



Secret de beauté fait maison

Prendre soin de soi est primordial pour son bien-être et son mental, voici quelques astuces de beauté pour se faire belle.

Photos : DR

Prendre soin de son teint

Teint terne, gris : posez une touche de blush orangé sur le haut des pommettes, un peu de blush rosé le long du nez et sur l'extrémité du menton.

Pour corriger les petits défauts de teint comme les rougeurs, les boutons et autre couperose, vous pouvez vous aider des anti-ernes, crayons et correcteurs de fond de teint...

Pour les cernes sombres, utilisez par exemple le correcteur jaune

Cernes gonflés, utilisez un correcteur couleur chair

Pour les boutons, couperose, utilisez un correcteur vert.

Prendre soin de ses yeux

Les yeux sont gonflés : utilisez un sachet de thé infusé à la camomille pour refroidir les yeux, passez ensuite un glaçon enveloppé dans un linge sur la paupière.

Les yeux sont rouges : lorsqu'on dort mal ou on a beaucoup pleuré, les vaisseaux des yeux sont remplis de sang. Pour diminuer cet effet, emballez un glaçon dans un tissu, puis le passez-le sur vos paupières fermées.

Prendre soin de ses lèvres

Peeling des lèvres : pour conserver des lèvres douces et belles, faites un peeling chaque semaine. En période de froid, pensez à mettre du baume à lèvres pour éviter les gerçures.

Avant de poser votre rouge à lèvres, passez un peu de crayon anti-ernes dans les ridules autour de la bouche. Estompez puis tracez un trait de crayon de la même couleur que vos lèvres sur tout le contour de la bouche. Passez ensuite votre rouge à lèvres.

Prendre soin de ses mains

Pour prévenir l'apparition de taches et signes de l'âge, il faut appliquer une crème de soin quotidiennement sur les mains, les protéger avec des gants quand on fait la vaisselle. Portez des gants lorsqu'il fait froid dehors. Lorsque vos mains sont très sèches et que vous n'avez plus de crème, utilisez le jus de pomme de terre cuit pour masser vos mains.

Les mains moites !

Pourquoi transpire-t-on des mains ? Parce que les glandes sudoripares (glandes à l'origine de la transpiration) sont largement concentrées dans la paume des mains. Comment ne plus avoir les mains moites ?

Appliquer des antitranspirants en crème, gel ou lotion tous les deux ou trois jours, le soir, après s'être soigneusement lavé et séché les mains.

- Enfin, si le problème est très sérieux, consulter un médecin.



Pour lutter contre les mains moites, vous pouvez les frictionner avec un jus de citron deux fois par jour - Sinon, les laver avec un savon dermatologique astringent (il resserre les tissus pour en diminuer les sécrétions), et ensuite les frictionner avec un peu de talc.

Flan au café et sa crème glacée



4 boules de crème glacée, 100 g de chocolat, 8 cigarettes russes, 1/2 litre de lait, 2 œufs, 80 g de sucre en poudre, 1 c. à s. de café instantané

Préchauffez votre four Th. 5 (180°C). Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Hors du feu, ajoutez le sucre et le café. Dans un saladier, battez vos œufs en omelette et versez le lait chaud dessus. Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Faites cuire au four dans un bain-marie environ 40 minutes. Pendant ce temps, faites fondre votre chocolat. Trempez les extrémités des cigarettes russes dans le chocolat fondu, placez au réfrigérateur. Démoulez chaque flan sur une assiette, déposez une boule de crème glacée dessus et ajoutez les cigarettes russes.

Chawarma libanais de poulet



Blancs de poulet, 2 gousses d'ail, 2 c. à s. de yaourt nature, 2 c. à s. de vinaigre blanc, 8 cl d'huile d'olive, 1/2 c. à c. de coriandre en poudre, 1/2 c. à c. de cumin, sel et poivre

Mélanger dans un saladier le vinaigre avec l'huile, l'ail écrasé, le yaourt pour obtenir une marinade homogène. Couper les blancs de poulet en lamelles fines, elles verser dans la marinade et laisser mariner pendant une nuit.

Le lendemain, retirer les lamelles de poulet de leur marinade et faites-les revenir dans une poêle pendant 10 min environ. Servir aussitôt avec du pain arabe.

Des remèdes simples anti-ronflement existent :

Arrêter de fumer : la fumée de cigarette irrite les voies respiratoires qui enflent et rétrécissent en réaction.

Dormir sur le ventre ou sur le côté plutôt que sur le dos : cela évite le rétrécissement des voies aériennes. (Astuce : coudre une balle dans le dos du pyjama).

Dormir avec un ou deux oreillers : être surélevé facilite le passage de l'air dans les poumons.

Éviter les somnifères : ils augmentent le relâchement musculaire de la gorge et le rétrécissement des voies respiratoires.

Pratiquer un sport régulier : cela réduit les risques cardios-vasculaires et aide à perdre du poids pour mieux dormir.

(Astuce : 1 demi-heure de marche quotidienne maintient en forme).

En effet, il ne faut pas oublier que le surpoids est la première cause de ronflement.

Et pour finir en beauté, voici un exercice anti-ronflement à faire à la maison :

Anti-ronflement naturel



Présenté comme un problème comique, le ronflement peut vite tourner au cauchemar !

Chantez La-La-La-La en tenant chaque La 3 secondes et répétez 5 fois. Faites ensuite la même chose en chantant Ka-Ka-Ka-Ka ; puis Ma-Ma-Ma-Ma. Le tout est de faire des efforts de contraction sur les muscles du cou et de la gorge. A renouveler 2 fois par jour !

Comment aborder la question de la mort auprès d'un enfant ?

Commençons par préciser qu'il ne faut en parler que lorsque l'enfant est confronté à la mort, que ce soit de manière directe, avec le décès d'un proche, ou de manière indirecte, lorsqu'il a vu quelque chose à la télévision qui l'a choqué. Il n'est pas nécessaire de lui parler de la mort en général, sauf s'il a, lui, envie d'en parler, s'il en exprime le besoin, en posant des questions par exemple.

Comment expliquer ce qu'est la mort à un enfant ?

Il faut lui en parler de manière claire et précise. Les parents peuvent utiliser des termes simples et ne doivent surtout pas en avoir peur. Il ne doit pas y avoir de tabou sur un mot. Ce tabou est généralement posé par les adultes, parce

que ça les angoisse de parler de la

mort. Les enfants eux sont très crus dans l'emploi des termes. Le fait de dire «Il est parti au ciel» peut être mal compris par l'enfant. Il est alors nécessaire de lui préciser que quand on est au ciel, on n'est plus vivant.

Les enfants sont-ils suffisamment matures pour «tout entendre» ?

On adapte toujours son discours en fonction de l'âge de l'enfant, en prenant bien soin d'utiliser des mots qu'il peut comprendre. Le plus important est de bien saisir ce qu'il demande. Mais cela dépend aussi des capacités personnelles de chaque enfant. Par exemple, un enfant de 3 ans ne sait pas vraiment ce qu'est la mort. Il sait que quelqu'un ou un animal n'est plus là mais il n'a pas encore conscience du caractère définitif de cette disparition. Ce n'est que lorsque l'enfant acquiert la notion du temps, entre 5 et 7 ans environ, que peu à peu il est en mesure d'appréhender la notion de mort.



DEUIL : Comment parler de la mort aux enfants