MAQUILLAGE

Le choix des couleurs

Votre maquillage doit être en harmonie avec la couleur de vos yeux ! En effet, certains tons subliment délicieusement le regard tandis que d'autres sont à prohiber.

- Si vous avez les yeux marrons, misez sur les couleurs chaudes : dégradés de chocolat, d'or ambré, de blanc nacré ou de violine framboise… Des couleurs gourmandes et chaleureuses, qui mettront parfaitement en valeur votre regard de braise.
- Si vous avez les yeux bleus, optez pour les tons roses qui révèleront parfaitement l'éclat de l'iris bleuté. Le gris bleu, le marron et le doré sont aussi une bonne option : ils habilleront votre regard avec élégance.
- Si vous avez les yeux verts, vous n'avez que l'embarras du choix : — vos yeux s'harmonisent aussi bien avec des tons chauds (brun, or, violet) qu'avec des teintes plus froides (gris, bleu, beige).

Bien s'équiper
Choisissez bien vos produits et ustensiles, leur qualité fera toute la différence ! Munissez-vous tout d'abord d'un fard à paupières comprenant au moins deux teintes dégradées, l'une claire, l'autre plus foncée, d'un crayon noir ou marron bien taillé pour souligner vos yeux et enfin d'un mascara recourbant pour parfaire votre maquillage.

Comment s'y prendre
1) Je pose le fard : déposez une ombre claire sur l'ensemble de votre paupière, puis appliquez l'ombre foncée au creux de l'œil. Estompez le fard à paupières vers l'extérieur de votre œil. Pour donner de l'intensité à votre regard, appliquez juste en dessous de l'arcade sourcilière une ombre à paupières blanche.

L'astuce : Pour éviter que l'ombre à paupières ne s'amasse dans les ridules, passez une fine couche de fond de teint sur l'ensemble de la paupière mobile avant de commencer le maquillage.
2) J'applique le crayon : tracez au ras des cils un trait de crayon en étant le plus proche possible de la lisière des cils.
Partez du coin interne de l'œil, puis étirez le tracé vers l'extérieur. Pour la partie inférieure des yeux, ourlez vos cils du bas d'un trait de crayon en reprenant la même méthode que pour la paupière supérieure.
Attention, votre main doit être légère et votre tracé plutôt fin, afin d'éviter l'effet «paquet».

L'astuce : Pour agrandir les petits yeux, troquez le crayon noir contre du blanc à l'intérieur de l'œil.

Photos : DR

Torsades moutarde et fromage

500 g de pâte feuilletée, moutarde, 250 g de gruyère râpé

Etaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné, feuilletez-la jusqu'à obtenir une feuille très fine de 0,5 cm d'épaisseur. Badigeonner la surface avec la moutarde, couvrir avec le gruyère râpé, découper la feuille de pâte en lanières de 2,5 cm de large. Couper ces dernières en bandes de 7 cm de long, tenir les deux extrémités et torsader les petites bandes légèrement, les déposer sur une plaque du four recouverte de papier cuisson. Faire cuire dans un four préchauffé à 190°C jusqu'à ce que les torsades soient bien dorées. Servir aussitôt.

VENTRE ET DIGESTION :

Comment dégonfler

Quelques conseils
Il n'existe pas de traitement miracle, mais on peut essayer d'en maîtriser les symptômes. Voici quelques conseils très simples qui peuvent améliorer le problème de ballonnements intestinaux.
- Manger moins gras et moins copieux ;
- privilégier plusieurs petits repas ;
- prendre le temps de bien mastiquer ;
- éviter les boissons gazeuses et la bière ;
- faire tremper les légumineuses et les cuire longtemps ;
- réaliser une promenade d'un quart d'heure après le repas ;
- boire des tisanes (camomille, menthe, fenouil) après les repas ;
- demander conseil à son pharmacien : il existe des produits en vente libre ayant pour effet de réduire le ballonnement et les gaz ;
- traiter toute constipation en commençant par augmenter la consommation de fibres alimentaires, mais de façon très progressive afin d'habituer l'intestin ;
- et enfin, en cas de gêne très importante et/ou de symptômes associés, consulter un médecin.

PARENTS

Donner de l'appétit aux enfants

Votre enfant ne mange quasiment rien et a du mal à varier son alimentation ? Voici quelques conseils qui vous aideront à lui ouvrir l'appétit :
- Faites les courses en sa présence, cela lui permettra de découvrir la nourriture et d'y participer ;
- demandez-lui de l'aide pour préparer les repas, le fait de vous aider lui donnera une grande satisfaction et envie de goûter ce qu'il a préparé ;
- n'hésitez pas à lui faire manipuler différents aliments et parlez-lui de leurs formes, de leurs histoires, etc., cela l'intéressera et lui donnera envie de manger ;
- laissez-le se servir pendant les repas, disposez votre plat au centre de la table et laissez-le remplir son assiette.
Guidez-le dans sa démarche et expliquez-lui qu'il pourra même se resservir ;
- pour finir, essayer de limiter les collations en dehors des repas de sorte qu'au moment de passer à table, votre enfant ait envie de manger.

TRUCS ET ASTUCES

Nettoyage de vos bijoux en argent

Pour nettoyer vos bijoux en argent mettez une noisette de dentifrice et un tour de brosse à dent et votre bijou est tout propre !

Fourrés à l'amande ou à la noisette

Pour 15 biscuits fourrés : 100 g de poudre d'amandes (ou poudre de noisettes), 100 g de farine, 80 g de sucre semoule, 80 g de beurre mou, 1 jaune d'œuf, 1 c. à c. de vanille liquide Garniture : 50 g de chocolat noir fondu, 20 ml de crème fleurette (ou nutella, confiture)

Dans un saladier, verser la poudre d'amandes (ou noisettes), le sucre, la farine et enfin le beurre mou. Travailler la pâte à la main. Lorsque le beurre est incorporé, ajouter le jaune et la vanille. Ne pas trop travailler la pâte. Couvrir le saladier de film étirable et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.
Préchauffer le four à 170°C. Prélever des petits morceaux de pâte et façonner 30 petites boules entre les paumes des mains (2-3 cm de diamètre environ). Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pour 15 minutes (environ) à 170°C. Surveiller la cuisson, les biscuits ne doivent pas brunir. A la sortie du four, ils sont encore un peu mous, ils durciront en refroidissant. Le pourtour et le dessous doivent être légèrement durs et le centre moelleux. Les laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain-marie (ou micro-ondes puissance douce). Hors du feu, ajouter la crème et mélanger. Laisser refroidir et durcir un peu avant de garnir les biscuits. A l'aide d'une cuillère, déposer du chocolat (ou autre garniture) sur la partie plate d'un biscuit puis recouvrez d'un autre biscuit. Laisser figer. A conserver dans une boîte hermétique.
Astuce : Le chocolat doit être légèrement pris (un peu comme du nutella), ce qui vous facilitera la tâche pour garnir les biscuits.

BON À SAVOIR

Poil incarné

Un poil incarné est un poil qui repousse sous la peau car il n'a pas réussi à la traverser.

Que faire pour l'éviter ?
Réaliser des gommages réguliers : les gommages ou le passage d'un gant de crin sous la douche favorisent l'élimination des cellules mortes et l'ouverture des pores de la peau. Au final, plus fine et plus souple, la peau est plus facilement traversée par les poils qui repoussent. Il est recommandé de réaliser cette opération 2 à 3 fois par semaine après les épilations, soit pendant la phase de repousse.
Appliquer une crème à base de vitamine A : Cette vitamine ramollit la peau, ce qui favorise également l'élimination des cellules mortes et donc la percée des poils.
- Se raser dans le sens du poil, afin de ne pas inciter la repousse des poils dans le sens inverse.
- Ne pas s'exposer au soleil après une épilation, car les UV ont pour effet d'épaissir la peau.