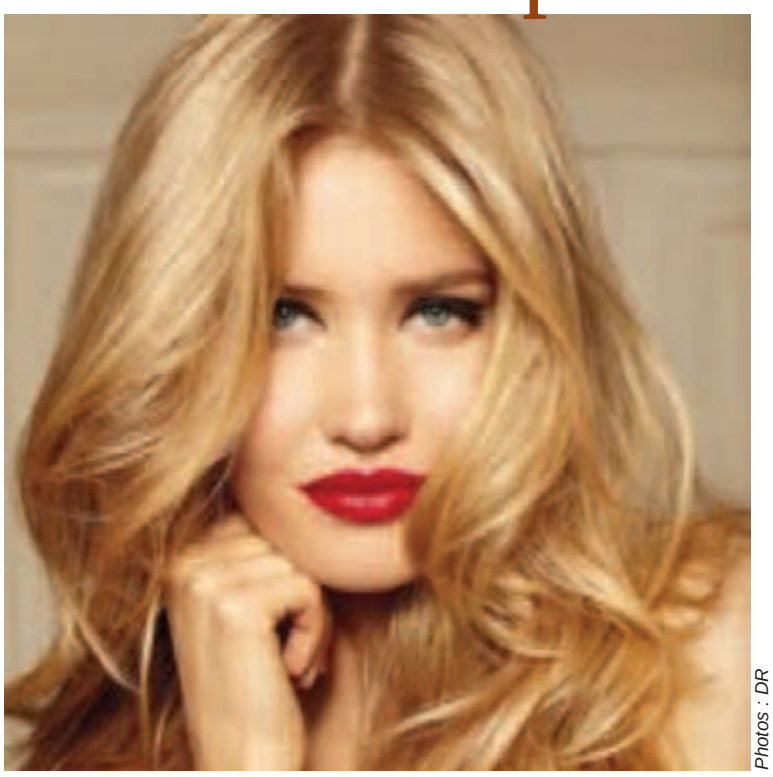
Les 10 bonnes résolutions beauté pour 2016



Photos : DR

1- En 2016, tes dents tu soigneras
Un beau sourire c'est d'abord de belles dents. Vous aurez beau utiliser votre plus beau rouge à lèvres, le rouge sur le jaune, ça détonne ! On reprend donc les bases: on se brosse les dents 3 fois par jour. On emmène une brosse à dents et un tube de dentifrice qu'on laisse à demeure dans le tiroir de notre bureau, comme ça plus d'excuse pour sauter le brossage du midi ! Bien sûr on n'oublie pas le check-up annuel chez le dentiste.

2 - En 2016, ta peau tu hydrateras
Pour avoir une peau souple et hydratée qui nous donnera bonne mine, on applique une crème de jour le matin et une crème de nuit le soir. Essentiel : on adapte le choix de sa crème en fonction de son type de peau (sèche, normale ou mixte). Un masque hydratant une fois par semaine, et à nous une peau de pêche !

3 - En 2016, tes cheveux tu épargneras
Alors oui, quoi que vous en pensiez, une couleur faite maison ça se voit. On a toujours les racines d'une teinte différente des longueurs, on a toujours oublié une mèche, on a toujours des cheveux blancs qui ont résisté. Alors on se trouve une bonne coiffeuse et on lui confie notre tête. On lui laisse aussi s'occuper de notre frange qu'on ne coupera plus jamais nous-mêmes !

4 - En 2016, rayonnante tu seras
Parce que vous aurez enfin compris que mettre un fond de teint d'un ton au-dessus de sa carnation ne vous donnera pas l'air bronzé, mais l'air orange. Un teint en dessous vous donne effectivement un teint rayonnant.

5 - En 2016, te maquiller tu apprendras
Une bonne fois pour toutes, on prend rendez-vous chez une esthéticienne professionnelle, qui en deux heures de temps nous montrera les bons gestes maquillage à adopter en fonction de nos traits, de notre teint, etc.

6 - En 2016, tes extrémités tu chériras
Parce qu'on veut être belle de la tête aux pieds, on n'oublie pas de passer par les mains. Protégez-les des détergents à l'aide de gants de ménage et du froid avec des gants en laine. Enduisez-les de crème hydratante matin et soir, du poignet jusqu'à la base des ongles.

7 - En 2016, des vêtements à ta taille tu achèteras
Parce que la vendeuse se fiche complètement qu'on fasse du 42 ou du 44 du moment qu'on achète et parce qu'il n'y a rien de pire qu'un vêtement qui nous boudine pour accentuer des rondeurs disgracieuses !

8 - En 2016, ton rasoir tu jetteras
Et tu te saisiras plutôt de ton épilateur, tes bandes de cire, ton esthéticienne. Oui c'est vrai, un petit coup de rasoir sous la douche c'est tellement vite fait. Mais c'est sans compter les plaies à soigner. Puis c'est la garantie d'une peau douce pendant plusieurs semaines !

9 - En 2016, ton jean témoin tu mettras

On a toutes dans notre armoire un jean qui date d'avant notre grossesse qu'on se refuse à jeter parce qu'on est à 3 kg de rentrer dedans ! Alors on reprend en main notre alimentation : pas de féculent le soir, pas plus de 2 viandes rouges et 3 œufs dans la semaine, on limite les sucres et on cuit sans matière grasse (pour les viandes : un morceau de papier sulfurisé à la taille de la pièce permettra de les cuire dans leur propre graisse !). Et bien sûr on mange au moins 5 fruits et légumes par jour et on bouge son popotin !

10 - En 2016, tu dormiras
Un bon sommeil vous empêchera de vous traîner un air chiffonné, des cernes jusqu'aux genoux et un teint blafard. Couchez-vous dès que vous sentez le sommeil s'installer même si votre film n'est pas terminé. Les soirs de semaine, essayez de faire en sorte de vous réserver une nuit d'au moins 8 heures.

Millefeuilles de crêpes au citron

POUR LES CRÊPES : 2 gros œufs, 150 g de farine, 1/3 de litre de lait, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de sucre, le zeste d'un citron
POUR LA CRÈME AU CITRON : 3 œufs, 150 g de sucre, le jus de 2 citrons, le zeste d'un citron, 70 g de beurre, sucre glace

Préparation

Faire cuire les crêpes de manière habituelle. Laisser refroidir et reserver.
Pour la crème : battre les œufs avec le sucre, mettre sur un bain-marie et ajouter chaque ingrédient tour à tour, la crème doit être lisse et bien se tenir. Laisser refroidir. Procéder au montage en alternant crêpe et couche fine de crème jusqu'à épuisement des crêpes. On peut napper le dessus de la dernière crêpe du reste de crème et saupoudrer de zeste de citron ou faire une meringue.

Pas d'édulcorants avant 3 ans

Aspartame, sucralose, saccharine... ne présentent pas de risques pour la santé. Cependant, ils ne sont pas à juste titre autorisés dans la préparation des aliments destinés aux nourrissons de moins de 3 mois, et ils sont également déconseillés pour les enfants de moins de 3 ans.
En effet, il existerait déjà pour l'aspartame un risque lors de certaines maladies infantiles d'intolérance à certains acides aminés (on parle d'une maladie héréditaire, la phénylcétonurie) qui sont présents dans cet édulcorant.

Rincer ses cheveux à l'eau froide les fait briller

De même qu'elle resserre les pores de la peau, l'eau froide lisse les écailles de la fibre capillaire. Résultat : les cheveux réfléchissent mieux la lumière, ils sont brillants et plus doux.

Escalope de poulet à la dijonnaise

Un blanc de poulet, 1 noisette de beurre, 1 c. à s. de crème fraîche, 5 g de moutarde, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, 1 cube de bouillon de volaille

Faire fondre le beurre et dorer la viande. Dissoudre le cube de bouillon dans 30 cl d'eau tiède. Mouiller la viande avec ce liquide.

Faire réduire un peu. Ajouter la moutarde et la crème. Assaisonner. Bien mélanger. Laisser réduire à feu doux si nécessaire pour obtenir une sauce onctueuse. Déguster bien chaud.

Le pruneau : pour qui surtout ?

Pour tout le monde bien sûr... tant les vertus nutritionnelles du pruneau sont importantes. Pour la femme enceinte, par exemple.
La teneur en fer du pruneau d'Agen contribue à couvrir ses besoins particuliers (1,6 mg pour 100 g), les femmes enceintes étant souvent carencées dans ce domaine. Les fibres et le sorbitol permettent aussi d'éviter les problèmes de constipation qui touchent souvent les futures mamans. Pour les sportifs, la richesse des pruneaux en glucides permet de lutter contre l'hypoglycémie redoutée par les sportifs. Ces sucres libèrent une énergie rapide et durable pour l'organisme. Les pruneaux constituent un carburant qualitatif grâce à leur faible index glycémique.
Le magnésium qu'ils contiennent prévient également l'apparition des crampes, et son eau de la déshydratation pendant l'effort. Pour les seniors, souvent plus sédentaires, souffrant d'un transit ralenti, la consommation de pruneaux est aussi recommandée.
Le pruneau permet de lutter contre la constipation grâce à ses fibres.
Le sorbitol qu'il contient permet aussi de réguler la glycémie et de freiner l'absorption de cholestérol. C'est en outre un aliment qui se digère facilement.