

BEAUTÉ

La peau mixte

Les bons gestes :

C'est la plus délicate à soigner car elle est à mi-chemin entre la peau sèche et la peau grasse.

Veillez tout d'abord à ne pas l'agresser avec des produits nettoyants trop astringents. Utilisez un lait nettoyant et une crème hydratante non

grasse. Appliquez si besoin une crème plus riche sur les parties du visage les plus sèches (pommettes, tempes...). Il existe désormais des soins pour peaux mixtes qui combinent des actifs hydratants et des composants rééquilibrants pour réguler le flux de sébum. Adaptez votre

maquillage à votre type de peau, quitte à utiliser deux produits différents (une crème teintée légère et un fond de teint stick gras) selon les parties du visage. A ne pas faire : Beaucoup de femmes ayant la peau mixte la considère comme normale et ne prennent pas la peine de la soigner. C'est une

grave erreur, car la peau mixte nécessite autant d'attention que les autres si ce n'est plus. Ne vous exposez donc pas aux intempéries ni au soleil sans une crème protectrice, n'utilisez pas d'eau calcaire ni de savons et choisissez plutôt des lotions sans alcool pour la nettoyer.



Photos : DR

Riz frit à la viande

3 tasses de riz déjà cuit, 2 branches de céleri haché finement, 1 oignon haché finement, 2 tasses de reste de viande ou de poulet déjà cuit coupé en dés, 2 c. à soupe de sauce soja, 1 botte de persil ciselé, 1 c. à soupe d'huile végétale, sel et poivre au goût.



Dans un grand poêlon antiadhésif ou un wok, faire chauffer l'huile à feu moyen. Y faire revenir l'oignon et le céleri jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Incorporer le riz, le poivre et la viande. Saler et mélanger. Verser dans ce mélange la sauce soja. Au moment de servir, ajouter le persil, mélanger à nouveau et servir.

Manque d'exercice, repas trop copieux ou tout simplement effet de l'âge, votre ventre peine à retrouver sa fermeté et son tonus ?

Toutes nos astuces pour se fabriquer un ventre vraiment tonique !

Ventre tonique : attention, perte de fermeté !

Deux fois par semaine, sous la douche, effectuez un gommage corporel en insistant sur le ventre, de manière circulaire. Hydratez ensuite à l'envi : en restructurant les tissus cutanés, indispensables à la pénétration des actifs, l'hydratation est la première étape d'une action efficace sur le



relâchement et sa prévention. Enfin, appliquez votre soin raffermissant, en gel. Ventre tonique : gare à la cellulite ! Vous avez de la cellulite localisée au niveau de l'abdomen ? Cela est peut-être dû à

plusieurs facteurs. Une constipation chronique et l'accumulation de particules toxiques, une mauvaise circulation sanguine et lymphatique, enfin l'ingestion excessive d'aliments gras. Le premier symptôme est alors la fameuse peau d'orange qui s'accompagne d'un peu

de graisse, aggravée encore par la grossesse ou les régimes à répétition. Pour déloger la cellulite, une seule équation : alimentation équilibrée + exercices réguliers.

Ventre tonique : adoptez les bons réflexes

Pour conserver ou récupérer un ventre tonique, l'alimentation est primordiale. Réduisez votre consommation de graisses et de sucres au strict nécessaire et mangez davantage de légumes verts. Vous trouverez des fibres, pour éviter la constipation, dans les aliments complets, céréales et pâtes complètes. Buvez de l'eau en quantité afin d'éliminer les toxines, améliorer la digestion et lutter contre la constipation. Enfin,

(re)mettez-vous à l'exercice : pour faire travailler les muscles du ventre, rien de tel qu'une série d'abdominaux par jour !

Trucs et astuces

Rendre un camembert moins sec

Il arrive souvent que l'on achète un camembert et que ce dernier ne soit pas crémeux à cœur et qu'il ne le sera sûrement jamais. Pour le rendre bon ou tout au moins consommable, il suffit de le passer au micro-ondes pendant deux minutes. Il sera chaud, il va fondre et sera peut-être même excellent.

Tarte aux noix



1 pâte brisée sucrée, 4 œufs, 250 g de sucre roux, 55 g de beurre fondu, 1 c à café d'extrait de vanille, 2 c. à soupe de farine, 300 g de cerneaux de noix

1- Faire cuire à blanc la pâte dans un moule de 26 cm de diamètre pendant environ 10 min à 180° C.
2- Mélanger les œufs, le sucre, le beurre, le vanille et la farine.
3- Hacher grossièrement la moitié des noix. Les répartir sur le fond de la tarte. Verser le mélange à base d'œufs dans le moule et parsemer le avec les noix restantes. Faire cuire la tarte à 200° pendant 10 min puis réduire la température à 170°. Poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 min.

CHUTE DE CHEVEUX

L'intérêt de compléter l'alimentation

Une chute ponctuelle peut avoir pour origine un régime déséquilibré : c'est dire l'importance de la nutrition dans la bonne santé des cheveux. Notre alimentation actuelle, généralement trop peu variée, n'assure pas toujours l'apport des nutriments spécifiques. La prise d'un complément alimentaire est alors conseillée.



BON À SAVOIR

Cette astuce vous prendra 10 secondes et vous fera perdre des kilos

Une nouvelle étude finlandaise (Tampere University of Technology de Finlande) vient de démontrer que se peser chaque jour participe efficacement à la perte de poids.

En d'autres termes, si vous voulez perdre du poids rapidement, pesez-vous !

Cette étude publiée sur la perte de poids a prouvé que les femmes qui se pèsent chaque jour, perdent du poids plus facilement que celles qui se pèsent rarement. De plus, de nombreux coachs à travers le monde étaient du même avis. Prendre son poids chaque



jour donne un point de référence. Vous observez ainsi les variations de votre poids quotidiennement. Les recherches sur ce sujet ont montré à plusieurs reprises que les gens qui se pèsent de façon quotidienne perdent

en moyenne 5 kilos sur une période donnée, contrairement à ceux qui n'optent pas pour cette habitude. Par conséquent, il vous suffit de vous lever de bon matin, de vous peser tout simplement. Faites-en une habitude quotidienne.