

Prendre soin de ma peau



Je me démaquille deux fois par jour

Une belle peau est une peau nette. Inutile de trouver des excuses ; même fatiguée, éreintée, vous ne pouvez pas y échapper. Vous devez absolument appliquer une lotion démaquillante au réveil pour enlever les dépôts de gras qui s'accumulent pendant la nuit. Le soir, un démaquillage en trois étapes (savon doux, lait et lotion tonique) s'impose. Jour après jour, votre peau gagnera en éclat et en vitalité

J'utilise une crème hydratante tous les jours

Après 18 ans, le renouvellement cellulaire commence à diminuer : c'est déjà le moment pour vous d'hydrater votre peau. Buvez beaucoup au cours de la journée et utilisez une crème de soin tous les matins (le soir aussi c'est encore mieux). Appliquez la crème sur une peau propre et sèche et massez. Une crème se choisit : son intensité doit

correspondre à votre type de peau (évitez les anti-rides si vous avez moins de trente ans). La crème idéale répond à ces trois critères : elle ne vous brûle pas (toute démangeaison est le signe d'une petite réaction allergique), elle n'est pas comédogène (la présence de corps gras favorise l'acné) et donne à votre peau éclat et vitalité.

Je suis zen !

Le stress est l'ennemi absolu de la beauté. Adoptez le mot de l'année : la relativité ! Hiérarchisez les sujets qui vous perturbent et définissez-vous un programme « sérénité » : trois fois par jour, faites une pause « respiration » profonde pour oublier le stress (inspirez par le nez en gonflant le ventre et reprenez l'air pendant quelques secondes puis soufflez).

Je dors bien et beaucoup

Le sommeil est un élixir de beauté irremplaçable. Votre vie active vous empêche d'avoir de vraies nuits réparatrices, rien n'est perdu. Dites-vous que c'est la phase de sommeil profond qui permet de récupérer. Cependant, même si vous avez des obligations, couchez-vous avant minuit (la phase de sommeil réparatrice est plus importante en début de nuit) et dès que vous pouvez, offrez-vous une bonne nuit de sommeil pour récupérer. Allez vous coucher dès que vous sentez les premiers signes de fatigue (bâillements, frottement des yeux...) et profitez du week-end pour faire une sieste de 20 minutes (le temps d'une phase de sommeil paradoxal) ou de 1h30 (la durée d'un cycle complet).

Fortifiez votre colonne vertébrale

Très souvent sollicitée, la colonne vertébrale mérite toute votre attention. C'est pourquoi il faut la ménager en pratiquant des exercices tonifiants et assouplissants pendant 10 minutes tous les jours.

Première exercice

Assise en tailleur, les mains sur les genoux, le dos droit et la tête droite. En expirant, arrondissez votre dos vers l'avant et appuyez sur vos genoux pour les garder au sol. Remontez doucement en déroulant la nuque en dernier tout en expirant



profondément. Réalisez cet exercice 10 fois très lentement.

Conseil : ne vous affaissez pas sur les genoux mais arrondissez légèrement votre dos. Déroulez progressivement votre colonne vertébrale, sans à-coups.

Deuxième exercice

Levez les bras et tendez-les bien en l'air, les mains prises l'une dans l'autre et les jambes solidement plantées au sol, légèrement écartées (dans le prolongement de vos hanches). Faites des mouvements circulaires avec votre taille, lentement au début, puis petit à petit plus rapidement. Les jambes ne doivent pas bouger. Répétez le mouvement vingt fois dans un sens puis vingt fois dans l'autre. Muscles sollicités : les grands dorsaux, les grands obliques ainsi que les grands fessiers.

Photos : DR

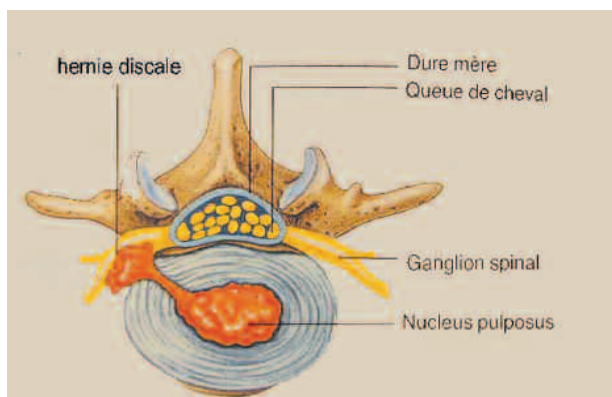
Macarons au chocolat



150 g d'amandes, 250 g de sucre, 3 petits blancs d'œufs crus, 80 g de chocolat

Pilez les amandes, le sucre, les blancs d'œufs crus. Ajoutez le chocolat puis mélangez. Etalez la pâte puis divisez-la en morceaux. Dressez sur papier puis aplatissez. Humectez d'eau puis saupoudrez de sucre et laissez cuire 12 à 15 minutes à four modéré (150°C-th.5).

Qu'est-ce qu'une sciatique ?



Il s'agit d'un pincement du nerf sciatique situé tout en bas de la colonne vertébrale.

La sciatique est très douloureuse. La douleur irradie dans la fesse, dans la jambe et peut même parfois descendre jusqu'au pied.

La sciatique peut s'enflammer suite à une mauvaise posture : veillez si possible à repérer la posture qui engendre cette douleur.

En évitant de vous tenir de cette façon, vous pourrez limiter les crises. Pour soulager une crise de sciatique, le meilleur remède reste bien sûr le repos : allongé dans une bonne position, le nerf est soulagé. Et bien sûr, pensez aux bains chauds qui vont vous détendre.

Filets de soles minute



4 filets de soles, 125 g de beurre, 125 g de fromage râpé, 20 cl de crème fraîche liquide, 5 cl d'eau, poivre

Sur chaque filet de sole, déposez 25 g de beurre et 25 g de fromage râpé, poivrez. Roulez les filets et les mettre dans un plat beurré avec les 25 g de beurre restants, parsemez les filets avec les 25 g de fromage restants. Mettre au four très chaud pendant 5 minutes, sortir le plat, mettre la crème, l'eau et remettre au four 5 minutes, servir chaud.

COMMENT PARAÎTRE

PLUS MINCE

Misez sur les couleurs

Privilégiez des couleurs mates et foncées, des tissus fluides et fins aux imprimés



discrets qui, de surcroît, tombent bien et vous font une jolie silhouette.

Adoptez par exemple sans hésiter les tuniques, qui sont tendance, ou les blouses. Donnez l'illusion de la verticalité en ne portant que des couleurs unies et évitez les vêtements style mode anglaise même s'ils sont à la mode.