Beauté

Ne surtout pas rater sa coloration

Photos : DR

Vous aimez refaire souvent votre couleur pour camoufler vos cheveux blancs, mais savez-vous qu'une coloration inadaptée ou des mèches trop contrastées peuvent donner un cadre trop sévère à votre visage ?

1- Quelle que soit leur couleur, les mèches trop voyantes détournent le regard d'un joli visage : au lieu de flatter les traits, la couleur devient trop importante.

2- Une couleur subtilement dégradée peut illuminer la chevelure et faire paraître le visage plus fin et les yeux plus pétillants. Pour réussir cet effet lumineux, appliquez une coloration semi-permanente de deux nuances plus claires que votre couleur de base. Le contraste entre les mèches sera plus doux et plus lumineux.

3- Des cheveux naturellement foncés trop éclaircis prennent vite une nuance jaune. Or, cette couleur fait paraître le teint pâle ; en plus, la couleur des cheveux et du visage est trop proche, ce qui efface de jolis traits.

4- Pour foncer des cheveux trop clairs, mieux vaut s'en remettre à un coiffeur. Mais si vous voulez vous y risquer, évitez toutes les nuances trop froides. Elles contiennent des pigments bleus, qui, appliqués sur du jaune, le verdissent. Optez pour une couleur auburn qui efface le jaune et, une semaine plus tard, appliquez une couleur aux reflets bien chauds.

5- Des nuances très foncées absorbent la lumière au lieu de la refléter, ce qui donne un teint terne et creuse les traits. Et comme les pointes de cheveux sont plus poreuses, elles absorbent plus de couleur, ce qui fait paraître les racines plus claires et les pointes ternes.

6- Pour donner du volume à des cheveux très foncés, il suffit d'appliquer quelques mèches plus claires d'une couleur caramel foncé : cette couleur chaude donne l'impression d'un coup de soleil, ce qui adoucit les traits et fait paraître le teint plus lumineux.

Astuce :
Le blond donne un ton de pêche au visage. Regardez la couleur de vos yeux. Si l'iris a des taches dorées, essayez un blond chaud. Si vous avez des reflets gris ou argentés, optez pour une nuance plus neutre ou légèrement froide.

Papillotes poire-chocolat

6 poires, 300 g de chocolat noir, 15 cl de crème liquide, 300 g de sucre, 2 citrons verts

Lavez les citrons. Prélevez les zestes, pressez leur jus. Lavez les poires, coupez-les en quatre. Arrosez les quartiers de jus de citron. Versez le sucre dans une casserole. Ajoutez 30 cl d'eau. Mettez sur feu doux et mélangez pour dissoudre le sucre. Montez le feu au maximum, portez à ébullition. Laissez bouillir 3 minutes. Plongez les quartiers de poires dans le sirop pendant 5 minutes. Préchauffez le four th. 8 (240°). Cassez le chocolat en morceaux. Découpez six carrés de papier d'aluminium. Etalez-les sur le plan de travail. Posez les quartiers de poires au centre de chacun d'eux. Arrosez-les de crème et répartissez les carrés de chocolat par-dessus. Ajoutez les zestes de citron vert. Fermez les carrés de papier d'aluminium de manière à former des papillotes. Enfournez et faites cuire 15 minutes. Sortez du four, laissez refroidir 5 minutes sans ouvrir les papillotes et servez.

Info : pour arriver à vous détendre, apprenez à dire non

En acceptant toutes les sollicitations de votre entourage, vous perdez un temps qui serait précieux pour vous permettre de vous faire à manger de façon saine, de dormir assez ou de vous occuper des membres de votre famille. Pour dire non sans vexer votre interlocuteur, dites-lui simplement que votre emploi du temps est surchargé, en le remerciant poliment de son invitation. Et voilà !

Quel est l'un des signes d'alerte de l'AVC ?

Une douleur brutale dans la poitrine pouvant durer une quinzaine de minutes à plusieurs heures, s'accompagnant d'une sensation d'oppression dans la poitrine, d'une irradiation de la douleur, de sueurs froides, nausées, vomissements et essoufflement, évoquent un infarctus du myocarde devant amener à aller le plus rapidement possible à l'hôpital.
Concernant l'AVC (accident vasculaire cérébral), les signes d'alerte sont : engourdissement brutal, perte de sensibilité, voire paralysie du visage, d'un bras, d'une jambe ou d'un côté du corps,

vertige, troubles de l'élocution, de la vue, maux de tête intenses, vomissements…

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.

Premier 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.

Tagliatelles aux épinards et aux champignons

400 g de tagliatelles, 200 g d'épinards frais, 200 g de champignons, 30 cl de crème liquide, 1 gousse d'ail, 20 g de beurre, herbes, sel, poivre

Faites cuire les épinards dans un fond d'eau salée. Egouttez-les et réservez. Lavez et émincez les champignons. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre et une gousse d'ail hachée. Ajoutez la crème et les épinards. Salez, poivrez. Ajoutez des herbes selon votre goût. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les et placez-les dans un plat ou des assiettes individuelles. Nappez les pâtes de sauce, servez bien chaudes.

Minceur : un écart qui ne fait pas (trop) grossir

Des frites ? Oui, mais sans sel et sans mayo !
Avec les frites, côté graisses saturées, madame est servie !
Envie de craquer ?
Alors, une fois par semaine, seulement et de préférence à midi, pour avoir le temps d'éliminer les 400 calories de la portion.
Une heure de marche rapide dans l'après-midi et une montée d'escaliers devraient vous permettre d'expier votre péché de gourmandise.

Les astuces anti-kilos
Si possible, on se contente de deux grains de sel. Non, pas par frite ! Pour toute la portion !
On peut les tremper (sans excès) dans la moutarde et le ketchup, mais sûrement pas dans la mayo, même en version allégée. On l'accompagne d'une part de poisson, cuisiné en papillote, et de légumes verts vapeur. Un dessert ? Même pas en rêve !