

Astuces  
maquillage

Un teint lumineux ne veut pas dire nacré. Les pigments irisés ont tendance à ajouter du volume au visage : choisissez la version mate de vos produits préférés.

● Le blush posé en pastille sur les joues ou les pommettes donne un air trop «poupée». Mieux vaut le poser vers les tempes pour affiner.

● L'ombre à paupières appliquée en halo écarquille le regard alors qu'un fard posé en V vous fait l'œil en amande.

## MODE

Comment porter  
la raie cet hiver

La raie est une séparation naturelle du cheveu. Si vous décidez de vous en passer, vous auriez les cheveux en arrière ou en avant ! La raie constitue donc une séparation qui permet d'orienter les cheveux de la façon que l'on souhaite. Raie au milieu, raie sur le côté, raie en diagonale... Laquelle adopterez-vous ?

## La raie, mode d'emploi !

La raie permet d'orienter sa coupe, sa coiffure. Mais l'idéal est de ne pas trop contrarier cette raie naturelle. Chaque cheveu a une implantation, une façon de bouger donc tracer

une raie qui ne correspond pas à sa raie naturelle n'est pas forcément une bonne option, car cette dernière reviendra toujours.

## Les raies à adopter

Sa raie se choisit en fonction de sa coiffure et de sa coupe. Elle se place en fonction des épis mais aussi de l'orientation naturelle du cheveu. La raie adoptée détermine le placement du volume sur la tête. Si vous faites une raie de côté plus ou moins haute, vous afficherez une asymétrie plus ou moins prononcée. Si vous souhaitez

que votre raie ne soit pas très visible, tracez-la en biais. Les raies arrondies (et de côté) sont un excellent moyen de donner du volume sur le haut de la coiffure mais également de souligner des effets, de coloration notamment. Les raies très basses de côté permettent de jouer avec ses longueurs en les faisant passer pour des franges mèches ! Une raie bien droite et des cheveux plaqués vous confèrent une allure stricte.

## Tracer la raie

Pour une raie parfaite, elle doit se tracer d'un seul coup. Peignez l'ensemble de la chevelure vers l'arrière puis placez votre peigne au niveau de l'implantation avant puis tirez avec la dent la plus grosse de votre peigne avant de séparer les deux côtés. Il est important que les cheveux soient lissés ou en tout cas parfaitement peignés pour une raie parfaite. Idéalement, elle se trace sur cheveux mouillés mais elle peut tout à fait se tracer sur cheveux secs. Les cheveux bouclés privilégieront les peignes à queue pour tracer leur raie en utilisant la queue.

## Financier

80 g de poudre d'amandes,  
60 g farine, 100 g beurre, 150 g  
de sucre, 4 blancs d'œufs



Mélanger les blancs d'œufs, la farine, le sucre et les amandes en fouettant énergiquement. Ajouter le beurre fondu. Verser dans un moule beurré. Cuire 20 minutes à 200°C (thermostat 6/7).

## Trucs et astuces

Moutarde : trop sèche, votre  
moutarde ?

Délayez-la avec un peu de vinaigre additionné de sucre.



## Thé au lait

La meilleure façon de diminuer l'astringence du tanin est de verser le thé bouillant dans le lait froid et non l'inverse : les protéines du lait se lient beaucoup mieux au tanin lorsqu'elles sont froides. En procédant de cette manière, vous aurez aussi moins de traces noires sur votre porcelaine.



## Bouquet garni



Pour retirer facilement, en fin de cuisson, un bouquet garni, emprisonnez-le dans de la gaze ou dans une mousseline.

## Crème anglaise tournée



Si elle cuit un peu trop, la crème anglaise tourne. Il faut alors la battre énergiquement au mixeur. Vous pouvez également la mettre dans une bouteille et la secouer fortement.

Gallettes  
de légumes

Pomme de terre, carottes, courgettes,  
œufs, 80 g de fromage râpé, 1 bouquet  
de persil, huile, sel, poivre



Epluchez les carottes et les pommes de terre. Lavez les courgettes. Coupez tous les légumes en dés et faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les et mettez-les dans un saladier. Ecrasez-les grossièrement à la fourchette. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Ajoutez-le dans le saladier. Battez les œufs en omelette et versez-les sur les légumes. Ajoutez le fromage, poivrez, mélangez bien. Façonnez des petites gallettes de légumes. Préchauffez le four en position gril. Faites chauffer quatre cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites-y dorer les gallettes des deux côtés. Posez-les ensuite sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez. Faites cuire 15 minutes.

## Info

Pour bien vieillir, le meilleur moyen ne serait pas de se tartiner de crème en tous genres, mais de bien manger et bien bouger ! Faire le plein d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, pour garder la forme et la santé de longues années.



## Quand faut-il commencer à être plus vigilant ?

Le plus tôt possible bien sûr ! À partir de 45 ans, dernier délai. Il faut avoir une alimentation la plus équilibrée possible, et faire un peu d'exercice. On peut faire attention sans pour autant se priver de tout !

## Nutrition

## Le café au lait

C'est l'association traditionnelle de beaucoup de petits-déjeuners

## Ses bons côtés

Grâce au lait qu'il contient en majorité, il apporte un quart des besoins quotidiens en calcium. La petite dose de café permet de réveiller ceux qui ont du mal à ouvrir l'œil le matin.

## Ses mauvais points

Cette association lait-café peut provoquer des problèmes digestifs chez certaines personnes. Ils sont dus à la réaction chimique qui se produit entre les protéines du lait et les tanins du café. Cette réaction induit la



formation de grumeaux qui peuvent causer des diarrhées, des ballonnements, des nausées et parfois même des vomissements. De telles manifestations peuvent aussi se rencontrer quand on associe le thé et le lait.

## Dose conseillée

1 bol par jour