

Des masques pour chaque type de peau



Photos : DR

L'utilisation des masques de beauté date de la nuit des temps. De nos jours, il y en a pour tous types de peau : sèches, grasses, mixtes, normales... De manière générale, les masques de beauté s'appliquent sur le visage et le cou, comme une crème et sèchent pendant quinze à vingt minutes. Ces paquets faciaux stimulent la peau, améliorent sa couleur, nettoient et réduisent l'interstice. Ils peuvent être utilisés (selon le type de la peau) tous les jours, tous les deux jours, ou bien une ou deux fois par semaine.

Voici des masques avec des produits naturels très faciles à réaliser et vraiment économiques.

Conseils

Suivez ces quelques règles afin que votre masque soit efficace : avant la pose du masque, le visage doit être parfaitement démaquillé. Pour optimiser la pénétration des actifs et le nettoyage en profondeur, il est préférable de faire un bain de vapeur et un gommage avant de poser le masque. S'assurer de ne pas être dérangée afin de profiter de ce moment pour vous relaxer.

Pour un résultat parfait

La préparation doit avoir la consistance d'une pâte et ne jamais être confectionnée à l'avance. Posez le masque en couche épaisse. Evitez le contour des yeux et de la bouche, n'oubliez pas le cou et parfois le décolleté. Après le masque, appliquez votre crème habituelle, hydratante ou mortifiante.

Masques pour chaque type de peau

■ Tous types de peau

Masque argile, miel et lait

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse 3 cuillères à café d'argile, 3 cuillères à café de lait et 1 cuillère à café de miel. Appliquez ce masque sur votre visage pendant 20 minutes, rincez-le à l'eau tiède puis appliquez votre tonique.

■ Peau sèche

Masque au concombre

Découpez une gaze selon la forme de votre visage en faisant des trous pour les yeux et la bouche. Râpez très finement 100 g de concombre, appliquez-les sur votre visage et posez la gaze afin que celle-ci retienne bien le masque. Laissez poser 20 minutes et rincez avec un tonique.

■ Peau mixte

Masque citron, miel et œuf

Mélangez 1 jaune d'œuf à deux cuillères à café de miel et une cuillère à café de jus de citron. Appliquez ce masque sur votre visage et laissez agir 1/4 d'heure avant de rincer à l'eau puis d'appliquer votre tonique.

■ Peau grasse

Masque œuf, huile d'olive, citron

Battez un jaune d'œuf, le jus d'un demi-citron et une cuillère à café d'huile d'olive. Appliquez ce masque pendant 20 minutes. Rincez à l'eau tiède puis appliquez votre tonique habituel.

INFO

Il faut attendre trois heures après avoir mangé pour aller se baigner !



Non, on peut aller se baigner aussitôt après avoir mangé. Cette peur qui ne repose sur rien de bien précis tend à s'effacer aujourd'hui, mais les plus de 40 ans ont entendu maintes fois leurs parents leur répéter qu'il ne fallait pas aller se baigner après le repas en raison d'un risque d'hydrocution (c'est un malaise qui se produit quand on rentre rapidement dans l'eau froide alors que l'on a très chaud).



Dents bien alignées Ça se prépare chez le bébé



On sait maintenant que l'on peut mieux éviter le port d'un appareil orthopédique, si fréquent chez les jeunes ados. Avis aux parents. Préférez le sein au biberon Les bienfaits du lait maternel sur le renforcement des défenses immunitaires du nouveau-né, sur son rôle dans la digestion et dans la prévention de certains problèmes intestinaux ne sont plus à démontrer. Mais sait-on que l'allaitement a d'autres atouts ? Effectivement, il participe au développement de la mâchoire du nourrisson qui est toute petite à la naissance et qui grandit plus particulièrement au cours de la

première année, d'où l'importance de la stimuler. Téter le sein de sa mère pour se nourrir demande au tout-petit un gros effort, car le sein est ferme et la succion difficile. Il est obligé de «jeter» sa mâchoire en avant, ce qui participe à sa stimulation. La tétine en caoutchouc d'un biberon est molle, et le débit du lait plus rapide. Il requiert donc nettement moins d'effort. Lorsque les bébés s'endorment sur le sein de leur maman, ce n'est donc pas seulement parce qu'ils sont repus, mais aussi parce qu'ils sont fatigués d'avoir travaillé leur mâchoire.

Salade de pêches à la menthe et au gingembre



Préparation : 15 min, cuisson : 10 min
3 pêches jaunes, 20 cl d'eau, 120 g de sucre, 1 c. à c. de gingembre râpé, 3 branches de menthe fraîche, 1/2 jus de citron vert

Pelez les pêches et coupez-les en quartiers fins. Répartissez dans 4 bols. Versez l'eau, le sucre, le jus de citron vert, le gingembre et la menthe ciselée dans une petite casserole. Portez à ébullition et laissez bouillir à petit feu pendant 10 min. Laissez refroidir puis versez sur les fruits. Servez frais.

Trucs et astuces

■ Ail en chemise

Disposez de l'ail en chemise (non épluché) autour d'un rôti ou d'une volaille. En fin de cuisson, écrasez la pulpe dans le jus de viande, vous obtiendrez une délicieuse crème à l'ail.

- Si vous avez des petits problèmes de digestion, frottez le récipient de cuisson avec une gousse d'ail écrasée sans l'incorporer à votre préparation.

■ Avocat

Faire mûrir les avocats, s'ils sont durs lorsque vous les achetez, enveloppez-les de papier journal, il mûriront rapidement.

■ Beurre

Vous rêvez d'une tartine de pain beurrée, mais votre beurre sort du réfrigérateur et vous avez du mal à l'étaler ! Tremper la lame d'un couteau quelques instants dans de l'eau très chaude, tartinez et dégustez !
- Le beurre absorbe les odeurs du réfrigérateur : conservez-le toujours bien enveloppé.
- Si votre beurre a ranci, pelez un morceau de carotte et enfoncez-le dans la plaquette : il absorbera ce goût désagréable.