

Se maquiller selon sa couleur de cheveux



Photos : DR

Trouvez la palette de maquillage adaptée à votre couleur de cheveux. Suivez les conseils beauté et sublimes votre style en créant

Truc et astuces

- ♦ Pour bien digérer l'ail, il suffit de lui enlever son germe.
- ♦ Pour mieux digérer le chou-fleur, il suffit de le cuire dans deux eaux, et de bien écraser à la fourchette avant de le manger.
- ♦ Les aliments constipants : le riz, la carotte, la banane, le thé très infusé.
- ♦ Les aliments qui «régulent» le transit : le coing, les pruneaux.
- ♦ Les légumes secs sont souvent difficiles à digérer. Pour contrer ce phénomène, il suffit de bien les faire tremper avant de les cuire.



une harmonie parfaite entre la couleur de vos cheveux et votre maquillage.

♦ Le maquillage pour les cheveux châtain foncé à bruns

Les cheveux châtain foncé à bruns peuvent vous donner un air pâle. L'astuce beauté, c'est donc d'ajouter de la couleur à votre visage pour contrebalancer cet effet.

Les yeux : Prenez une ombre ivoire, marron clair ou moka, et un eye-liner marron foncé à gris anthracite.

Les joues : Pour le blush, essayez une teinte rose rouge, rose tirant sur le marron ou marron rosâtre.

Les lèvres : Optez pour un rouge à lèvres marron rosé, un marron prune ou encore un mauve.

♦ Le maquillage pour les cheveux châtain clair

Le châtain clair a tendance à rendre le teint terne, il faut donc l'illuminer avec des couleurs neutres et des tons vifs satinés (quelques mèches

feront aussi un bel effet).

Les yeux : Osez une ombre à paupières ivoire et gris taupe, un eye-liner acajou.

Les joues : Choisissez un rose pâle ou un rose sable, rehaussé d'un blush dans les tons fauves.

Les lèvres : Essayez des rouge à lèvres dans les marrons rosés, des tons roses doux ou encore une couleur framboise.

Stress chez l'enfant Parler avec l'enfant peut-il l'aider ?



L'aider ? Bien sûr. Verbaliser le stress et ses causes permet de l'atténuer, voire de l'évacuer. Cela peut se faire avec le père, la mère, un frère ou quelqu'un à qui l'enfant acceptera de parler facilement. Il faut aborder les choses comme on le sent,

par exemple par l'ironie. Parfois on est surpris de se rendre compte qu'on n'aurait jamais imaginé la source du stress : par exemple l'appréhension d'un devoir dans une matière où l'enfant est très à l'aise, ou même un anniversaire chez des amis.

RHÔME : choisissez le bon mouchoir



Bannissez celui en tissu, c'est un nid à microbes. Optez plutôt pour des mouchoirs jetables, ils sont doux et résistants. En revanche, évitez essuie-tout et papier toilette, plus costauds mais plus irritants. Ensuite, c'est une question d'épaisseur. Les mouchoirs en boîte distributrice sont plus fins que ceux en étui. Les deux peuvent être recouverts de lotion adoucissante.

Hydratez la peau tout autour du nez. Attention, les frottements entraînent une vasodilatation des vaisseaux et le nez devient rouge.

Massez le dessous des narines avec une crème épaisse et grasse.

Gâteau à la vanille



250 g de beurre ramolli,
250 g de sucre en poudre,
3 œufs, 1 c. à café d'extrait de
vanille, 300 g de farine, 1,5 c.
à café de levure chimique,
20 cl de lait.

Pour le glaçage : 100 g de
beurre ramolli, 200 g de sucre
glace, 1 c. à café d'extrait de
vanille, 3 c. à soupe de lait

Préchauffez le four à th. 6/180° et graissez un moule à fond amovible de 24 cm de diamètre. Fouettez le beurre et le sucre dans un grand saladier. Incorporez les œufs un par un en battant. Ajoutez la vanille, puis la farine et la levure tamisées. Fouettez bien en ajoutant la crème ou le lait pour obtenir une pâte épaisse et crémeuse. Versez-la dans un moule à manqué et enfournez environ 45 mn, jusqu'à ce la lame d'un couteau plantée au centre du gâteau en ressorte sèche. Laissez refroidir complètement.

Pour le glaçage : Mettez le beurre dans un saladier et incorporez progressivement le sucre glace en fouettant. Ajoutez la vanille et 2 c. à soupe de lait et fouettez bien, puis versez lentement le reste du lait, jusqu'à obtenir un glaçage lisse mais assez épais. Étalez-le délicatement sur le gâteau, sans chercher la perfection.