

Soupe à l'oignon



2 c. à s. d'huile d'olive, 500 g d'oignons finement émincés, 1/2 gousse d'ail, 1/2 c. à c. de sucre, 1 litre de bouillon de viande ou légumes, poivre et sel, 4 tranches de pain complet, 25 g de gruyère râpé, 25 g de persil

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et ajoutez les oignons émincés. Remuez et laissez-les fondre à découvert pendant environ 15 minutes. Remuez de temps en temps. Ajoutez l'ail et le sucre. Pendant ce temps, portez le bouillon à ébullition dans une casserole. Versez le bouillon chaud sur les oignons, mélangez bien. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 20 à 30 minutes. Assaisonnez à votre goût. Déposez une tranche de pain saupoudrée de fromage et de persil au centre de l'assiette. Réchauffez la soupe et versez-la dans les assiettes.

Je me parfume le corps

● Commencez par parfumer votre peau : en effet, le parfum réagit à son contact et se mêle à votre odeur naturelle pour dégager une fragrance unique... Voilà pourquoi vous et votre amie avez beau porter le même parfum, vous ne dégagez pas la même odeur !

● C'est aussi sous l'effet de la chaleur que les parfums exhalent leurs senteurs. Déposez donc votre produit sur les points chauds de votre corps, c'est-à-dire les zones un peu moites, où palpite le sang : les tempes, le cou, la base de la nuque, derrière les genoux, entre les seins, les chevilles, le creux des reins, le nombril, derrière le lobe de l'oreille, l'intérieur du poignet... Ainsi, à chaque pulsation de votre cœur, des arômes se dégageront !

● Pensez également aux endroits mobiles comme les articulations : à chacun de vos gestes et de vos mouvements, vous laisserez derrière vous un sillage odorant

● Parfumez ensuite vos cheveux : vaporisez votre parfum à la naissance de ta chevelure si elle est courte, et sur les pointes si vous avez les cheveux longs.

Et sur les vêtements ?

● Bien sûr, vous pouvez également parfumer vos vêtements, mais pas n'importe comment ! En effet, tous les tissus ne révèlent pas les odeurs de la même façon.

● Si les matières naturelles comme la laine, la soie, le cachemire, le velours, le coton ou le lin, exhalent parfaitement les senteurs, attention aux textiles synthétiques. Le produit aura un développement plus brutal et plus court...

Comment se parfumer



Photos : DR

Attention aussi aux taches indélébiles que le parfum laisse sur la soie ! Pour parfumer vos vêtements, jupe, votre foulard, les doublures de vos vestes et de vos manteaux, sachez que ce sont les écharpes qui retiennent le mieux le parfum. Évitez de parfumer un même tissu avec plusieurs produits différents : au risque de créer une alliance incompatible et désagréable ! Si vous changez régulièrement de parfum, évitez donc de vaporiser vos vêtements et contentez-vous de vous parfumer la peau.

Le meilleur moment pour me parfumer

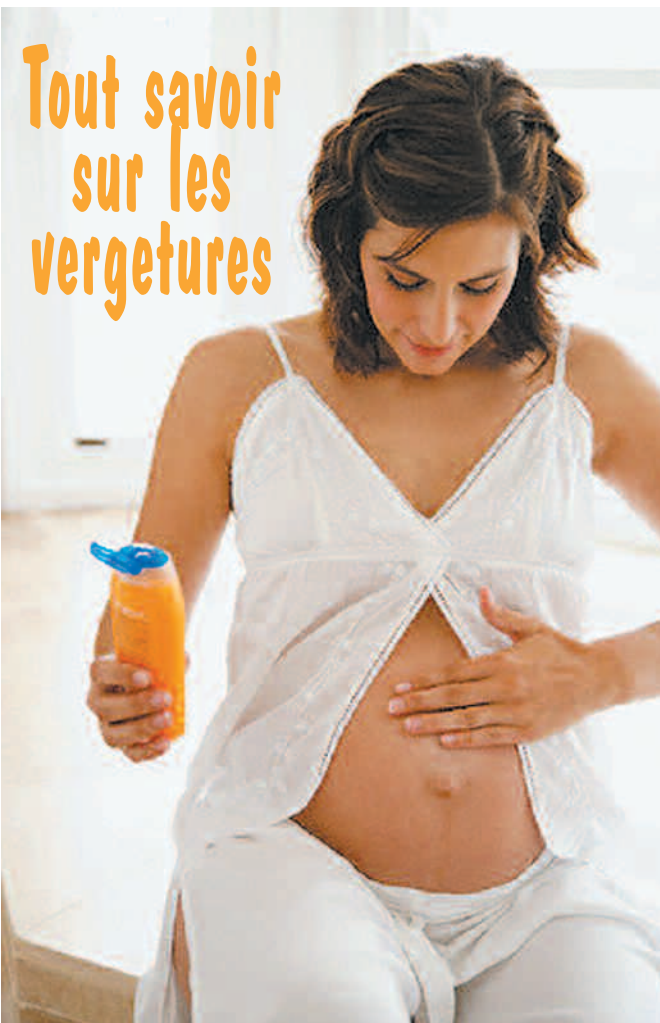
La cacophonie olfactive des transports en commun peut provoquer des nausées et des migraines, tout comme une odeur trop forte. Évitez donc de vous asperger de parfum juste avant de prendre le bus ou d'entrer dans la voiture. Parfumez-vous bien avant dans votre salle de bains ou une fois arrivée à destination... Mieux vaut se parfumer régulièrement et par petites touches plutôt que de saturer l'odorat de votre entourage dès le matin !

Les conseils d'une pro...

● Vaporisez le parfum devant vous puis entrez dans le nuage qui va ensuite se déposer sur votre corps.

● N'hésitez pas à parfumer vos draps, votre oreiller et votre armoire à linge.

Tout savoir sur les vergetures



Pourquoi ai-je des vergetures ?

Contrairement aux idées reçues, il n'y a pas que les femmes enceintes qui ont des vergetures. Modification hormonale ou distension soudaine de la peau, l'apparition de ces lésions cutanées a une double origine : le corps qui change à la puberté, il arrive en effet que le corps produise du cortisol en excès.

La surproduction de cette hormone a pour conséquence une diminution de la production de collagène et d'élastine, et par voie de conséquence, une fragilisation du réseau fibreux. Si la croissance se fait ensuite de manière brutale ou que le corps subit une prise ou une perte de poids conséquente, la traction exercée sur la peau s'accroît alors, tirant sur les fibres de collagène. Les fibroblastes n'ont alors pas le temps de produire suffisamment d'élastine pour faire face à ces tensions importantes, le réseau de fibres élastiques ne résiste pas et se rompt par endroits.

Les bons réflexes anti-vergetures

S'il est impossible de réguler sa production de cortisol, il est cependant possible de surveiller sa courbe de poids... L'allié n°1 des vergetures ? Évitez donc de perdre ou de prendre du poids trop soudainement. Veillez également à nourrir régulièrement votre peau avec une crème hydratante, afin de l'assouplir et de la rendre plus résistante aux étirements.

Comment atténuer ses vergetures ?

Si les vergetures ne disparaissent jamais complètement, il est toutefois possible de les atténuer. Il existe tout d'abord des crèmes spécifiques, dites «anti-vergetures», à base de silicium, de vitamine F, de lierre ou d'extraits de soja. À appliquer en massage à raison de deux fois par jour sur les zones à traiter.

Jouer avec les miroirs

❑ Règle d'or : n'orientez jamais la source lumineuse directement sur le miroir. Choisissez un angle de diffusion.

❑ Deux miroirs face à face produiront un effet d'espace infini.

❑ Fixé au fond d'un étroit couloir, un haut miroir, devant lequel vous aurez placé un objet éclairé, adoucira la sévérité de l'espace.

❑ Les miroirs permettent les jeux de lumière et d'ombres : éclairez par-devant un voile diaphane pour simuler un mur, ou par derrière, pour créer cette fois un écran translucide.

❑ Vous obtiendrez le même résultat avec des miroirs sans tain placés entre deux pièces ou dans une véranda : éclairez-les de face pour obtenir un écran opaque, ou de derrière, pour voir de l'autre côté.

