

4 idées pour pratiquer massages et gymnastique du visage



Photos : DR

Faites ces massages rapidement le soir, en appliquant votre crème, ou plus longuement, de temps à temps en utilisant une huile faciale adaptée (huile de germe de blé, huile d'amande, d'abricot ou

encore l'huile de jojoba...).

1) Pour vos yeux, massage :

Sur vos tempes, pratiquez de légères pressions circulaires. Puis tapotez du coin interne de l'œil vers

l'extérieur. Enfin, pincez vos sourcils de l'intérieur vers l'extérieur également. A répéter 5 à 10 fois. Gym : fixez un point sur votre gauche quelques secondes, puis sur votre droite et enfin en haut et en bas.

Répétez l'exercice deux fois.

2) Pour le front, massage :

Placez les bouts des doigts au milieu du front, au-dessus des sourcils puis faites-les glisser lentement vers les tempes jusqu'à la racine des cheveux. Répétez en déplaçant la zone de massage un peu plus haut de façon à masser tout votre front. Gym : fermer un œil puis l'autre en gardant une main sur le front de façon à ce que celui-ci reste lisse. Répétez 10 fois.

3) Pour les lèvres, massage :

Pratiquez des mouvements circulaires sur le pourtour des lèvres. Petite astuce : le contour des lèvres étant fragile, vous pouvez y appliquer votre crème contour des yeux ! Gym : formez alternativement un O puis un E avec les lèvres, trente fois.

4) Pour l'ensemble du visage, massage :

On commence par un massage en douceur : avec le pouce et l'index, pincez légèrement votre peau des joues vers les tempes puis du menton vers la bouche. Puis glissez du bout des doigts des ailes du nez vers le front. Gym : ouvrez la bouche en A puis avec une main, exercez une pression comme si vous souhaitiez refermer votre mâchoire. Maintenez quelques secondes. A renouveler 3 à 5 fois.

Beurre à la tomate

100 g de beurre, 2 c. à s. de concentré de tomates 1 pincée de sel



Battre le beurre ramolli en crème avec une spatule en bois. Ajouter 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates et 1 pincée de sel. Ce beurre s'ajoute à certaines sauces au dernier moment : il leur apporte onctuosité et couleur. Il peut entrer également dans le mélange d'autres beurres composés tels que le beurre d'anchois, de crustacés, etc.

Œuf cru ou cuit ?

Vous avez un doute et ne savez plus si les œufs rangés dans la porte de votre réfrigérateur sont cuits ou crus ?



La solution est simple, faites tourner les œufs sur eux-mêmes, comme des toupies. Un œuf cuit tournera régulièrement, rapidement et longtemps (ce qui semble logique puisque son contenu est cuit donc stable). Un œuf cru tournera de manière irrégulière (déstabilisé par le balancement du blanc et du jaune encore à l'état liquide à l'intérieur). Pour écarter facilement un œuf dur il est parfois difficile d'écarter un œuf sans l'abîmer... La solution est la suivante : une fois le temps de cuisson écoulé, plongez vos œufs dans de l'eau froide et laissez-les refroidir un instant. Si vous manquez de temps, roulez l'œuf sous la paume de votre main sur une planche ou sur l'évier afin de briser la coquille. Plongez-le ensuite dans l'eau froide. Vous pouvez alors commencer à l'écarter.

Les enfants sportifs grandissent-ils plus ?



Certaines études indiquent que les enfants sportifs sont légèrement plus grands que les autres. Voilà qui accredit l'idée d'un effet bénéfique du sport sur la croissance, du moins à petites doses. Explication ? Il se pourrait que les heures de dépenses énergétiques augmentent la durée du sommeil lent propice à la production d'hormones de croissance. C'est possible. A moins, bien entendu, que la cause ne soit plus prosaïquement que les enfants les plus grands sont tout simplement plus friands de sport que les petits. Ce qui n'aurait rien d'étonnant ! Après tout, une grande taille constitue un avantage indéniable dans beaucoup de disciplines sportives. Bref, les auteurs de ces études confondent peut-être la cause et la conséquence.

Lapin confit au romarin

Pour 6 personnes Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 1 h 30

Ingédients : cuisses de lapin : 6 branches de romarin : 3 branches d'oignons : 1 botte de persil plat : 3 branches de gousses d'ail : 2 huile : 4 c. à soupe, sel, poivre

Préparation : Pelez les oignons et coupez-les en 2. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Effeuillez le romarin. Pelez et hachez l'ail. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Mettez-y les cuisses de lapin à dorer de tous les côtés. Ajoutez le romarin et l'ail. Salez et poivrez. Baissez le feu au minimum. Versez un verre d'eau, couvrez. Faites cuire 1 heure 30 min à petit feu en rajoutant un peu d'eau en cours de cuisson et en mélangeant régulièrement. 30 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les oignons dans la cocotte. Quand le temps de cuisson est écoulé, retirez du feu et laissez tiédir. Puis effilochez le lapin et répartissez-le dans les assiettes. Ajoutez les oignons et arrosez de jus de cuisson. Parsemez de persil et servez.

Note : Un peu longue à préparer, je vous l'accorde, cette recette vaut vraiment le coup... Vous ne serez pas déçue par le fruit de votre travail !



BON À SAVOIR

Il vaut mieux faire la sieste assise

Si au lieu de vous endormir dans le fauteuil vous préférez vous mettre au lit, il est très probable que la sieste finisse par durer plus longtemps que nécessaire. En position assise, on se

réveille en effet plus tôt.

La sieste doit être courte
Si vous vous êtes déjà levée après une sieste en ayant l'impression d'être plus fatiguée, c'est sûrement que vous aviez dormi trop

longtemps. Les experts recommandent de faire une sieste de 20 à 30 minutes au maximum, afin de ne pas entrer dans une phase de sommeil profond, dont il est plus difficile d'émerger.

