BEAUTÉ

Masques pour visage

A chaque type de peau, son masque adapté

Masques crème, gel, poudre, film, ils s'utilisent tous une fois par semaine en moyenne. Efficaces et agréables à utiliser, leurs objectifs varient selon les soins nécessités par l'épiderme.
Le masque nettoyant est riche en produits absorbants et désincrustants afin d'éliminer les impuretés et les cellules mortes.

Photos : DR

Le masque normalisateur
Pourquoi faut-il appliquer des masques sur le visage ?

Le masque a pour objectif de répondre à un besoin particulier de l'épiderme. C'est un soin à part entière.

Quels produits dois-je choisir ?
Entre les masques nettoyants, normalisateurs de sébum, hydratants, raffermissants ou lissants, votre choix se fera prioritairement en fonction de votre type de peau, de la texture et du mode d'utilisation des produits.

Votre peau est normale
Les peaux normales ont l'embarras du choix. Tous les masques leur conviennent à partir du moment où l'épiderme en ressent le besoin. Hydratants ou lissants, toutes les formules leur sont adaptées.

Votre peau est mixte ou grasse
Ces peaux ont particulièrement besoin d'être débarrassées de leur excès de sébum. Les masques nettoyants et purifiants leur sont recommandés.

Votre peau est sèche ou réactive
Plus fragile, la peau sèche raffole des masques hydratants et lissants qui regonfleront son épiderme en douceur.

Clafoutis salé

Pour 2 personnes
2 œufs, 50 g de farine, 25 cl de lait, fromage râpé, dés de poulet, de viande et/ou de légumes (courgettes, carottes...)
La pâte : Dans un saladier casser les œufs, les battre énergiquement puis ajouter la farine petit à petit sans cesser de remuer. Ajouter ensuite le lait, le sel et le poivre. Puis selon vos envies et vos goûts, incorporer les dés de poulet, de viande, les courgettes coupées en dés, les carottes, ainsi que du fromage râpé, du parmesan ou du fromage de chèvre émincé.
Placer la préparation dans un moule et mettre au four au moins 35 minutes, thermostat 7. Il faut que le dessus du clafoutis soit bien doré. Ce clafoutis se mange seul ou accompagné d'une salade. Il s'adapte à toutes vos envies !

BON À SAVOIR

«Je déniche de bonnes lunettes»

Cette année, fixez-vous un objectif : conjuguer protection et séduction.
Adoptez la bonne couleur. L'écaille convient aux femmes ayant le trait doré et aux rousses. Le noir et les montures métallisées (argent) aux très pâles et aux très brunes. Optez de toute façon pour des verres qui filtrent l'ensemble du spectre solaire (ultraviolets A et B, infrarouges). Une rondelle adhésive placée sur les lunettes doit le préciser lorsque c'est le cas.

Visage carré
Optez pour des lunettes carrées à la monture légèrement incurvée, aux couleurs denses et bien mates.

Visage long
Choisissez des modèles plutôt ovales, qui ne débordent pas le cadre du visage.

Visage rond
Préférez les montures aux lignes droites, légèrement ovalisées, ou carrément de forme "papillon".

Visage triangulaire
Misez sur une monture aux bords fins et aux lignes verticales évasées vers le haut.

Visage ovale
Toutes les montures sont possibles, à condition d'être proportionnées au visage : petit minois, petites lunettes !

PARENTS

Préparez-lui un petit-déjeuner équilibré

Le petit-déjeuner est capital pour bien démarrer la journée. Idéalement, il se compose d'un produit laitier pour le calcium, d'un produit céréalier pour l'énergie, d'un fruit pour les vitamines et les fibres et d'une boisson pour l'hydratation.

Privilégiez les sucres lents contenus dans le pain et les biscuits à base de céréales, qui lui permettront de rester en forme toute la matinée. Le magnésium favorise un bon équilibre nerveux : on en trouve dans les céréales complètes, certaines eaux minérales et les fruits secs. Un jus d'orange, grâce à sa vitamine C, contribuera à son tonus. Et pour que le petit-déjeuner soit une vraie pause détente, il est bon d'en faire un moment convivial et de prendre le temps de manger en famille.

Croquants au citron

200 g de sucre semoule, 1 œuf, 1 jaune d'œuf, 1 c. à soupe de zeste de citron, 3 c. à soupe de jus de citron, 425 g de farine, 1/2 c. à café de levure en poudre, 150 g de beurre, 1/2 c. à café de sel

Préchauffez le four à th.6 (180° C). Battez le beurre ramolli avec le sucre puis, lorsqu'il est fondu, avec l'œuf entier et le jaune, le zeste et le jus de citron. Lorsque la préparation est bien amalgamée et légère, incorporez-y la farine tamisée avec le sel et la levure. Prélevez de petits morceaux de pâte et roulez-les entre les paumes des mains en petites boules de 2,5 cm de diamètre environ. Disposez-les sur une tôle beurrée, à 6 cm d'intervalle. Trempez la base d'un gobelet dans du beurre fondu puis dans du sucre semoule et pressez sur chacune des boules pour les aplatir en petites galettes de 1 cm d'épaisseur. Enfournez pendant 12 à 15 minutes.

INFO

Le lait maternel contient des tranquillisants

Les recherches sur le lait maternel ne cessent de démontrer ses bienfaits.

L'allaitement calmerait les bébés par la proximité physique qu'il induit avec la mère mais aussi grâce à l'action de tranquillisants naturels qui facilitent l'endormissement du bébé après la tétée. Le lait maternel fait donc bien plus que nourrir le bébé, il le protège par un système d'anticorps. Il s'adapte en plus parfaitement, dans sa composition, à l'âge du bébé et de ses besoins essentiels. Pour simplifier : le lait change au fil des mois et même au fil d'une tétée. Composé à 85% d'eau, le lait maternel contient une grande diversité d'éléments nécessaires à la croissance des bébés : protéines, sels minéraux, galactose, vitamines, acides aminés… Les pédiatres mettent aussi en avant le pouvoir protecteur du lait maternel contre les allergies alimentaires et l'eczéma.
Le lait maternel est donc le meilleur aliment pour bébé, mais il ne profite réellement à l'enfant que si la mère souhaite réellement l'allaiter. Sinon, un biberon préparé avec amour sera beaucoup plus bénéfique qu'une tétée donnée à contre-cœur.