# MAQUILLAGE 9 indispensables

Photos : DR

**Voici neufs instruments de précision pour réussir votre maquillage, Outils de base**

**1. Taille-crayon**
Indispensable pour obtenir une mine fine permettant un tracé précis. Avant de les tailler, mettez vos crayons quelques instants au freezer afin de durcir la mine.

**2. Pinceau en éventail**
Grâce à sa forme, il épouse parfaitement le dessins de la paupière ou de la pommette et facilite donc l'application de la couleur.

**3. Eponge**
Idéale pour étaler et faire pénétrer le fond de teint uniformément. Plus facile à utiliser si elle est humidifée. Tamponnez le visage en fin d'application pour un maquillage plus léger. La forme ovale permet de bien couvrir le coin des paupières et les ailes du nez.

**4. Peigne-brosse**
Pour cils et sourcils : la brosse sert à enlever le trop-plein de mascara, le peigne à séparer les cils. Attendez que le mascara soit sec ! le côté brosse dompte aussi les sourcils rebelles.

**5. Pinceau fin rétractable**
Le choisir arrondi et dégradé. Servez-vous de la partie plate pour étaler le rouge à lèvres. Utilisez le pinceau sur sa tranche pour dessiner le contour de la lèvre.

**6. Pinceau à blush**
Choisissez-le à poils longs et souples. Il évite le «placage» du blush en s'adaptant aux volumes du visage. Secouez-le avant d'étaler la poudre, puis procédez par balayages légers.

**7. Pinces à épiler**
Biseautées ou non à la pointe, à chacune selon son coup de main. C'est un achat qui dure : soyez donc très attentive à la qualité de l'acier et à sa flexibilité. Les mauvaises pinces coupent le poil au lieu de l'arracher !

**8. Pinceau plat**
Pour lisser la poudre, chasser le superflu et unifier le maquillage.

**9. Houpette**
Existe en deux versions : en cygne, elle «vaporise» la poudre en un léger voile, idéal sur un fond de teint ; en velours, utilisée par petites pressions, puis en mouvements circulaires, elle couvrira uniformément la peau. Dans les deux cas choisissez-la toujours assez grande pour obtenir un résultat optimum.

**CONSEILS D'ENTRETIEN**
**Tous ces outils doivent être entretenus régulièrement. Utilisez de l'eau tiède et du savon doux antibactérien.**

## Calamar à la tomate

**Pour 4 personnes**
**- 500 g de calamars surgelés**
**- 500 g de tomates concassées**
**- 1 oignon haché**
**- 1 gousse d'ail haché**
**- Herbes de Provence**
**- Huile d'olive**
**- Sel, poivre**

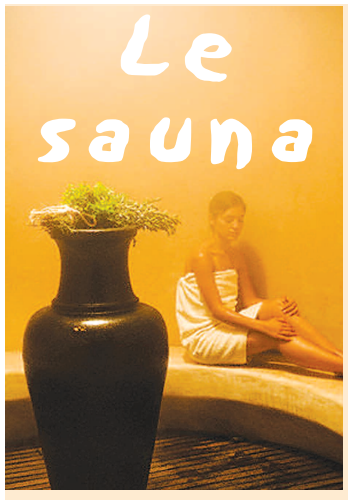
- Couper les calamars en morceaux.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les calamars pendant 5 minutes, ajouter l'oignon et l'ail haché et faire dorer 5 minutes, ajouter la boîte de tomates, les herbes de Provence, le sel et le poivre et laisser cuire 30 minutes.

## Thé glacé

**Pour 2 personnes**
**- 75 cl d'eau minérale**
**- 2 cuil. à soupe bombées de thé**
**- Glaçons pour servir**

- Verser l'eau dans une carafe, ajouter le thé et mélanger.
- Couvrir et laisser infuser à température ambiante pendant 5 à 6 heures en remuant de temps en temps.
- Filtrer puis servir avec des glaçons.
- Proposer également du sucre à ceux qui préfèrent cette boisson plus sucrée.
- Pour cette recette, choisir un thé bien parfumé aux arômes de fruits et d'épices.

## Le sauna



Contrairement à ce que beaucoup prétendent, le sauna nordique ne fait pas maigrir même s'il arrive qu'au cours d'une séance qu'on perde 500 à 800 g ; mais ce n'est pas un poids en graisses qui s'évapore ainsi mais seulement un poids en eau que l'on récupérera après la séance de sauna en buvant pour réhydrater l'organisme. L'avantage de cette perte d'eau, c'est qu'elle nettoie et purifie l'organisme puisqu'elle est chargée des toxines emprisonnées dans les tissus. Ceci permet en outre d'adoucir et de revitaliser la peau. De même son effet amincissant (et non amaigrissant) fera que le sauna affinera votre silhouette en améliorant à chaque séance l'état de votre cellulite.
Le sauna a également une action salutaire sur notre organisme en éliminant comme dit plus haut les toxines et déchets organiques, mais aussi en stimulant la circulation sanguine ; par son action sur les systèmes lymphatiques et hormonaux et en favorisant les échanges cellulaires et les défenses immunitaires.
Son action se répercute favorablement sur certains troubles aussi divers que sinusite, coryza, dermatoses, rhumatismes,... Il a en outre une action drainante, oxygénante et tonique, assainissante et dépurative. L'autre grande action favorable est sa répercussion sur le stress et les effets sédatifs qu'il a sur le système nerveux.
Tout cela serait très beau si le sauna n'avait pas d'inconvénients ni de contre-indication.

**Il en a deux :**
**1er :** Il déshydrate et altère le film hydrolipidique qui protège la peau ; il convient donc, après chaque séance, de procéder à des soins hydratants et nourrissants.
**2e :** Il est recommandé de ne pratiquer le sauna qu'après accord médical, car il comporte des contre-indications comme les pathologies cardio-vasculaires ou nerveuses, les maladies en phase aiguë.
Tenant compte de tous ces points, le sauna représente un atout pour la santé, le stress et un soin de beauté efficace pour le corps.

## Verrine aux fraises et yaourt

**Pour 2 personnes**
**- 250 g de fraises**
**- 3 cuillerées à soupe de yaourt**
**- 1 cuillerée à café de confiture de fraises**
**- 20 cl de crème fraîche**
**- 40 g de sucre**

- Laver les fraises, les équeuter, les couper en quatre, ajouter le sucre et le yaourt, mixer le mélange.
- Monter la crème en chantilly, incorporer délicatement la confiture.
- Alterner dans la verrine une couche de purée de fraise et une couche de crème chantilly en terminant par une couche de crème chantilly, décorer avec des morceaux de fraise.