

BEAUTÉ

Trois étapes pour bien se démaquiller

Le démaquillage est une tâche quotidienne à accomplir, et afin de ne pas endommager votre peau, il vaut mieux suivre les conseils suivants :



Le démaquillage est une étape beauté indispensable. Elle conditionne l'éclat de votre peau et l'efficacité des produits appliqués ensuite. Afin de ne pas endommager votre peau, il vaut mieux suivre les étapes suivantes : premièrement, commencez par enlever le maquillage des yeux, l'étape la plus difficile, surtout si le mascara est résistant à l'eau. Vous aurez besoin d'un démaquillant (les laits ou les gels démaquillants, l'huile d'amande douce, de jojoba ou même d'olive...), puis mettez-le sur un morceau de coton. Fermez les yeux, puis nettoyez-les de haut en bas. Deuxièmement : pour le reste de votre visage, utilisez un nettoyant convenable en évitant l'utilisation de savon qui n'est pas utile pour la santé du visage, laver bien ce dernier sans oublier votre cou. Enfin : lavez votre visage avec de l'eau chaude pour enlever les effets du démaquillage, séchez-le avec une serviette. Si le démaquillage est réalisé correctement, la plupart des femmes ont une petite préférence pour la combinaison lait démaquillant/tonique le soir et eau florale le matin.

N.B. Pour bien nettoyer votre visage, il faut dans un premier temps connaître votre type de peau, pour choisir ensuite le produit démaquillant adapté.

Glace au lait concentré caramélisé

1 litre de lait, 10 jaunes d'œuf, 250 g de crème fraîche, 125 g de sucre, 1 c. à café de vanille liquide, 1 boîte de lait concentré sucré de 375 g

Faire bouillir 2 litres d'eau. Mettre la boîte de lait concentré et laisser cuire environ 30 min. Porter à ébullition le lait avec la crème fraîche et la vanille. Blanchir les jaunes et le sucre. Verser le lait chaud sur ce mélange, sans cesser de fouetter. Faire cuire 5 min à feu doux, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le mélange devienne épais. Incorporer le lait concentré caramélisé en mélangeant bien jusqu'à ce que la crème soit



homogène. Passer la crème au chinois. Laisser refroidir en remuant de temps en temps. Verser cette crème dans une sorbetière. Mouler. Lisser. Réserver au congélateur au moins deux heures. Démouler et décorer de sauce caramel.

Pieds secs

L'amas de peau sous le talon ou la base des gros orteils forme une sorte de protection : la corne, souvent épaisse et jaunie, qui renforce la peau dans ces zones soumises à des pressions et des frictions répétées (marche, chaussures), une personne faisant environ 6 000 pas par jour !

Complications possibles

Les pieds secs, en plus d'être désagréables au toucher, risquent de connaître certaines complications :

- des crevasses plus ou moins profondes qui peuvent se former au niveau du talon ou des orteils, et s'avérer très douloureuses.
- des hyperkératoses;
- des cors;

Toutes ces pathologies doivent être traitées rapidement, car à long terme, elles pourraient causer d'autres types de désagréments, comme des douleurs lombaires dues à une mauvaise



posture. Par ailleurs, si on souffre de maladies particulières, comme un diabète, une artérite, une forte insuffisance veineuse, une polynévrite... il est très important de prendre en charge des problèmes de pieds, comme des pieds secs (avec l'aide d'un podologue). Prendre soin de ses pieds est donc très important. Pour cela, plusieurs méthodes sont possibles. Pas le temps, ni l'argent pour une séance chez un professionnel ? Pas de problème, on peut chouchouter ses pieds chez soi, avec des soins de base :

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vos vêtements révèlent votre personnalité

A toutes les femmes qui s'occupent bien de leur apparence, vous êtes invitées à découvrir ce que révèle le choix de vos vêtements à domicile...

Vous ne savez pas ce que signifie le choix de vos vêtements ? Vous serez désormais informée pour découvrir votre personnalité : porter des vêtements à la mode signifie que vous avez un certain manque de confiance en soi, tentez donc de vous réconcilier avec vous-même pour vivre en toute simplicité. Porter des vêtements amples signifie que vous vous sentez trop jeune et optimiste, vous êtes aussi impressionnée par vous-même et vous désirez en même temps être sérieuse avec les autres. Porter des vêtements ordinaires et confortables : symbole de la crainte et le manque de stabilité, ces sentiments vous laissent croire que tous vos proches sont plus prestige que vous. Essayez d'être confiante en vous-même, en prenant en considération que personne n'est parfait. Porter des vêtements brodés ou colorés : en portant ce genre de vêtements vous prouvez votre créativité, c'est pourquoi vous n'hésitez pas à inviter les plus proches ou à participer à des activités sociales. Vous êtes une artiste et vous insistez pour que les autres se tiennent à cette base. Porter des vêtements simples signifie que vous êtes aussi trop simple et

trop attachée à la vie en famille, et vous refusez en effet l'incarnation négative. Vous optez toujours pour être équilibrée et objective en jugeant les choses. Porter des jeans signifie que vous désirez incarner plusieurs personnalités, et chaque fois vous apparaissez avec une personnalité différente, le changement perturbe votre entourage. Malheureusement, ce genre de personnalités est exposé à la démoralisation, et il vaut mieux être un peu patient. Porter des vêtements anciens signifie que vous n'êtes pas intéressée à l'apparence, et toutes les personnes qui s'en

occupent ne sont pas sur la même onde. Essayez donc de profiter encore plus de vous-même pour dépasser votre situation limitée. Porter des vêtements serrés : ce genre de vêtements porté par les femmes et qui met en évidence leurs seins et leurs fesses sert à attirer et séduire les autres. Nous recommandons à ce genre de personnalités de penser à des choses plus sérieuses et plus fructueuses. Si vous avez découvert que vous vous vêtissez de l'une des façons négatives précédentes, veuillez changer pour être d'accord avec vous-même et pour bien apparaître.



Photos : DR

Sauce oignon-moutarde

1 jaune d'œuf, 1 petit-suisse, 1 oignon haché, 12 cl de bouillon de légumes, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde, sel, poivre



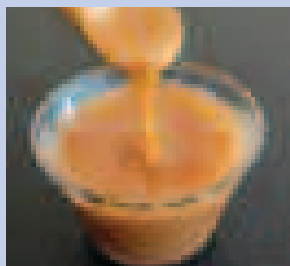
Mettre le bouillon de légumes dans une casserole, ajouter l'oignon haché et porter à ébullition, laisser refroidir.

Mélanger dans un plat creux le jaune d'œuf, le petit-suisse, le vinaigre, la moutarde, le sel, le poivre, ajouter peu à peu le mélange de bouillon en remuant constamment avec une cuillère en bois. Servir frais.

Sauce caramel

150 g de sucre, 5 cl d'eau

Nettoyer le poêlon au vinaigre. Chauffer dans ce poêlon le sucre avec l'eau, faire cuire jusqu'à l'obtention d'un caramel blond. Hors du feu décuire avec une cuillerée à soupe d'eau.



- Commencer par un gommage doux à l'aide d'une pierre-ponce, d'une râpe ou d'un gommage spécialement conçu pour les pieds (à base de pierre ponce...).
- Effectuer ensuite un bain de pieds nourrissant et hydratant auquel on peut ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles ou d'huile d'amande douce pour un effet encore plus velouté.
- Et enfin, appliquer en massages légers un soin réparateur spécial pieds secs et/ou abîmés, en insistant bien sur les parties les plus sèches (talon, base des orteils). Utiliser cette crème quotidiennement ou une fois par semaine, selon l'état de sécheresse des pieds.

Brochettes de poulet-frites

750 g de blanc de poulet, 8 pommes de terre moyennes, 2 poivrons rouges, le jus d'1/2 citron, 2 cuillères à soupe de moutarde, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1/2 cuillère à café de graines de coriandre moulue, 4 œufs, farine, chapelure, huile de friture, pics à brochettes, sel, poivre



Lavez bien les pommes de terre, coupez-les en 4 et faites-les cuire avec leur peau dans une casserole d'eau salée pendant 5 minutes. Laissez-les refroidir. Lavez et épépinez les poivrons et coupez-les en grands carrés. Coupez les blancs de poulet en gros morceaux. Dans un saladier, versez jus de citron, moutarde, huile d'olive, coriandre moulue, sel, poivre, ajoutez les morceaux de poulet, mélangez bien et laissez mariner pendant 2 heures. Sur des pics à brochettes, intercalez les morceaux de poulet et les morceaux de légumes. Passez les brochettes dans la farine ensuite trempez-les dans une assiette d'œufs battus, à la fin roulez-les dans la chapelure. Faites frire les brochettes de poulet dans un bain d'huile chaude, retournez-les régulièrement jusqu'à ce que le poulet soit bien doré. Servez aussitôt.