

Maquillage

Voici 9 instruments de précision indispensables pour réussir votre maquillage.

Outils de base

Taille-crayon

1. 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.

Pinceau en éventail

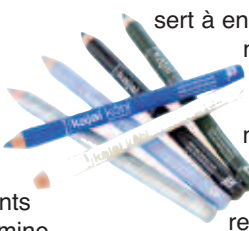
2. Grâce à sa forme, il épouse parfaitement le dessin de la paupière ou de la pommette et facilite donc l'application de la couleur.

Eponge

3. Idéale pour étaler et faire pénétrer le fond de teint uniformément. Plus facile à utiliser si elle est humidifiée. 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.

Peigne-brosse

4. 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.

Pinceau fin rétractable

5. 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.

Pinceau à blush

6. 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.

Pincettes à épiler

7. 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 pincettes coupent le poil au lieu de l'arracher !

Pinceau plat

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

Houpettes

9. 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.

Photos : DR

CALAMARS À LA TOMATE



ingrédients pour 4 personnes, 500 g de calamars surgelés, 500 g de tomates concassées, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, 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.

Les sucres qui font dormir ?



Les aliments riches en amidon (pâtes, riz, pommes de terre, pain...) et les aliments sucrés (en particulier le miel) ont la réputation de venir en aide aux insomniaques. Cette action bénéfique s'expliquerait par une augmentation du taux du glucose dans le sang. Ou encore par le fait qu'ils favorisent dans l'organisme la production de sérotonine, un neuromédiateur aux propriétés sédatives. Mais rien n'est encore véritablement démontré dans ce domaine.

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.

Thé glacé



LE SAUNA

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 :

1^{er} : 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.

2^e : 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.



Contrairement à ce que beaucoup prétendent, le sauna nordique ne fait pas maigrir même s'il arrive qu'au cours d'une séance 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.