# Démaquillage des yeux : tout est dans la gestuelle...

Photos : DR

**Les beaux cils intensifient le regard. Il faut donc en prendre soin et ne pas sauter l'étape «démaquillage». Mais quelle gestuelle avoir pour se démaquiller les yeux de façon efficace.**

**Démaquillage : les paupières**
Les mots-clés : poser, tapoter, imprégner, presser.
**Etape 1**
Imbibez un carré de coton de produit démaquillant. Il peut être préalablement humidifié et bien essoré pour une meilleure efficacité.
**Etape 2**
Posez le coton sur toute la zone paupière et cils.
**Couvez l'œil.**
Tapotez la zone pour bien imprégner la peau de démaquillant, puis pressez délicatement le coton avec les doigts sans bouger, pendant une dizaine de secondes, afin de mieux dissoudre le maquillage.
**Démaquillage : les cils**
Les mots-clés : plier, pincer, retirer
**Etape 1**
Pliez le coton sur lui-même autour de la frange des cils.
**Etape 2**
Pincez doucement et lentement les cils pour bien les imprégner, puis retirez délicatement, et sans frotter le coton sur les cils.
**Démaquillage : option finition des cils**
Les mots-clés : retourner, caresser
Retournez le coton sur lui-même.
Avec la tranche du coton, retirez le reste de mascara en caressant les cils vers l'extérieur des yeux.

## Mousse aux abricots (micro-ondes)

**400 g d'abricots secs, 1 œuf + 1 blanc, 20 g de farine, 125 g de sucre, 1/4 de c. à c. d'extrait de vanille, 3 dl de lait, 3 c. à s. de crème fraîche épaisse**

Mélangez dans une jatte l'œuf entier, la farine, 25 g de beurre et l'extrait de vanille. Mettez le lait dans une autre jatte et faites-le chauffer pendant 2 minutes au four à micro-ondes à pleine puissance. Versez doucement le lait bouillant sur le mélange d'œuf et de farine en fouettant vivement. Filtrez cette préparation au-dessus de l'autre jatte. Faites cuire la crème pendant 2 minutes à pleine puissance en la fouettant à mi-cuisson. Sortez la jatte du four, mélangez et laissez refroidir. Pendant ce temps, rincez les abricots, étalez-les dans un plat et arrosez-les avec 30 cl d'eau. Couvrez les abricots de film adhésif, percez celui-ci. Faites cuire au four pendant 12 minutes à pleine puissance. Passez les abricots au mixeur ou au moulin à légumes, grille fine. Ajoutez-y du sucre. Laissez refroidir. Incorporez la première crème et la crème fraîche à la purée d'abricots. Ajoutez le reste du sucre. Battez le blanc d'œuf en neige ferme et incorporez-le délicatement à la préparation à l'aide d'une cuillère à soupe. Répartissez la mousse dans des coupes individuelles et laissez pendant au moins deux heures au réfrigérateur.

## Masque au café

**Pour rehausser un teint doré et lui donner de l'éclat : se fait au moins une fois par semaine un masque avec le marc de café, mélangé à de l'huile d'olive et du jus de citron. Massez tout le corps laisser poser un quart d'heure puis rincer.**

## Côtes d'agneau grillées au riz citronné

**4 côtes d'agneau, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 1 oignon, 50 g de beurre, 2 c. à s. de zeste de citron finement râpé, 250 g de riz «long grain»**

Dans une casserole, faites revenir l'oignon émincé dans le beurre fondu pendant 3 minutes en remuant. Ajoutez le riz, laissez dorer 1 minute puis versez un demi-litre d'eau chaude. Mélangez, ajoutez le zeste de citron, du sel et du poivre, couvrez et laissez cuire à feu doux environ 15 minutes (jusqu'à ce que l'eau soit absorbée). Frottez les côtes d'agneau avec la gousse d'ail et badigeonnez-les d'huile avant de les saler et de les poivrer. Faites-les cuire 3 à 5 minutes de chaque côté, selon leur épaisseur. Servez avec le riz au citron.

## Pour se relaxer, apprenez à respirer

**Quelles que soient les variantes, la respiration profonde consiste principalement en une respiration abdominale maîtrisée. Afin de respirer lentement et profondément, on sollicite le diaphragme en partant du bas du ventre.**

On inspire en gonflant le ventre, le haut du corps immobile puis on expire soit en bloquant le ventre soit en le rétractant.
On expulse ainsi une quantité d'air bien supérieure par rapport à la moyenne habituelle, la respiration «classique» ne se basant que sur la partie haute des poumons.
**Indications et contre-indications**
La relaxation musculaire profonde s'adresse tout particulièrement aux personnes souffrant de troubles psychosomatiques, d'anxiété, de troubles respiratoires ou digestifs.
En revanche, elle est plutôt déconseillée aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de problèmes cardiaques ou de troubles neurologiques.