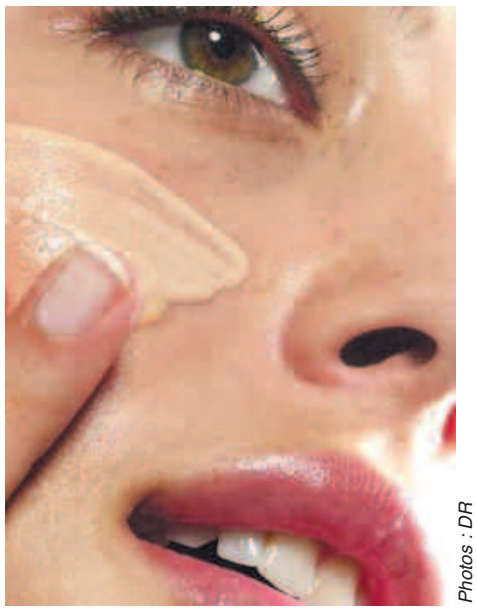
Fond de teint : le vrai/faux



Photos : DR

Il empêche la peau de respirer

Faux. Nos poumons se chargent de cette fonction vitale ! Toutefois, si les fonds de teint d'autrefois étaient souvent très épais et couvrants, donnant une véritable impression de masque, ceux d'aujourd'hui voilent le teint en transparence grâce à la micronisation. Une technologie qui réduit le diamètre des pigments colorés. Et lorsqu'ils s'enrichissent de filtres solaires, d'actifs hydratants, et de vitamines (la E notamment), ils protègent également du soleil, de l'air sec et de la pollution. Notez que si vous n'appliquez pas de poudre après le fond de teint, celui-ci capte davantage les poussières ambiantes. Aussi, démaquillez-vous consciencieusement chaque soir.

Il accentue les rides

Faux. C'est le cas si le fond de teint est trop couvrant et appliqué en trop grande quantité, les pigments ont alors tendance à s'amalgamer dans les rides. En revanche, avec une texture légère, réchauffée quelques instants dans le creux de la main pour être à la même température que la peau, il s'étale finement sans accentuer les traits.

Il se choisit sur le dos de la main

Faux. Ce n'est certainement pas le meilleur endroit pour tester la couleur d'un fond de teint : l'épiderme de la main est généralement un peu plus foncé que celui du visage. Mieux vaut plutôt se fier à l'intérieur du poignet, à la naissance du cou, ou mieux encore, au bord du menton... N'hésitez surtout pas à faire un test à la lumière du jour. Et si vous pouvez repartir avec un échantillon pour essayer votre produit chez vous, c'est encore mieux.

Il faut ensuite poudrer l'épiderme

Vrai. Un léger voile de poudre permet de fixer le fond de teint qui a tendance à «briller» au cours de la journée, et même à «foncer» un peu. Pour un effet totalement naturel, utilisez une poudre libre, incolore, sans pigments brillants. Notez que seuls les fonds de teint dits «matifiants» peuvent se passer de poudre, car ils contiennent des particules absorbantes apparentées aux poudres.

Trucs et astuces

Réfrigérateur-odeur

Pour ne plus avoir d'odeur désagréable dans votre réfrigérateur, il suffit d'y mettre une tasse contenant du vinaigre blanc et un morceau de citron.
Pour supprimer les odeurs de votre réfrigérateur, versez 2 à 3 cuillères à soupe d'essence de vanille dans un petit bol que vous placerez dans un coin du réfrigérateur pour ne pas le renverser.

Riz

Lors de la cuisson, ne remuez jamais le riz avec une cuillère. Servez-vous d'une fourchette et soulevez-la doucement pour détacher les grains. Quelques gouttes de citron ajoutées dans l'eau de cuisson du riz le rend encore plus ferme, avec des grains bien détachés, car le citron a le pouvoir de coaguler l'amidon.
* Pour éviter que le riz déborde lors de la cuisson, ajoutez-y 1 c. à soupe de beurre.

Tarte aux pommes et amandes

Cuisson 35 min.
Pour la pâte : **250 g de farine, 125 g de beurre + 15 g, 1 œuf, 125 g de sucre en poudre, 1 pincée de sel.**
Pour la garniture : **1,2 kg de pommes, 2 œufs, 200 g de crème, 1 c. à soupe de cannelle, 80 g d'amandes effilées, 120 g de sucre en poudre**

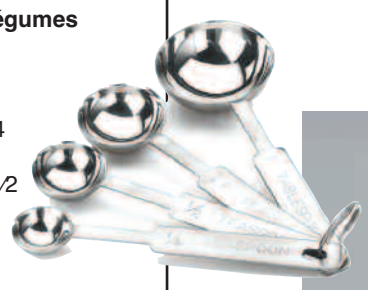
Préparez la pâte : mettez la farine, le beurre en parcelles, l'œuf, le sucre en poudre et 1 pincée de sel dans le bol du robot-mixeur. Actionnez l'appareil. Amalgamez la pâte obtenue en formant une boule. Laissez-la reposer 30 min au réfrigérateur. Etalez-la alors en un grand rectangle. Posez-le sur la plaque du four beurrée.
Préchauffez le four (180°C). A l'aide d'un vide-pomme, ôtez le cœur et les pépins des pommes. Pelez et coupez-les en lamelles un peu épaisses. Rangez-les sur la pâte en les faisant légèrement se chevaucher. Saupoudrez de 80 g de sucre. Enfournez. Laissez cuire 15 min.
Entre-temps, mélangez les 2 œufs, la crème, la cannelle et le reste de sucre. Incorporez les amandes effilées. Versez cette préparation sur la tarte mi-cuite. Réenfournez. Poursuivez la cuisson 20 min. servez tiède. Accompagnez soit de crème fouettée, soit d'une glace à la vanille.

Infos

Herpès génital : une surveillance renforcée chez les femmes enceintes

Lorsque l'herpès génital survient chez la femme enceinte, en particulier pendant les trois derniers mois de grossesse, le nouveau-né risque d'être contaminé lui aussi. Les conséquences pour l'enfant peuvent être graves (risque d'encéphalite herpétique). Une césarienne se justifie donc, surtout si la poussée se produit au moment de l'accouchement. Dans tous les cas, une femme enceinte ayant déjà eu de l'herpès doit en informer son médecin.

Les mesures en cuisine
Saviez-vous que...
3 g = 1 c. à thé
9 g = 1 c. à soupe
36 g = 4 c. à soupe = 1/4 tasse
72 g = 8 c. à soupe = 1/2 tasse
145 g = 16 c. à soupe = 1 tasse
228 g = 1/2 livre (lb)
455 g = 1 livre (lb)
Sucre, beurre, légumes
5 g = 1 c. à thé
15 g = 1 c. à soupe
50 g = 3 c. à soupe
60 g = 4 c. à soupe = 1/4 tasse
120 g = 8 c. à soupe = 1/2 tasse
240 g = 16 c. à soupe = 1 tasse



Œufs à la coque brouillés

4 œufs, 4 c. à s. de crème fraîche, 2 c. à s. de fromage râpé, sel, poivre, paprika et persil.

Faire cuire les œufs à la coque pendant 3 mn dans l'eau bouillante. Les casser dans 4 ramequins, saler, poivrer, ajouter 1 cuillerée à soupe de crème, mélanger. Saupoudrer de fromage, de paprika et de persil. Servir avec des mouillettes.

Musclez l'intérieur de vos cuisses !

Bouger, marcher régulièrement, ne suffit pas à faire travailler tous les muscles du corps. Certains sont si peu sollicités qu'ils se relâchent. C'est le cas des adducteurs des cuisses. Voici un exercice de musculation excellent pour raffermir, entre autres, l'intérieur des cuisses.

Position de départ : à quatre pattes, jambe droite tendue sur l'arrière, bras tendus.

Travail : Inspirez et en soufflant, ramenez latéralement le genou droit vers l'épaule droite. Revenez à la position de départ. Faites une série de 8 à 10 mouvements. Prenez une pause 15 secondes et recommencez. Passez ensuite à l'autre jambe. Pour les débutantes, limitez-vous à 2 séries de 8 à 10 mouvements sur chaque jambe. Pour les confirmées, allez jusqu'à 4 séries.

Résultat : Il sculpte les fessiers, la taille, les hanches, la partie avant et arrière des cuisses et les bras. Faites-le 3 fois par semaine au minimum pour avoir un premier résultat au bout de 2 semaines.

Conseil : Pendant l'exercice, maintenez la jambe tendue dans l'alignement du buste, le dos droit, les bras tendus et le buste fixe. Pour optimiser le résultat, faites l'exercice lentement et augmentez progressivement le nombre de mouvements à chaque séance (selon vos capacités bien sûr !).