

B E A U T É

Que faut-il manger pour nourrir
ses cheveux et ses ongles ?

La cystine et la méthionine sont les éléments moteurs de la fabrication de kératine. Comme tous les autres acides aminés, c'est dans les aliments protéinés qu'il faut les chercher, c'est-à-dire avant tout dans les viandes. Les céréales contiennent également des protéines végétales. Parmi celles-ci, le blé et le millet sont largement concentrés en cystine. Pour avoir son lot de vitamines B5, B6, B8, il faut remplir régulièrement son assiette d'abats (rognon, foie, cœur...), de légumes secs (lentilles, pois cassés, haricots de toutes les couleurs...), de germe de blé, de levure de bière, de lait entier, de fruits frais (orange, pamplemousse, mandarine...).

Pour le zinc, ce sont encore les céréales et les abats qui sont les meilleurs fournisseurs.

RÉSUMÉ : Consommons davantage d'abats, de légumes secs, de lait entier, de pain, mais aussi de céréales et de fruits frais.



Photos : DR

Beauté

Le fond de teint

Son but : créer un effet seconde peau

Pour unifier le teint, mais pas pour changer de couleur.

OÙ LE POSER ?

Commencez par déposer cinq ou six petites touches, sur les zones bombées du visage : milieu du front, nez, menton, pommettes, maxillaires.

Vous pouvez aussi le travailler un peu sur le dos de la main pour le chauffer et le rendre encore plus facile à utiliser.

COMMENT L'ETALER ?

Au doigt uniquement ! Etalez-le avec toute la pulpe des doigts comme si vous vouliez faire pénétrer une crème.

- En partant du centre et en allant vers l'extérieur du visage.

- Finissez en lissant délicatement le tour des yeux, de la bouche et les ailes du nez.

LE BON COLORIS

Choisissez-le le plus près possible de votre carnation. Surtout pas plus clair, contrairement à une idée reçue.



- Testez sur le visage directement : pas sur le poignet ni le dos de la main et essayez différents coloris et intensités sur la joue et le front. Contrôlez au jour.

- Si votre peau est très rosée : préférez un beige moyen à dominante légèrement dorée pour neutraliser le rose.

Un ton au-dessus et plus clair dans les creux !

Pour rehausser un peu le ton et ne pas rester pâle. Pour que cette nuance plus intense ne durcisse pas les traits, suivez sa recette :

- Appliquez-le partout, sauf sur les zones creuses du visage (yeux, ailes du nez, angles de la bouche).

- Sur ces endroits, passez un fard beaucoup plus clair, type anticernes, pour les faire ressortir.

Pâte
à crêpes

250 g de farine
4 œufs
1/2 litre de lait
1 c. à soupe de sucre
vanillé
1 pincée de sel
50g de beurre
1 c. à soupe des fleurs
d'orange

De préférence, faites la pâte quelques heures à l'avance.

Dans un saladier, délayez la farine, les œufs, le sucre vanillé, la pincée de sel et le lait avec le fouet.

Vous devez obtenir une pâte sans grumeaux. Ajoutez le beurre fondu et la cuillère à soupe de fleurs d'orange.

Laissez reposer. Dans une poêle très chaude, versez un peu de beurre pour la graisser. Versez une demi-louche de pâte et faites cuire 3 minutes.

Conseils :

La première crêpe sera votre test pour la pâte :
- si la crêpe est un peu cartonneuse, sèche, vous rajouterez du beurre ou du lait ;
- si la crêpe se déchire vous rajouterez de la farine en la tamisant et en fouettant pour éviter les grumeaux.

Entrée

Soupe aux choux



Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

Réalisation : très facile

1 cuillère à soupe d'huile, 1 oignon haché, 1/2 chou haché très fin, 3 pommes de terre fermes en dés, 6 tasses de bouillon de poulet (1,5 litre), 1 cuillère à soupe de persil, 1/4 cuillère à café de basilic, sel de céleri, poivre

Chauffer l'huile, ajouter l'oignon.

Ajouter le chou, les patates, le sel de céleri et le poivre. Mélanger.

Couvrir et cuire 3 à 5 minutes. Ajouter le bouillon de poulet, le persil et le basilic. Couvrir et cuire 30 minutes.

Dessert

Crêpes roulées
à la noix de coco

8 crêpes, 150 g de noix de coco râpée, 125 g de sucre en poudre, 1 c. à café de gingembre en poudre, 1/2 c. à café de cannelle, 1/2 citron

Faites réchauffer les crêpes en les plaçant sur une assiette couverte posée sur une casserole d'eau frémissante.

Portez 25cl d'eau à ébullition avec le sucre dans une casserole. Dès que le sucre est dissous, ajoutez 125 g de noix de coco râpée, puis le gingembre et la cannelle.

Faites cuire 15 minutes à feu doux en remuant souvent.

Hors du feu, relevez d'un filet de citron.

Répartissez cette préparation sur les crêpes chaudes.

Roulez-les. Déposez-les sur un plat. Parsemez de noix de coco râpée, dégustez aussitôt.

F O R M E

Le stretching,
source de bien-être !

Le stretching fait partie des gymnastiques douces. Il contribue au bien-être du corps et de l'esprit par son action axée sur l'étirement, qui chasse le stress et l'anxiété. Voici donc un exercice à consommer sans modération !

Position de départ : allongée sur le dos, jambes tendues, bras le long du corps.

Travail : en expirant, pliez une jambe sur le buste (pied flexé) et pressez-la contre votre buste avec vos mains. Suspendez votre respiration 4 secondes. Revenez à la position de départ et faites de même avec l'autre jambe. Pliez chaque jambe cinq fois.

Bénéfice : cette posture assouplit le dos, les articulations des genoux et des pieds et stimule le ventre.

Conseil : ne forcez pas ! Restez détendue pendant l'exercice. Pour les initiées, plaquez le genou contre la poitrine. Important : maintenez les lombaires au sol.

