MAQUILLAGE

Le choix des couleurs

Votre maquillage doit être en harmonie avec la couleur de vos yeux ! En effet, certains tons subliment délicieusement le regard tandis que d'autres sont à prohiber.
- Si vous avez les yeux marrons, misez sur les couleurs chaudes : dégradés de chocolat, d'or ambré, de blanc nacré ou de violine framboise…

Des couleurs gourmandes et chaleureuses, qui mettront parfaitement en valeur votre regard de braise

- Si vous avez les yeux bleus, optez pour les tons roses qui révèleront parfaitement l'éclat de l'iris bleuté. Le gris bleu, le marron et le doré sont aussi une bonne option : ils habilleront votre regard avec élégance.
- Si vous avez les yeux verts, vous n'avez que l'embarras du choix : — vos yeux s'harmonisent aussi bien avec des tons chauds (brun, or, violet) qu'avec des teintes plus froides (gris, bleu, beige).

Bien s'équiper

Choisissez bien vos produits et ustensiles, leur qualité fera toute la différence ! Munissez-vous tout d'abord d'un fard à paupières comprenant au moins deux teintes dégradées, l'une claire, l'autre plus foncée, d'un crayon noir ou marron bien taillé pour souligner vos yeux et enfin d'un mascara recourbant pour parfaire votre maquillage.
Comment s'y prendre.

1) JE POSE LE FARD : Déposez une ombre claire sur l'ensemble de votre paupière, puis appliquez l'ombre foncée au creux de l'œil. Estompez le fard à paupières vers l'extérieur de votre œil. Pour donner de l'intensité à votre regard, appliquez juste en dessous de l'arcade sourcilière une ombre à paupières blanche.
L'astuce : Pour éviter que l'ombre à paupières ne s'amasse dans les ridules, passez une fine couche de fond de teint sur l'ensemble de la paupière mobile avant de commencer le maquillage.

2) J'APPLIQUE LE CRAYON : Tracez au ras des cils un trait de crayon en étant le plus proche possible de la lisière des cils. Partez du coin interne de l'œil, puis étirez le tracé vers l'extérieur. Pour la partie inférieure des yeux, ourlez vos cils du bas d'un trait de crayon en reprenant la même méthode que pour la paupière supérieure. Attention! votre main doit être légère et votre tracé plutôt fin, afin d'éviter l'effet «paquet».
L'astuce : Pour agrandir les petits yeux, troquez le crayon noir contre du blanc à l'intérieur de l'œil.

Photos : DR

Tarte glacée aux fraises fraîches

Fond de tarte : 100 g de farine, sel, 50 g de beurre, eau glacée.
Garniture : 250 g de petites fraises équeutées, 100 g de sucre, 1 c. à s. de fécule de maïs, 1 c. à s. de confiture de fraises, 1,5 dl d'eau, 1 c. à s. de jus de citron, 1 c. à s. de gelée de fraises

Pour préparer le fond de tarte, mélanger la farine avec le sel et ajouter le beurre, travailler bien au fouet jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Incorporer l'eau froide et mélanger pour obtenir une pâte ferme.
Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné. Tapisser un plat à tarte de papier sulfurisé, remplissez-le avec la pâte, enfourner et faire cuire 20 min environ jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser refroidir. Mélanger dans une casserole le sucre avec la fécule de maïs, la confiture de fraises, l'eau et le jus de citron, porter à ébullition et faire cuire 2 min environ en remuant. Laisser refroidir.
Napper le fond de la croûte avec la moitié de cette préparation, disposer les fraises dessus, mettre le reste de la préparation, réserver au réfrigérateur. Servir fraîche.

ATTENTION SI...

Vous avez une tendance excessive à avoir des bleus

Ce symptôme peut indiquer une activité anormale des globules rouges, ce qui conduit souvent à un diagnostic de leucémie.
Des bleus à des endroits inhabituels (les doigts et la paume des mains) et des taches rouges — pétéchies — sur le visage, le cou et la poitrine sont des symptômes que vous ne devez pas ignorer.

Pâtes gratinées à la viande hachée

Préparation 12 min, cuisson 2 h. Pour 6 personnes.
500 g de bœuf haché, 1/2 l de sauce tomate, 2 cuil. à soupe de persil haché, 2 cuil. à soupe de menthe hachée, 1 gousse d'ail écrasée, sel, poivre noir moulu, 500 g de spaghettis, 3 blancs d'œufs battus. Sauce au fromage : 100 g de beurre, 1/2 bol de farine, 3 bols de lait, 3 jaunes d'œufs, 1 bol de fromage râpé, 1/4 de bol de chapelure, 1 pincée de muscade.

Préchauffez le four à 180°C. Mettre le hachis dans une cocotte légèrement huilée, faire revenir la viande 10 minutes à feu vif jusqu'à évaporation du liquide. En cours de cuisson, défaire à la fourchette les morceaux collés. Verser la sauce tomate, le persil, la menthe et l'ail. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser frémir à découvert pendant 30 min. Retirer du feu, saler, poivrer. Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante al dente. Passer sous l'eau froide, égoutter. Dans un saladier, mélanger spaghettis et blancs d'œufs. Sauce au fromage : à feu doux, laisser fondre le beurre dans une casserole, verser la farine. Tourner 4 min pour obtenir un roux blond. Progressivement, verser le lait, remuer jusqu'à liaison de la sauce, 5 min environ. Lorsqu'elle bout et s'épaissit, faire réduire 1 min, retirer du feu, laisser refroidir. Mélanger dans la béchamel, les jaunes d'œufs et le râpé. On parfume la sauce au fromage avec une pincée de muscade. Dans un plat à gratin huilé, étaler la moitié des pâtes, recouvrir de hachis. Étaler une deuxième couche de pâtes, napper de la sauce au fromage, parsemer de chapelure. Gratiner au four pendant 1 h.

BON À SAVOIR

Fabriquez votre shampoing naturel

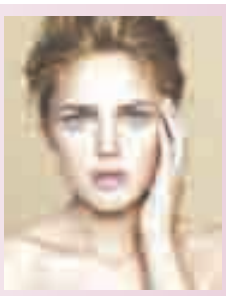
Nous utilisons quotidiennement une pléthore de produits pour les soins de notre peau et nos cheveux, sans nous soucier vraiment de leur contenu. Gels douches, crèmes ou shampoings sont tous des produits synthétiques qui peuvent être dangereux pour la santé. En effet, ils contiennent des substances souvent dangereuses puisqu'elles traversent notre peau par les pores et pénètrent dans le flux sanguin. Vous pouvez confectionner votre shampoing vous-même avec des ingrédients accessibles et pas chers. Pour ce faire, vous aurez besoin de bicarbonate de sodium, de vinaigre de pomme et de 2 bouteilles en plastique.

Préparation :
Faites dissoudre une cuillère à soupe de bicarbonate dans un verre d'eau tiède. Remplissez la première bouteille avec ce mélange. Si vos cheveux sont gras ou épais, vous pouvez augmenter la quantité de bicarbonate. Ce mélange est le shampoing.
Dans la 2e bouteille, mélangez ¼ de verre de vinaigre de pomme et un verre d'eau. Plus les cheveux sont secs, plus on ajoute de vinaigre. Cette préparation est le revitalisant.

Utilisation :
Utilisez le premier mélange comme quand vous appliquez un shampoing acheté dans le commerce . Massez-vous le cuir chevelu et rincez à l'eau. Les cheveux deviendront rêches, mais le vinaigre rééquilibrera ensuite votre pH. Appliquez ensuite le mélange à base de vinaigre, puis rincez à nouveau.
Il est possible d'ajouter des huiles essentielles pour aromatiser son shampoing et augmenter certaines propriétés. Si vous ajoutez de l'huile de romarin, vous lutterez contre la chute des cheveux. L'huile de lavande, quant à elle, détendra le cuir chevelu et laissera une odeur agréable. Pour les cheveux secs, un peu d'huile de jojoba ou de sésame après le lavage fait des merveilles.

QUESTION

Quel est le rôle des graisses ?

Vous avez la peau sèche et vieillie ?
Le manque de lipides est sans doute responsable de l'aspect ridé et sec de votre peau. En effet, les graisses saines sont le véhicule des vitamines contenues dans l'alimentation. Ce sont ces vitamines qui soignent votre peau et lui permettent de rester hydratée. Alors n'hésitez pas : les corps gras sont nécessaires dans l'alimentation pour permettre d'absorber correctement tous les nutriments, même ceux de la salade !

Vous n'avez plus vos règles ?
Un des aspects méconnus du rôle des graisses dans le corps est sans doute celui de la régulation hormonale. Une carence en graisses peut ainsi tout à fait perturber votre cycle menstruel, voire même faire disparaître vos règles. Là encore, gardez à l'esprit que l'équilibre alimentaire n'est pas un slogan vide de sens.