LE MASCARA

Le mascara termine le maquillage des yeux. En gainant vos cils de mascara, vous épaississez vos cils tout en leur donnant de la longueur. Vous créez un effet de regard velouté et mystérieux.

COMMENT CHOISIR ?

Le rôle du mascara est de donner l'illusion de cils bien fournis.
Noir, brun, bleu roi, bleu marine et tous les tons intermédiaire entre ces dernières couleurs donnent les meilleurs résultats.
Le noir n'est pas toujours flatteur pour les personnes de carnation claire ou bien si vous avez pris de l'âge.
Il peut durcir le regard.
Alors qu'un brun ou un bleu roi donneront le même résultat en adoucissant le regard.
Le brun et le bleu roi peuvent être utilisés indépendamment de la couleur de l'ombre à paupières mais il ne doit pas y avoir de reflets rouges dans le brun.
Le brun noir remplace avantageusement le noir.

COMMENT L'APPLIQUER ?

Installez-vous confortablement, baissez la tête et commencez par la paupière du haut.
S'il reste quelques traces de poudre sur les cils, cela donnera plus d'épaisseur.
La main fait un mouvement de la racine des cils vers la pointe.
N'attendez pas que le mascara sèche.
Brossez les cils immédiatement avec la petite brosse à cils avant d'entreprendre l'autre paupière.
Ainsi, vous enlèverez l'excédent de mascara que vous aurez étendu.
Insistez sur les cils du coin externe de l'oeil mais sans tout enlever.
Si vous avez les yeux ronds, n'en mettez pas trop ou pas du tout sur les cils du coin intérieur.
Attention, le mascara résistant à l'eau sèche très vite!
Pour la paupière inférieure, enlevez l'excédent sur le bout de l'applicateur et appliquez-le avec la pointe pour évitez les éclabousssures.
Et brossez immédiatement.
Vous pouvez appliquer plusieurs couches de mascara, en brossant les cils après chaque application.

Flan de bananes

3 bananes, 30 g de beurre + 30 g pour les ramequins, le jus d'1 orange, 4 œufs, 90 g de sucre, 20 cl de lait 20 cl de crème liquide, 1,5 c. à café d'extrait naturel de vanille

Retirez la peau des bananes et coupez-les en deux tronçons puis encore en deux dans la longueur, cette fois. Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle à revêtement antiadhésif et mettez les 12 morceaux de bananes à colorer légèrement sur feu doux 1 minute environ de chaque côté. Versez le jus d'orange, remontez le feu pour le porter à ébullition, laissez frémir 30 secondes puis retirez du feu.
Répartissez les demi-bananes deux par deux dans 6 jolis ramequins ou plats à gratin de forme allongée ou rectangulaire beurrés.
Préchauffez le four à 150° (th.5).
Mélangez les œufs et le sucre au fouet électrique ou au robot jusqu'à consistance mousseuse. Toujours en fouettant, ajoutez le lait, la crème liquide et l'extrait de vanille puis le jus de cuisson des bananes. Versez cette préparation sur les bananes et enfournez au milieu du four pour 35 à 40 min de cuisson environ.
Servez tiède ou froid.

Des mains douces

Nos mains subissent de nombreuses agressions au quotidien : produits ménagers, le froid, la chaleur, l'eau... et deviennent vite rugueuses et sèches.
Pour avoir toujours des mains douces et bien hydrater, mélangez 3 c. à soupe d'huile d'olive avec 1 c. à café de sucre cristallisé.
Nappez vos deux mains de ce mélange et frottez-vous les mains.
Cette préparation aura l'effet d'un masque purifiant et astringent sur vos mains qui retrouveront toute leur douceur et beauté.

Trucs et astuces

Contrôler la fraîcheur des œufs

Pour savoir si un oeuf est frais ou non, placez le dans un récipient rempli d'eau : si l'œuf reste au fond ` de l'eau, il est frais.
Si l'œuf se met à la verticale et remonte ou flotte légèrement à la surface, il n'est plus très frais.
Si l'œuf flotte en surface, mieux vaut ne pas le consommer : il n'est pas frais du tout !

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).

Pommes de terre fourrées aux épinards

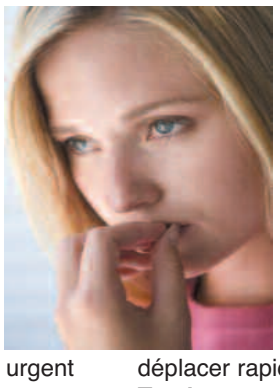
4 grosses pommes de terre
2 bottes de feuilles d'épinards
1 oignon
150 ml de crème fraîche
100 g de fromage râpé
1 c. à soupe de margarine
sel, poivre

Photos : DR

Brossez les pommes de terre sans enlever la peau. Piquez-les à l'aide d'une fourchette et disposez-les dans un plat au micro-ondes. Faites chauffer puissance maximum pendant15 min.
Pelez et ciselez l'oignon.
Rincez les feuilles d'épinard et faites-les revenir dans une poêle avec l'oignon ciselé pendant quelques minutes.
Une fois les pommes de terre cuites, coupez-les dans le sens de la longueur et retirez uniquement le dessus pour faire un chapeau.
Creusez les pommes de terre et réservez la chair dans un plat chaud.
Versez la crème sur les épinards, le fromage râpé, mélangez et incorporez ce mélange à la chair de pommes de terre.
Garnissez les pommes de terre creusées de ce mélange et recouvrez-les de leur chapeau. Remettez à chauffer 2 min puissance maximum.

Santé

Symptômes de l'incontinence urinaire



A l'effort : fuite d'urine au moment d'un effort, le plus souvent faible ou soudain. On n'est pas toujours conscient des pertes.
D'urgence : pertes conscientes et généralement importantes d'urine, envies soudaines et impérieuses d'uriner qui précèdent toujours la fuite d'urine, mais qui ne donnent pas le temps d'aller aux toilettes. Le besoin urgent d'uriner peut survenir la nuit.
Mixte : combinaison des symptômes de l'incontinence urinaire à l'effort et de l'incontinence urinaire d'urgence à des degrés divers.
Par regorgement : de faibles quantités d'urine s'échappent à plusieurs reprises tout au long de la journée. La miction (l'action d'uriner) s'amorce difficilement. L'écoulement est faible et laisse souvent l'impression que la vessie n'est pas vide. Le besoin d'uriner se manifeste aussi durant la nuit.
Fonctionnelle : pertes liées à de la difficulté à se déplacer rapidement.
Totale : pertes constantes, jour et nuit.
Note : lorsque les pertes d'urine s'accompagnent de douleurs, que l'urine change de couleur et d'odeur, et que les envies d'uriner sont fréquentes, il est possible qu'une infection urinaire soit en cause.

Alimentation de bébé

Soigner la présentation des repas, varier les couleurs, éviter de tout mélanger dans l'assiette, utiliser des récipients de couleurs vives sont quelques uns des conseils à donner aux jeunes mères. Il est bon aussi de nommer les aliments, de verbaliser les sensations perçues : saveur, température, consistance, etc. Certains jeux, certains imagiers peuvent familiariser l'enfant à voir des fruits, à les nommer, à manipuler la terre et les légumes