

# SECRETS DE BEAUTE DE LA FEMME FRANCAISE

## Le visage

La premiere impression est la plus importante. Meme si certaines personnes s'accharnent a avoir un corps parfait ,il n'en reste pas moins vrai le visage reste la premiere chose que l'on voit et le meilleur des atouts. Bien sur la bouche et les yeux ont une place preponderante, mais rien de tel qu'une belle peau saine, fraiche et radiante. Alors, il est grand temps de la prendre en main, plus d'excuse, démarrez des aujourd'hui.

## La peau:

### Peaux normales :

#### Comment les reconnaître ?

-Une peau normale serait une peau qui n'a jamais de problèmes : ni rougeurs, ni excès de sébum, ni acné, ni sécheresse cutanée. Autant vous dire que si c'est votre cas, vous êtes plus que chanceuse et profitez avec joie de votre patrimoine cutané car même les dermatos finissent par douter que les peaux normales existent. C'est vous dire...

#### A faire :>>>

-Ne bouleverser pas les habitudes qui vous réussissent.  
-N'oubliez pas de vous démaquiller tous les soirs correctement même si vous ne vous maquillez pas. Car les impuretés et la pollution ont vite fait de vous obstruer les pores.

#### A ne pas faire :>>>

-Ne tombez pas dans l'excès de trop de gommages, trop de masques ou de crèmes trop riches. D'une manière générale, évitez trop changements et de nouveaux produits qui risqueraient de vous faire changer de type de peau synonymes de plus de galères (grasse, sèche ou mixte)

#### Attention :>>>

-Tout bouleversement hormonal du à la ménopause ou à la prise ou au changement de contraceptif oral peut aussi vous amener de peau normale à sèche, grasse ou mixte. Dans ce cas n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre gynéco ou votre endocrinologue.

### Peaux grasses :

#### Comment les reconnaître ?

-Une peau grasse est une peau a probleme qui souffre d'une hypersecretion de sebum et qui s'accompagnent generalement de caracteristiques pas franchement esthetiques genre acne, points noirs,et donc cicatrices et taches.Voire meme de pilosite excessive sur certaines parties du visages(levre superieure,menton)

### **A faire :>>>**

-Nettoyer votre visage avec une eau demaquillante tres douce ou un demaquillant ni trop riche ni trop astringent suivi d'un tonique sans alcool,rien de trop agressif en tous les cas car n'oubliez jamais qu'une peau grasse est aussi tres sensible.

-Declarez votre flamme aux gommages avec une application reguliere de 2 fois par semaine.Optez aussi pour un bon peeling a domicile et alternez de temps en temps avec votre gommage

### **Attention :**

En revanche si votre peau presente des boutons ,bannissez les gommages, les peelings,les micro-dermabrasions a la maison et consultez votre dermato.Ce serait dommage que la situation s'aggrave avec de plus en plus de boutons voire de vilaines cicatrices. Mais surtout parce que c'est tres mauvais pour votre moral d'avoir des problemes cutanees aux quotidiens : moins de confiance en vous au boulot, avec vos amis.

-Si votre systeme pileux est trop developpe ,ce qui est tres souvent le cas chez les personnes possedant une peau grasse ,n'hesitez pas a consulter votre endocrinologue pour un bilan hormonal.

### **A ne pas faire :>>>**

-Meme si vous vous etes bien lavee les mains ,ne percez jamais vos points noirs et vos boutons toute seule.Vous risqueriez de mal les vider mais aussi de repandre l'infection voire de garder des cicatrices.Remettez-vous en a un professionnel de la peau, de plus il est le seul a pouvoir inciser les micro-kystes.

-Evitez les cremes trop riches ,trop hydratantes ,elles peuvent s'averer pour votre type de peau tres comedogenes.

-De meme,bannissez les cremes trop astringeantes et trop « assechantes »,elles risqueraient a terme d'exciter encore davantage les glandes sebacees.

### **A savoir :**

Meme si cela peut vous sembler bizarre, une peau grasse peut aussi etre deshydratee,cela est meme souvent le cas.Vous devez donc l'hydrater mais preferez une emulsion a une creme.

### **Recette de grand-mere :**

Une a deux fois par mois,realisez vous-meme votre masque « peau grasse » : achetez de l'argile verte en poudre, melangez-la a du vinaigre de cidre jusqu'à ce que vous obteniez une pate ni trop liquide ,ni trop epaisse.

Ne soyez pas surprise,au premier contact des deux elements ,vous pouvez avoir une effet legerement moussant qui s'arrete apres quelques secondes.

Une fois la pate onctueuse obtenue,appliquez-la sans attendre sur l'ensemble de votre visage (sur une peau propre et nettoyee bien sur).Vous pouvez ressentir les premieres

vingt secondes une legere sensation de chaleur et de petits picotements,si les sensations perduraient ou ne vous plaisaient pas, n'hesitez pas a enlever le masque car ce moment doit rester agreable et relaxant.

Enlevez le masque apres une petite dizaine de minute,votre peau peut d'abord vous apparaitre legerement rougie,cela disparaît apres quelques minutes.En revanche,vous pourrez constatez immediatement une peau assainie et des pores resserres.

***Autre astuce :***

Enlevez la peau d'une tomate,passez-la au mixer.Appliquez la mixture sur votre visage pendant 10 minutes.Ce masque absorbera votre exces de sebum et laissera votre peau nette et radiante

## Peaux seches :

**Comment les reconnaître ?**

Matin,midi et soir ,ces peaux sont en demande permanente d'hydratation.Ce n'est pas la leur seule caracteristique,l'ete ,le soleil les aggresse et l'hiver ,le moindre froid les fait rougir.Bref ,la peau seche peut etre souvent rouge et toujours assoiffee.

**A faire :>>>**

- Soir et matin, hydrater votre peau,sans oublier votre cou et votre decolette qui a terme pourraient souffrir de cet oubli et se rider prematurement.
- Masque hydratant au moins trois a quatre fois par mois.
- Protoger votre peau du soleil meme si vous ne vous exposez pas avec une creme a indice de protection solaire adaptee
- Prenez soin de vos rougeurs et n'hesitez pas a les masquer avec du maquillage si vous ne les trouvez pas flatteuses(ce qui est souvent le cas).

**A ne pas faire :>>>**

- La peau seche ne supporte pas les gommages trop frequents.Trop aggressif pour ce type de peau.
- N'achetez pas de cremes trop grasses,meme si c'est dans l'optique de vous faire du bien,elles peuvent contrairement a ce que l'on peut penser ,créer encore plus de desequilibre.

**A savoir :**

La peau seche est la plupart du temps d'origine genetique mais pas toujours ,cela peut venir aussi du climat ou du resultat entre autre de traitement acneique.Dans ce cas, elle passe de grasse a seche.D'autres facteurs peuvent aussi changer votre type de peau comme la grossesse ,la menopause,si ces changements vous inquietent,voire pire vous creent des soucis au quotidien, n'hesitez jamais a consulter votre specialiste.

***Le super truc :***

Geniale pour les peaux seches ou matures :la vitamine E.Prenez une capsule de vitamine E,coupez le haut de la gellule et videz le contenu sur votre visage de preference le soir,vous pouvez meme la melanger avec votre creme habituelle.

## Peaux mixtes :

### Comment les reconnaître ?

Tout d'abord ,c'est un des types de peau les plus frequents,donc vous avez des chances de rentrer dans cette categorie.Votre peau est plutot grasse sur la ligne mediane du visage a savoir le nez.le menton et le milieu du front et plutot seche sur les joues et le contour des yeux.

### A faire :>>>

-Pour le nettoyage de votre peau,utilisez un produit plus doux et plus hydratant pour les joues et les pommettes et un produit plus absorbant et peu gras pour le nez ,le menton et le front.

-Pour le gommage,meme combat,gomez davantage la partie mediane du visage et avec beaucoup plus de douceur les joues.

-De meme pour les masques,preferez des produits absorbants sur le menton,le nez et le front et hydratans sur les joues.Meme si cela peut vous paraître complique et encombrant,il ne s'agit que de 2 produits a chaque fois et apres quelques applications,cela deviendra un automatisme ,vous n'y penserez meme plus...

-Pour l'hydratation au quotidien,si vous preferez n'utiliser qu'un seul produit,utiliser une creme de jour pour peaux normales mais soyez genereux sur les joues et un peu moins sur la ligne mediane.

### A ne pas faire :>>>

-Vous l'avez compris, ne traitez jamais votre visage de maniere uniforme .

-N'essuiez pas votre ligne mediane plusieurs fois de suite.Vous pensez bien faire en enlevant votre excès de sebum mais en fait vous excitez vos glandes sebacees.

## Conseils toutes peaux :

### A faire :>>>

**-Imperatif :**Maquillee ou pas,demaquillez-vous tous les soirs quoi qu'il arrive et ne vous trouvez pas l'excuse que aujourd'hui vous etes rentree tard ou que vous etes plus fatiguee que d'habitude car votre peau est comme vous ,elle a besoin de respirer ! Et plein d'impuretes se sont deposees sur elle au cours de la journee.

Au programme,votre demaquillant habituel sans oublier de terminer ce geste de beaute quotidien par l'incontournable application de la lotion tonique sur un coton qui retirera les derniers excedents du demaquillant.Vous voila prete pour recevoir votre creme ou tout simplement pour une bonne nuit de sommeil.

-De maniere generale ,pour votre visage,preferez utiliser de l'eau froide plutot que chaude.

-N'oubliez pas tous les soirs d'appliquer votre creme aussi sur votre cou et votre decolette,ils pourraient vous trahir avec l'age.Si vous mettez une creme tres specifique

pour votre visage( ex :pour peaux grasses ou acneiques),ne l'utilisez qu'a cet endroit et achetez une creme hydratante pour votre cou et votre decolette.

### **Attention :**

De maniere generale,et quelque soit votre type de peau,n'utilisez pas des toniques avec alcool.Ils sont beaucoup trop agressifs et astringeants pour la peau de votre visage.

### ***Recette de grand-mere pour peaux ternes :***

Melangez un jaune d'œuf avec une cuilliere a soupe d'huile d'olive.Appliquez votre masque une vingtaine de minutes.Retirez .Magique: effet bonne mine garanti !

## **Les problemes de peau :**

### **Acne**

#### **A savoir :**

L'acne peut etre d'origine genetique ,et aiment specialement les peaux grasses.L'acne peut aussi apparaître a la suite d'un changement hormonal,notamment a l'adolescence ,pendant la grossesse ou a la menopause.Neanmoins,il y a plein d'autres cas specifiques ,notamment certains adultes meme apres la trentaine ,developpent de l'acne.

Plus techniquement,a la surface de la peau ,comment ca se passe ?

Les glandes sebacees ,trop actives,produisent trop de sebum ,ce qui obstrue les pores de la peau et cree l'apparition de comedons ,points noirs et plus embetant encore des boutons ,vous voyez de quoi je parle :ces especes de boutons souvent a tete blanche que vous rever de percer(a formellement eviter et surtout ne trouver aucun pretexte pour le faire) et qui vous pourrissent la vie.

Le meilleur conseil est de pas trainer a aller consulter un specialiste car l'acne est une vraie infection de la peau et risque non seulement de se developper mais de vous laisser des cicatrices a vie.Sans compter l'alteration de votre moral et de votre confiance en vous. Que ce soit a l'adolescence ou a l'age adulte,notre apparence physique tant pour nous que pour le regard des autres (boulot,relation amoureuse),est tres importante.Meme si il existe des maquillages tres couvrants et des correcteurs plus ou moins efficaces,rien de tel qu'une peau saine pour plaire et vous plaire.

#### **Comment la soigner ?**

Au risque de me repeter beaucoup sur le cas de l'acne, en ayant beaucoup souffert personnellement et a differents ages,aller le plus vite consulter un dermatologue ou un endocrinologue,quelqu'un de serieux,par exemple un praticien dont vous avez-vous-même entendu dire beaucoup de bien et qui vous conseillera en fonction du cas un bilan sanguin.

Si il est vrai ,que pour une acne tres peu avancee,il existe de tres bons produits actuellement dans le commerce et que vous pouvez toujours en tester un ou deux.Mais des le premier signal qu'il n'y a aucune amelioration voire meme une degradation,jetez-

vous sur le telephone. Ne vous dites pas que cela va passer dans un mois ou deux,c'est tres rarement le cas.De plus en consultant,on trouve parfois tres vite les causes de tout ca et l'acne et ses vilains boutons ne seront plus qu'un mauvais souvenir.Vous respirerez de bonheur avec votre jolie peau.

### **A faire :>>>**

- Au quotidien, pour le nettoyage de votre visage,preferez des gels sans savon ou des eaux demaquillantes pour peaux a tendance acneique .
- Lavez souvent vos tailles d'oreiller et vos serviettes.
- Ayez vos cheveux propres surtout si vous avez une coupe qui implique que vos cheveux soient souvent dans votre visage (c'est mieux si vous avez le visage degage).Ne surchargez pas vos cheveux avec des produits en tout genre :wax,huiles,apres-shampooings trop riches.
- Si vous etes une folle du telephone.Evitez de le collez a votre visage et passez regulierement une lingette desinfectante dessus.
- Imperatif, chez un dermato ou une aide en dermatologie,une fois par mois minimum,faites un nettoyage de peau, car si percer vos boutons vous-meme est le pire que puissiez faire a votre peau, sous peine de cicatrices,de taches mais aussi de boutons mal vides qui reviennent plusieurs fois,restez, en cas d'acne tres avancee, avec des boutons pustulleux et tres enflames ,n'est pas tres bon non plus.

### **A ne pas faire :>>>**

- Evitez trop de masques et de gommages qui peuvent etendre la zone atteinte par l'acne et reprendre davantage les bacteries (surtout en cas d'acne tres avancee).
- De meme,ne touchez pas avec vos mains votre visage et vos cheveux tout le temps,vous y deposez des impuretes.
- N'utiliser pas trop de produits differents ou trop decapants,cela peut encore irriter la peau davantage,n'oubliez pas qu'une peau acneique est une peau deja sensibilisee et souvent inflammee .
- Proscrire a vie: gratter et percer vos boutons.
- Vous avez envie de vous griller au soleil toute la journee,et bien ce n'est definitivement pas pour vous.Si sur le coup ,l'effet bonne mine et couvrant du soleil vous ravissent,l'effet boomerang n'est pas mal non plus : l'acne reprend de plus belle avec en prime eventuellement taches et cicatrices.
- Ne prenez pas un traitement qui n'a pas ete prescrit pour vous.Meme si l'acne d'une de vos copines peut ressembler visuellement au votre,il n'a surement pas les memes origines.
- Arretez de vous sentir coupable inutilement de votre acne,ce n'est pas votre faute et y penser toute la journee et passer des heures devant la glace a maudire la planete,n'y changeront rien.Alors sans mettre le probleme aux oubliettes,acceptez de penser a des choses plus constructives.Avec de la patience et le traitement adapte,vous allez de toute facon venir a bout de ce probleme.
- Arretez les sucres rapides,genre bonbons ,patisseries et chocolats ,meme si leur role n'a pas ete directement prouve dans l'apparition de l'acne,ils ne sont de toute facon pas bons pour l'ensemble de votre sante,votre surcharge ponderale et votre peau.
- Bannissez les maquillages trop couvrants,ils ont tendance a obstruer les pores et a exciter les glandes sebacees.

**Attention:**

Certains traitements anti-acneiques peuvent s'averer assez lourd,n'hesitez a contacter votre medecin si vous pensez que cela ne vous correspond pas.De meme si vous etes enceinte ou voulez le devenir,certaines molecules sont a proscrire tant par voie externe qu'interne,alors renseignez-vous serieusement.

**Recettes de grand-mere :**

Pour secher et faire disparaître un bouton beaucoup plus rapidement,il y a des petites recettes magiques.A vous de voir celle qui marche le mieux pour vous !

-Appliquez directement sur le bouton un peu de tea tree oil,n'hesitez pas a repeter l'operation deux ou trois fois dans la journee.

-Pas mal non plus pour son action astringente et tuer les bacteries :le miel ,appliquez-en directement sur votre bouton pendant un quart d'heure.

**Top astuce :**

Faites une petite quantite de pate a l'aide de bicarbonate de soude et d'eau minerale,appliquez-la directement sur votre bouton et couvrez par un pansement , a garder toute la nuit.

**Autre truc :**

Pour secher un bouton vite fait bien fait,trempez du coton dans de l'eau minerale tres chaude dans laquelle vous avez mis une grande quantite de sel.Appliquez sur le bouton pendant quelques minutes.Resultats spectaculaires garantis

## Les rides

**A quand vos premieres rides ?**

Pas de lois.Passe l age adulte,elles peuvent apparaître a tout age mais il est evident que plus votre peau est seche et deshydratee,plus elles risquent d'etre tres tot votre ennemi au quotidien.Plus votre peau est hydratee et elastique,plus elle restera jeune longtemps.

**A faire :>>>**

-Hydrater vous tous les jours surtout si vous avez la peau seche et deshydratee,et ce dans tous les sens du terme : par l'exterieur avec des produits adaptees genre creme(si votre peau est seche) et emulsion hydratante(si votre peau est mixte ou grasse ) mais aussi par l'interieur car vous aussi vous etes peut etre en etat de legere deshydratation ou vous ne buvez pas regulierement ,alors n'oubliez pas de boire vos deux litres d'eau par jour , c'est excellent pour vous et donc pour votre peau aussi.

-Un peu plus agee ?N'hesitez pas a abuser de cremes anti-rides et a changer de marques assez souvent,les recherches et les progres dans la lutte de l'anti-vieillissement de la peau evoluent tous les jours,de plus certaines cremes peuvent vous convenir plus que d autres.

-Surtout ne faites pas de fixation sur vos rides , il n'y a rien de pire que le stress et les soucis pour vous faire d'horribles rides d'expression et creuser davantage votre visage.Pour vous et votre peau,rien de tel que le bonheur et la joie.Alors souriez et n'y

pensez pas trop a ces annees qui passent.A chaque periode de votre vie,il y a du bon et rien de tel que la maturite ,la sagesse et l'experience,rappelez –vous comme vous etiez mal dans vos baskets a 17 ans...

### **A ne pas faire :>>>**

-Stop au bronzage intensif qui deshydrate et desseche votre peau,specialement meurtrier pour le contour des yeux et de la bouche.Si vous vous exposez,preferez des indices de protection solaire eleves surtout a la mer et a la montagne.

-N'abuser pas de rouges a levres de couleurs trop vives,quand ils coulent,ils axentues visuellement la ride.

-Eviter de froncer le front tout le temps ou de plisser les yeux aux soleil(si vous vivez au soleil,prenez l'habitude d'avoir toujours une paire de lunettes avec vous,c'est aussi benefique pour vos yeux).Ce genre de rides d'expression est rarement tres flatteur.

### **A savoir :**

Si vos rides vous font froter la depression nerveuse,prenez rendez-vous chez votre dermato pour un peeling qui va vous faire un effet peau neuve.Il existe aussi aujourd'hui beaucoup de nouveaux produits de remplissage pour les rides ou des produits pour paralyser momentanement les muscles qui peuvent etre a l'origine de certaines rides.De nouveaux lasers ont aussi vu le jour.Si toutes ces techniques sont utilisees tous les jours partout dans le monde,et sont pas pour la plupart non definitives,elles ne sont pas pour autant a prendre a la legere car certaines ne sont pas sans risques.

Dernier recours :le lifting.La, aussi, beaucoup de techniques et beaucoup d'evolution.Neanmoins ,le chirurgien le plus en vue ou le plus cher ne s'averera pas toujours le meilleur pour vous.N'hesiter pas a verifier ses diplomes et ses annees d'experience ,et a consulter deux ou trois specialistes pour avoir differents avis.Le bouche a oreilles reste un bon moteur de recherche.

## **Les yeux**

### **Les cernes**

Ne confondez pas : les cernes ne sont pas les poches,qui pour disparaître radicalement auront malheureusement souvent besoin de l'intervention d'un chirurgien esthetique.Les cernes sont souvent le resultat d'une fatigue ou du alterartion du teint,vous pouvez donc agir.

### **A faire :>>>**

-Dormir,dormir et encore dormir et du sommeil du juste.

-Oxygener vous,rien de tel qu'une bonne balade.

-Hydrater votre peau et n'oublier pas de boire vos deux litre d'eau par jour.

-Pour l'aspect visuel,choisir un bon anti-cerne de texture ni trop fluide(souvent pas assez couvrant),ni trop couvrant( pas assez naturel) d'une teinte en dessous de celle de votre carnation du visage.

-N'oubliez pas de bien vous demaquiller l'ensemble du visage et du contour des yeux,tous les soirs.

**A ne pas faire :>>>**

-Ne rester pas enfermee tout la journee dans la meme piece.

-La cigarette ,c'est fini pour vous!

### ***Recettes de grand-mere :***

-Pour les yeux gonfles,les incontournables sachets de the,vous imerger votre sachet quelques instant pour qu'il absorbe bien l'eau,vous l'egouttez.Voire mieux : vous faites d'une pierre deux coups et utiliser le sachet qui vous a servi a faire votre the.Et vous l'appliquer sur chaque œil quelques minutes(froid ou tiede mais surtout pas trop chaud) .Effet decongestionnant garanti.

-Pas mal non plus,les rondelles de concombre,a poser sur les deux yeux quelques minutes comme des compresses.A faire couchee,c'est plus facile et plus relaxant !

### ***Astuce pas chere :***

Appliquez des glacons dans une compresse ou un gant de toilette sur vos yeux quelques minutes ,c'est magique.

### ***Truc de star :***

Rapide,facile a faire et efficace.Melangez un cuilliere a cafe de miel d'acacia dans un demi-verre d'eau tiede.Trempez-y deux cotons et appliquez-les directement sur vos yeux fermes pendant cinq minutes.Effet anti-cerne et tenseur garantis !

### **A savoir :**

Tres peu de produit suffit pour le contour de l'œil car sa peau tres fine a un pouvoir absordant assez faible.Trop de produit pourrait meme dans certains cas vous donnez l'œil bouffi au reveil.Pour l'application,tapotez avec douceur de l'interieur vers l'exterieur.

## **La bouche :**

La bouche et les levres restent un grand atout de seduction,il n'y qu'a regarder l'effet que produit Angelina Jolie sur la plupart de nos congeneres masculins.

Mais si de jolies levres peuvent s'averer tres sexy ,mal hydratees ,elles peuvent devenir le premier signe de notre vieillissement et ce en plein milieu de notre visage.Ce n'est donc pas la peine de vous dire a quel point,il est important que vous en premier grand soin.

### **A faire :>>>**

-Hydrater vos levres tous les jours et meme plusieurs fois par jour si vous en ressentir le besoin.Plein d'excellents produits et baumes pour les levres sont disponibles dans tous les magasins,preferez-les avec des filtres UV.

-Si vous vous maquillez ,optez pour des rouges a levres ou gloss tres hydratants.

### **A ne pas faire :>>>**

-Les rouges a levres dit de tres longue duree sont souvent assez dessechants,restez vigilante quant a leur choix.

### ***Recette de grand-mere :***

Créez votre propre mixture pour vos levres.Melangez une cuillere a soupe de miel avec une cuillere a cafe d'eau de rose.Mettez le baume obtenu dans un joli petit pot a emmener partout avec vous.A utiliser sans moderation.

## **Le maquillage :**

Pour certaines d'entre vous , tres rares,le maquillage est inne,vous avez le sens de la forme de votre visage,vous etes tres habiles et vous avez trouve en un tour de main les couleurs et les textures qui vous collent a la peau.Vous avez trouve votre look et vous etes ravies.Pour d'autres ,c'est loin d'etre aussi simple et tous les matins devant votre glace,vous maudissez votre mascara,sans parler de l'eye-liner pour les grands soirs que vous avez envie de jeter par la fenetre.Alors pour vous,nous allons reprendre tout simplement les regles de base du maquillage une par une,avec en prime quelques petits secrets et quelques astuces tres simples.Vous allez voir,tout ca est beaucoup plus facile qu'il n'y parait.

## **I-LE TEINT :**

Le teint est la base du maquillage,il ne faut donc en aucun cas le rater.Il se realise en quatre temps tres simples : preparer sa peau,corriger ses imperfections,appliquer le fond de teint et terminer par la poudre.

### **1-La preparation de la peau :**

#### **A faire :>>>>**

-Pour faire tenir un maquillage,rien de tel qu'une peau nette.Pour ce faire,demaquillez – vous soir et matin,en n'oubliant pas, bien sur ,l'application obligatoire de la lotion tonique pour enlever tous surplus du demaquillant et le reste des impuretes.

-Ensuite,appliquez une emulsion ou creme de jour adaptee a votre type de peau,imperative avant la pose de votre maquillage.

-Une fois votre peau hydratee,attendez une ou deux minute avant l'application des autres produits.

**A noter :**le meilleur moyen d'avoir un joli teint et que le maquillage tienne reste une bonne nuit de sommeil.Alors relaxez-vous et dormez !

### **2-Les corrections :**

Avant l'application de votre fond de teint,n'oubliez pas de commencer par dissimuler vos imperfections :vous allez couvrir vos cernes ,rides et ridules a l'aide d'un anti-cerne d'un ton plus clair que celui de votre fond de teint

### **Methodes d'application :**

- 1- Vous trouverez des anti-cernes sous forme de creme,de stick ou de crayon.Pour les deux premieres formules,travaillez avec un pinceau fin.Quant au crayon ,vous l'utiliserez directement.
- 2- Dissimulez vos petits boutons,vos cernes bien sur mais aussi les ailes du nez souvent un peu rouges ou ombragees.
- 3- Fixez votre anti-cerne en tapotant sans lisser a l'aide de votre doigt.

#### ***Astuce de star :***

Si vous n'avez qu'un seul bouton a masquer et qu'il est « bien place »,utilisez un crayon pour les yeux marron fonce bien taille et faites un petit rond sur votre bouton.Vous voila avec un look a la Cindy Crawford.Pas mal !

#### **3-Le fond de teint :**

Imperatif surtout en cas d'imperfections et de teint terne.

##### **A faire :>>>**

- Quand vous appliquez votre fond de teint,si vous voulez eviter l'effet clownesque,n'oubliez jamais le cou,le contour de la bouche et les oreilles.
- Choisissez un fond de teint de la meme couleur que votre carnation ou un ton en-dessous.
- Quand vous achetez votre fond de teint,pour choisir la couleur, appliquez-le directement sur la joue et pas sur la main car on a pas toujours la meme carnation a ces deux endroits.
- Pour le choix de votre fond de teint,plus votre peau est grasse ,plus vous irez vers une texture legere et matifiante.Plus votre peau a des imperfections,plus vous irez vers un fond de teint plus couvrant.

##### **A ne pas faire :>>>**

- Ne prenez jamais une couleur trop foncee par rapport a votre carnation.Vous croyez que ca vous donne bonne mine mais ca ne fait que vous donnez un aspect plus age.De plus la difference de couleur entre votre visage ainsi fonce ,votre decolette et vos mains ne sera pas tres flatteuse.Pour l'effet bonne mine,preferez le blush.
- Pour la pose de votre maquillage et specialement de votre fond de teint,ne restez pas toujours de face par rapport a votre miroir ,n'oubliez pas vos profils !

#### **Methode d'application :**

##### **Les fonds de teint compacts :**

Tres pratique et super facile a utiliser partout,appliquez-le a l'aide de l'eponge.

- 1- Passez d'abord l'eponge sur le dos de la main pour enlever tout exces.
- 2- Demarrez l'application par votre nez,votre menton et le milieu de votre front pour l'etendre vers les pourtours de votre visage.
- 3- Terminez par la pose d'un kleenex (a poser simplement sur le visage,surtout ne pas frotter) pour enlever tout surplus.

##### **Les fonds de teint fluides :**

- 1- Secouez bien le flacon avant l'application.

- 2- Prenez-en dans le creux de votre main et chauffez-le a l'aide de votre doigt, quelques gouttes suffisent.
- 3- Appliquez-le en douceur par petites touches a l'aide de vos doigt d'abord sur le zone mediane puis le reste de votre visage. Ne frottez-pas.
- 4- Terminer par la pose d'un mouchoir de papier pour retirer le surplus

Si vous souhaitez un effet plus couvrant, utilisez votre fond de teint fluide a l'aide d'une eponge.

#### **Accessoire :**

Preferer les eponges en latex

#### **Conseil de pro :**

Plus votre teint sera transparent et cristallin, plus vos yeux et votre bouche ressortiront et plus vous paraitrez jeune et en pleine forme. Donc evitez les surcharges ou les fonds de teint trop fonces.

#### **4-La poudre :**

##### **Comment la choisir ?**

La encore, plusieurs possibilites en fonction de vos gouts : libre ou compacte. Cette derniere est plus facile a transporter et plus pratique pour les petites retouches au boulot ou en soiree. Neanmoins, les maquilleuses professionnelles trouvent que les poudres libres n'ont pas leur pareil et assurent un fini plus naturel et plus subtil . Alors a vous de choisir et pourquoi pas les deux apres tout : la poudre libre a la maison et la compacte dans le sac a main...

En ce qui concerne la couleur, les pros preferent les poudres neutres et transparentes mais vous pouvez aussi vous diriger vers des poudres legerement plus colorees : par exemple : roses pour les teints fatigues et ternes et bronzees en debut ou en fin d'ete pour accentuer l'effet bonne. A utiliser avec beaucoup de moderation !

##### **Methode d'application :**

- 1- Prenez votre poudre a l'aide d'un pinceau ou d'une houpette.
- 2- Tapotez les sur dos de votre main pour eviter tout surplus de poudre
- 3- Si vous utilisez un pinceau, passez-le sur l'ensemble du visage. Si vous avez opte pour la houpette, pressez la avec legerete. Dans les deux cas, n'oubliez pas les contours du visage (ils passent souvent a la trappe) mais aussi les levres et les paupieres , ce qui assurera une meilleure tenue aux fards et aux rouges a levres.

#### **5-Le blush :**

Petite poudre magique, a utiliser tous les jours meme si vous n'utilisez pas de fond de teint, il vous donne bonne mine meme les jours les plus tristes et a aussi l'avantage de pouvoir remodeler la forme de votre visage. Les blushs roses sont les plus faciles a utiliser et vont en general a tout le monde. Il y a neanmoins de tres jolis oranges et

bruns. Attention un brun très foncé sera plutôt utilisé par les maquilleuses professionnelles pour creuser un visage trop rond mais attention à la lumière du jour, il peut très vite vous vieillir.

**A noter :** les blushs existent de plusieurs matières : en crème, en mousse et en poudre. Alors éclatez-vous et testez la texture qui vous convient le plus.

### **Méthode d'application :**

-Pour le blush en poudre :

- 1- Appliquez-le avec parcimonie à l'aide d'un pinceau de qualité spécial pommette
- 2- Une fois la poudre sur le pinceau, donnez-lui un petit coup sec avant l'application pour enlever tout excès, cela vous évitera de faire des placards.
- 3- Appliquez-le blush par un doux mouvement de pinceau de la tempe aux joues.

**Attention :** Sa pose se fera après celle de votre poudre libre ou compacte, sinon il deviendra trop discret.

-Le blush en crème et en mousse donne souvent un aspect plus naturel mais il faut qu'il soit de bonne qualité car il doit s'appliquer de façon homogène et pas par plaque.

1- Prenez une petite quantité de crème ou de mousse sur votre index. Il faut mieux en prendre trop peu que trop, quitte à vous réserver plusieurs fois. Cela vous évitera de vilaines démarcations.

2- Appliquez-le par des mouvements légers et circulaires à l'aide de vos doigts en remontant des pommettes vers les tempes.

Attention : Les blushs crèmes et mousses se posent avant la poudre, ce qui leur assure une meilleure tenue.

### **Conseils :**

Si vous souhaitez remodeler votre visage avec un blush, c'est simple :

-Pour les visages ronds posez votre blush du bas des pommettes en remontant vers les tempes. Insistez et foncez légèrement plus sur ces dernières. Cela va creuser votre visage et donc l'affiner.

-Pour les visages carrés, appliquez votre blush horizontalement sur vos joues et choisissez un blush un peu plus foncé pour une application le long de votre mâchoire inférieure. Partez du milieu de vos deux joues sur la ligne de l'os de votre mâchoire et remontez presque jusqu'aux bas de vos oreilles. Vous gommerez aussi le côté trop carré de vos maxillaires.

### **Le b.a ba du blush :**

Il vous donne bonne mine à condition d'en mettre, bien sûr, sur les pommettes mais aussi une petite touche sur le menton et sur les deux coins supérieurs de votre front. Attention l'effet bonne mine est garanti et dans l'euphorie, ils vous arrivent trop souvent de forcer la dose au risque de ressembler à une boule de Noël brillante de tous ses feux.

### **Truc de pro :**

Pour un effet bonne mine garanti,mettez un point focus de blush rosé .Pour trouver ce point ,souriez devant la glace.C'est la, sur le haut de votre pommette.

## II-LES YEUX :

Votre regard est une veritable arme de seduction.Alors ,meme si vous n'etes pas obligee de la jouer star tous les jours.Un minimum s'impose.Surtout qu'avec tous les maquillages et leurs couleurs,il y a vraiment de quoi s'eclater.

Dans l'ordre,commencez par la pose du fard,ensuite le crayon ou eye-liner pour terminer par le mascara.

### **1-Les fards a paupieres :**

De nos jours ,ils existent en poudre,en creme et en crayon gras .A vous de trouver votre bonheur en sachant que la poudre reste un incontournable tant pour sa facilite a etre travaillee sur la paupiere que pour sa stabilite.

### **Methode d'application :**

1-Prenez votre fard a l'aide d'un pinceau de qualite special paupiere.

2- Secouez-le d'un coup sec afin d'enlever le surplus de poudre.Si vous souhaitez ,melangez des couleurs,utilisez le dos de votre main comme palette pour arriver exactement a la couleur que vous souhaitez ,avant l'application sur votre paupiere.

3-a- Appliquez votre fard clair sur l'ensemble de votre paupiere.

b-Avec votre fard plus fonce,insistez sur la moitie externe de votre base des cils ainsi que sur le coin externe de votre œil.A cet endroit,etirez vers le haut en estompant votre fard plus fonce( technique ideale egalement si vos yeux sont trop petits ou tombants)

c-Si vous n'utilisez qu'une seule couleur,appliquez-la sur la paupiere mobile en insistant sur l'exterieur de l'œil.

### **A noter :**

-Si vous avez optez pour un fard en creme,utilisez les memes techniques que celles citees precedemment mais remplacez le pinceau par le bout de votre doigt et surtout n'oubliez une fois l'application terminee de poudrer,pour fixer votre fard.

-Si votre choix s'est porte sur le crayon gras,travaillez a l'aide du crayon directement et estompez avec votre doigt.Ici aussi ,n'oubliez pas de fixer votre fard a l'aide de votre poudre neutre.

### **Attention :**

Meme si toutes les marques du maquillage sortent chaque annee des fards de couleurs plus jolies les unes que les autres.Prenez soin de choisir des teintes qui vont aussi bien a la couleurs de vos yeux,de vos cheveux mais aussi a votre carnation de peau.Evitez les mauvaises associations et les fards pailletes ou trop irises pour la journee .

### **A ne pas faire :>>>>**

-N'utilisez pas des blancs purs.Prenez plutot des blancs casses ou des ecrus.

### **Yeux globuleux :**

1-Optez pour un fard a paupiere fonce que vous appliquerez tout autour de l'œil.Tant sur la paupiere mobile qu' en trait fin sous toute la paupiere inferieure au ras des cils.

2-Utilisez un crayon fonce( si possible de meme couleur)directement a l'interieur meme de votre œil sur la partie inferieure et ce sur l'entierete de la longueur.

3-Epaississez au maximum vos cils a l'aide de votre mascara.

**A noter :**Pour le soir ou en journee si vous aimez les maquillages plus soutenus,vous pouvez etendre votre fard fonce sur l'arcade superieure en l'estompant vers l'exterieur.

### **2-Les eye-liners et les crayons :**

#### **Comment les choisir ?**

##### **-Le crayon :**

Ne les choisissez jamais trop gras,ils coulent trop vite.Il en existent de toutes les couleurs mais pour la journee. restez dans les couleurs neutres et naturelles proches de la teinte de votre mascara.

##### **Methode d'application :**

Il se pose au ras des cils,pour un effet plus leger,estompez-le a l aide d'un pinceau tres fin ou d'un coton-tige

##### **-L' eye-liner :**

Donne tout de suite un regard plus intense et vous fait l'œil de biche facon star d'Hollywood dans les annees 50.Choisissez-le noir ou marron si possible de la meme couleur que votre mascara.Si vous avez la tremblotte ou n'etes pas tres habile,entraenez-vous longuement devant votre glace.Si malgre cela ,vous n'y arrivez pas,optez pour le crayon,car il faut etre honnete faire un joli trait d'eye-liner regulier et similaire sur les deux yeux est un vrai casse-tete.

##### **Methode d'application :**

A la racine des cils de votre paupiere superieure,tracez un trait fin et regulier.

En fonction de la forme de vos yeux,demarrez ce trait dans le coin interne de votre paupiere ou au milieu de celle-ci(faites des essais pour voir ce qui vous va le mieux) et continuez-le jusqu'au coin externe de l'œil.

N'hesitez pas pour un effet retro a etirer sur la fin le trait legerement vers le haut facon Marilyn Monroe ou Brigitte Bardot.

### **3-Les mascaras :**

Un des numeros un du maquillage,il est magique :il sculte,courbe,allonge,epaissit, dessine mais surtout il change radicalement l'intensite de votre regard.Beaucoup de femmes qui ne se maquillent pas ou tres peu,vous diront qu'elles ne sortent jamais

sans avoir mis du mascara et elles ont raison,ca change tout.Alors a vous de trouver celui qui vous ira comme un gant.

### **Comment le choisir ?**

-Pour votre maquillage de tout les jours,prenez-le d'une couleur naturelle :brun ou noir.

Vous pouvez aussi opter pour un noir nuance par exemple bleute ou aux reflets violets mais les mascaras de couleurs vives type bleu electrique sont completement has been.

-Pour sa texture,il ne faut pas qu'il soit trop liquide ou trop sec mais pour le reste,cela se decide en fonction de vos besoins,epaississant si vos cils sont trop fins,courbants si vos cils sont trop droits,etc...

-Les vacances arrivent et vous adorez vous baignez,pas de problemes,vous trouverez des mascaras waterproofs top,seul inconvenient,vous devrez acheter un demaquillant pour les yeux special pour ce type de mascara,sinon vous aurez vraiment du mal a l'enlever.

### **Methode d'application :**

- 1- Face a la glace,tete legerement en arriere,appliquez votre mascara de la naissance de vos cils(sans toucher la peau de la paupiere) jusqu'à la fin de ceux-ci.
- 2- Prenez soin de separer vos cils pour eviter qu'ils ne collent entre eux par des mouvements de gauche a droite.Si vous avez fait des betises,enlevez le surplus de mascara a l'aide d'une brosse a cils.
- 3- N'oubliez pas les cils du coin externe de l'œil,cela intensifiera encore davantage votre regard

### ***Petite astuce :***

Pour des cils plus epais,attendez quelques secondes pour que la premiere couche de mascara seche et appliquez une seconde couche.

**Conseil :** N'essayez pas l'excès de mascara de la brosse sur le rebord du tube.Il va secher.Alors non seulement ca salit tout mais en plus ,ca se fixera sur votre brosse a la prochaine application et vous fera faire de gros pates !

### **Autres outils :**

Pour vous faire l'œil de biche ,deux autres solutions :

-Le recourbe cils,a utiliser d'une pression ferme avant la pose du mascara et apres celle-ci quand il n est pas encore sec.

-Les faux-cils a utiliser au ras des cils le long de la paupiere superieure a l'aide d'une colle hypoallergenique.Posez et tenez votre faux-cils quelques secondes afin que la colle prenne.Entraenez-vous devant votre glace car ce n'est pas de la tarte.

## **4- Les crayons ou poudres a sourcil :**

Souvent oublie,le sourcil fait pourtant partie de cette arme de seduction que sont vos yeux.Dessine et unifie,il intensifie votre regard alors qu'appauvrit par la pince a epiler ou laisse de cote,il fait presque tache dans votre visage.

### **Comment les choisir ?Crayons ou poudres ?**

-La poudre est definitivement plus naturelle mais necessite un pinceau.

-Quand au crayon,il est plus couvrant et donc peut convenir aux sourcils tres defournis.

Dans les deux cas,choisissez les relativement secs et mats.La couleur doit se rapprocher au maximum de la couleur naturelle de vos sourcils et de vos cheveux ou un ton plus fonce.

### **Methode d application :**

- 1- Lissez vos sourcils a l'aide d'une brosse a sourcils dans le sens de leur ligne naturelle.
- 2- Prenez de la poudre a l'aide de votre pinceau special sourcils( tapotez-le d'un cou sec pour enlever tout surplus de produit) ou votre crayon et démarrez votre trait de l'interieur vers l'exterieur .En general ,il sera plus epais a l'interieur et s'affinera de plus en plus ,pour finir tres fin au coin externe de votre sourcil.
- 3- Terminer par un passage de brosse a sourcil pour bien uniformiser et unifier votre sourcil.

### ***Petite astuce :***

Si vous avez mis trop ce crayon dans votre arcade sourciliere ,enlever le surplus a l'aide de votre brosse a sourcils et terminez par un couche de votre poudre translucide pour adoucir le trait.Attention pas trop de poudre,ils ne faut pas que cela devienne les sourcils du pere Noel.

### ***Autre astuce :***

Vous etes en ballade et vous avez emmener le minimum avec vous.Si vous voulez juste brosser vos sourcils et les intensifiez legerement,vous pouvez aussi utiliser votre mascara mais avec parcimonie.

### ***Truc de mannequin :***

Si vous avez oublie votre brosse a sourcils,une brosse a dent fera tres bien l'affaire.

### **Conseil :**

Vos sourcils ne vous plaisent pas,vous les trouvez trop fournis ou tout simplement vous avez envie de changer completement leur ligne.Attention,ce n'est pas une mince affaire et cela peut changer radicalement votre look et votre regard.Avant de vous lancer ,demandez conseil a une professionnelle.

Si vous tenez absolument a le faire vous-meme,prenez votre pince a epiler prealablement desinfectee mais faites-le en plusieurs fois pour etre sure de ne pas etre trop radicale et terminer avec sourcil trop fin ou carrement deplume.

**A savoir :**

On suit beaucoup les différentes modes, surtout quand on est jeune et que l'on veut être super branchée. Sachez que si vous épiliez trop vos sourcils et pendant trop longtemps, certains d'entre eux peuvent ne jamais repousser et vous vous retrouverez à vie avec une ligne de sourcils trop fine même si cela ne va pas à la forme de votre visage ou un sourcil carrément déplumé. Seule solution pour réparer : le maquillage permanent. Dommage.

### III-LES LEVRES :

Pour beaucoup, les lèvres sont le summum de la sensualité dans le visage. Même si vous n'aimez pas votre bouche, les autres ne sont peut-être pas du même avis. En tous les cas, ne la laissez pas de côté car on ne voit qu'elle quand vous parlez.

**Conseil :** Ne maquillez jamais les yeux et les lèvres de la même intensité. Vous y perdriez en impact. Préférez intensifier ou la bouche ou les yeux en fonction duquel est votre meilleur atout.

**1-La base :**

Pour tenir correctement le maquillage, vos lèvres doivent être nettes et hydratées.

**A faire :>>>**

-Si vous avez des petites peaux mortes, profitez d'être dans votre bain pour gommer votre bouche en douceur et enlever toutes ces petites peaux qui visuellement ne font pas très nettes.

-Au même titre que vous utilisez tous les jours une crème sur votre visage, hydratez vos lèvres au quotidien, elles aussi en ont besoin. Choisissez un baume à lèvres suffisamment hydratant et n'hésitez pas à en mettre plusieurs fois par jour si le besoin s'en fait ressentir, ça rendra vos lèvres plus douces et plus belles. Adieu les peaux mortes !

**A ne pas faire :>>>**

-Bannissez l'usage de votre pince à épiler pour retirer les peaux mortes de vos lèvres. Tout d'abord, ce n'est pas très hygienique et en plus vous risquez de vous enlever de trop grands lambeaux de peau.

***Petit truc :***

Si vous n'avez pas de gommage pour enlever vos peaux mortes, vous pouvez utiliser votre gant de toilette ou une brosse à dent souple, mais attention par des mouvements doux, il ne s'agit pas de vous arracher toute la peau des lèvres.

**2-Le crayon à lèvres :**

Pas du tout indispensable surtout si vous avez déjà des lèvres épaisses ou que vous ne portez que des gloss transparents. Par contre, il permet à votre rouge à lèvres de ne pas

filer et de corriger la forme de vos levres car nous sommes nombreuses a avoir une bouche asymetrique ou des levres que nous trouvons trop fines a notre gout.

### **Comment le choisir ?**

-La teinte : la couleur bois de rose convient a beaucoup d'entre vous. Dans tous les cas, preferez une couleur naturelle et proche de la carnation de votre bouche. Le gros trait marron fonce autour des levres facon annees 80 est completement has been.

-Le crayon ne doit etre ni trop gras ni trop sec.

### **Methode d'application :**

- 1- Taillez votre crayon
- 2- Demarrez par votre levre superieure, partez toujours du milieu vers l'exterieur. Commencez par le cote ou vous vous sentez le plus a l'aise et essayer de reproduire a l'identique ce que vous venez de faire mais cette fois sur l'autre moitie de la levre superieure.
- 3- Idem sur la levre inferieure.
- 4- Ne frottez pas , n'etendez pas , votre trait doit etre fin , regulier et discret.
- 5- Posez delicatement un kleenex sur vos levres pour enlever tout exces de crayon.
- 6- Poudrez votre trait avec de la poudre translucide pour le fixer.

### **Les corrections :**

-Vos levres sont trop fines :

Simple , vous utilisez la meme technique precedemment citee pour la pose de votre crayon a levre mais au lieu de le poser directement sur la ligne du pourtour de vos levres, vous trichez et le mettez juste au dessus de cette ligne, en fait vous la depassez a peine , pas plus. Un ou deux millimetres au-dessus cette ligne donnerait un aspect tres vulgaire. Vous pouvez choisir de ne grossir qu'une seule de vos levres, si vous estimez que l'autre est suffisamment epaisse.

-Votre bouche est asymetrique :

La c'est deja plus complique, il faut deja plus de dexterite, a vous de finement doser pour redessiner votre bouche. En general , mettez le crayon sur le pourtour de la demi-levre qui vous semble la plus epaisse ou la plus reguliere et reproduisez a l'identique le trace sur l'autre moitie de la levre.

Si vous connaissez une estheticienne, demandez-lui de vous montrez comment faire.

***Le truc en plus :*** pour des levres sans demarcation , une fois le crayon bien pose sur le contour de la bouche, vous pouvez remplir sans hesiter la totalite des levres, ce qui assurera en plus une meilleure tenue de votre rouge a levres ou de votre gloss.

## **3-Le rouge a levres : Comment le choisir ?**

Toutes les textures et les couleurs existent : plus ou moins couvrants, gloss, mats, paillettes, irises, laques, en tube, en crème ou en crayon,...

Si possible, choisissez-le hydratant car certains rouges dessèchent et accentuent les petites ridules autour de la bouche.

Niveau teinte, pour la journée, préférez une couleur assez douce ou un gloss si votre look est assez classique ou sporty. Par contre si vous êtes plus excentrique et que vous aimez les couleurs plus flashy, pourquoi pas mais sachez que sa teinte doit rester en harmonie avec celle de vos yeux et éventuellement avec votre haut vestimentaire.

**A savoir :**

Les couleurs foncées ou mates diminuent visuellement le volume de vos lèvres. À bannir donc si vous avez les lèvres trop fines. Optez dans ce cas pour un gloss ou une teinte claire.

**Attention :**

Les fuschias sont à bannir si vous n'avez pas les dents très blanches...

**Méthode d'application :**

- 1- Appliquez votre rouge directement ou en utilisant un pinceau.
  - 2- Démarrez toujours par le milieu et continuez vers les commissures par mouvements nets et précis. Essayez de ne pas déborder car certains rouges colorent très vite la peau.
  - 3- Posez sans frotter un kleenex sur votre bouche pour enlever l'excès.
  - 4- Pour un effet longue durée, appliquez une seconde couche et re-kleenex.
- Si vous souhaitez un effet super mat, vous pouvez poudrer légèrement

**Conseil de pro :**

Si vous voulez garder votre rouge à lèvres plus longtemps, poudrez vos lèvres avant l'application de celui-ci.

**Le truc des stars :**

Pour une bouche plus pulpeuse et plus sexy, mettez une touche de gloss ou d'un rouge à lèvres irisé d'une teinte en-dessous de celle du reste de la bouche au milieu de la lèvre inférieure.

**Les accessoires du maquillage :**

Très importants, ils sont vos outils au quotidien, alors même si les pinceaux synthétiques sont économiques, préférez la qualité avec des pinceaux en blaireau, martre ou putois.

Pour choisir un bon pinceau, testez-le en appuyant fortement sur les poils, s'ils se redressent immédiatement, c'est OK !

## **Les cheveux :**

### **Cheveux fins :**

#### **Comment les reconnaître ?**

Tres facile a reconnaître malheureusement car c'est une prise de tete au quotidien.Ils sont quasiment tous mous,sans allure et sans volume .Ils font leur effet le jour de votre shampoing et retombent tres vite.

#### **A faire :>>>**

-Changer regulierement de shampoing,ca a tendance a leur donner la peche.Gardez dans votre salle de bains un choix de deux ou trois shampoings que vous affectionnez et alternez-les systematiquement.Optez par exemple pour un shampoing pour cheveux normaux(genre lavage frequent) et deux shampoing volumateurs pour cheveux fins de composition differente qui vous reussissent.

-La triche,il n'y a que ca de vrai pour ce genre de cheveux ,faites une descente chez votre coiffeur et votre coloriste,demandez-leur une coiffure qui augmente le volume du style carre degrade pas trop long si votre visage le permet ,mais aussi misez sur quelques mechés d'un ton en-dessous de votre couleur avec quelques pointes carrement plus claires.Illusion volume garanti.

-Si vous avez du temps,n'avez pas peur d'essayer de nouvelles techniques de coiffage :seche-cheveux,fer a boucler,rouleaux chauffants ou non-chauffants,gels...Les mousses coiffantes ont un resultat spectaculaire sur les cheveux fins.Alors lancez-vous,si cela ne marche pas du premier coup,ne vous demotivez pas,vous serez surprise de votre nouvelle dexterite et de votre nouvelle tete dans deux,trois semaines.

#### **A ne pas faire :>>>**

-Bannissez a vie permanente ou defrissage, ils auraient un effet devastateur sur vos cheveux fins.Preferez-leur les techniques de coiffage precedemment citees.

#### ***Recette de grand-mere :***

Pour donner de la consistance a vos cheveux fins,mettez quelques gouttes de biere (et oui !) en racine,massez tres doucement sans frotter pour etendre le produit sur l'ensemble du crane et sur le debut des longueurs.Effet volume et maintien garanti mais attention ,n'exagerez pas au niveau des quantites,sinon bonjour l'odeur !

## Cheveux secs :

Comment les reconnaître ?

Toujours dessecs surtout aux pointes,ils cassent vite,ne necessitent pas de shampooing tous les jours.Ils font souvent couple avec les cheveux frises et sont quasiment toujours associe avec une peau seche.

A faire :>>>>

-Usez des apres-shampoings hydratants surtout sur les pointes ,pas trop lourd non plus car une surcharge de produit sur les cheveux n'est jamais bonne non plus.Preferez un masque tres nourrissant deux a trois par mois que vous laissez poser minimum dix minutes.

-Ne les lavez pas trop souvent,attendez qu'ils soient sales et optez pour des shampooings doux , pas trop abrasifs car leur cuir chevelu peut etre tres sensible.

A ne pas faire :>>>>

-Attention au soleil qui pourrait asscher et deshydrater votre cheveu davantage,optez pour des huiles,des sprays et des baumes protecteurs a haut indice de protection solaire.Renouvelez l'application regulierement ,surtout si vous vous baignez beaucoup.

-Evitez les elastiques qui cassent les cheveux ou des chignons trop serres.

-Pour votre brushing ,utilisez systematiquement des produits qui protegent votre cheveux de la chaleur tres elevee de votre seche-cheveux.

A savoir :

Les piscines sont souvent tres chargees en chlore ou en produit qui ne sont pas les meilleurs amis de vos cheveux,pareil qu'au soleil ou a la mer,protegez-les avec une huile capillaire adaptee.Le port d'un bonnet pour proteger vos cheveux n'est pas tres sexy mais assez efficace.

Le top du top :

Ecrasez un avocat jusqu'à ce qu'il ait la consistance du guacamole, melangez le avec deux cuilleres a soupe d'huile d'olive et un œuf entier.Appliquez la mixture sur vos cheveux ,couvrez avec un bonnet de douche ou une feuille de papier aluminium pendant dix minutes minimum.Si vous avez la possibilite de laisser poser une heure,c'est encore mieux.Rincez et shampooinez.Resultats :pointes nourries et rehydratees,chevelure brillante et pleine d'energie.Sublime !

## Cheveux gras :

Comment les reconnaître ?

Vous avez souvent l'impression qu'ils ne sont jamais propres a cent pourcent.Les racines sont grasses pour s'etendre rapidement sur les longueurs et vous ne vous sentez vraiment a l'aise que quand vous les lavez tous les jours.Parfois synonymes de cheveux mous et meme de pellicules.Ils s'associent en general avec une peau grasse.

A faire :>>>>

- Imperatif,un bilan sanguin chez votre endocrinologue car comme les peaux grasses,ils sont souvent le resultat d'un dereglement hormonal(taux d'hormones males trop eleve) ou d'une pilule contraceptive non adaptee.
- Niveau shampooing ,preferez des formules assez douces,assez naturelles pour cheveux normaux ou pour lavage frequent car des formules trop agressives peuvent exciter davantage les glandes sebacees.
- Si vous vous baignez pendant vos vacances ou si vous avez de la chance toute l'annee,optez pour l'eau de mer et pas pour la piscine.l'eau de mer peu s'averer benefique pour votre cuir chevelu,n'oubliez pas en revanche de proteger vos longueurs et pointes,notamment si vous vous exposez trop au soleil.
- Laissez vos cheveux tranquilles au maximum,essayez-de les aimer et de les traiter avec douceur,cela parait difficile aujourd'hui mais avec beaucoup de patience vous serez contente des resultats obtenus. De toute maniere,ne focalisez pas trop,le stress nuit aux cheveux.

A ne pas faire :>>>

- Surtout n'ecoutez pas les gens qui vous disent que se laver les cheveux tous les jours est tres mauvais.C'est vrai dans beaucoup de cas mais assurement pas le votre.Rien de pire pour asphyxier votre bulbe pileux qu'une surcharge de sebum a la racine.Ce qui pourrait meme a terme engendrer une alteration de la croissance de vos cheveux voire une chute.
- Quand vous vous lavez les cheveux ,vous pensez bien faire en frottant comme une malade votre crane, voulant enlever tout ce gras pour etre la plus propre et plus fraiche possible.Preferez un massage leger et tres doux de quelques secondes qui va decoller la salete et oxygener sans aggraver votre cuir chevelu.
- N'utilisez pas d'eau trop chaude pour laver vos cheveux.
- L'usage du seche-cheveux ,surtout que vous lavez surement les cheveux tous les jours, est a utiliser avec moderation,la chaleur n'est pas votre meilleur allie.Preferez la serviette ou meme des kleenex,la encore pas de mouvements trop vigoureux.
- Bannissez le coiffage intempestif toute la journee,ca emmene le gras des racines sur les longueurs.

## Les cheveux normaux :

Comment les reconnaître ?

Presque aussi rare que les peaux normales,ce sont des cheveux ni trop fins ni trop epais qui ne vous donnent jamais de fil a retordre,bref le reve !Faciles a coiffer,faciles a demeler,ils ne sont ni trop secs aux pointes,ni trop gras a la racine.

A faire :>>>

- Rien de special,un shampooing deux fois par semaine suffit parfaitement.
- Passer la brosse une fois le matin et une fois le soir pour les aerer en douceur.

A ne pas faire :>>>

-Trop de traitements,trop de masques et trop d'apres –shampooing pourraient changer leur nature.Ce qui serait vraiment dommage car vous avez beaucoup de chance d'avoir une telle chevelure.

-Pour les shampooing,ne les lavez pas tous les jours ,ce n'est pas necessaire et choisissez des produits pour cheveux normaux ni trop hydratants au risque d'allourdir inutilement votre cheveux,ni trop agressifs pour votre cuir chevelu non plus.

## Les cheveux mixtes :

Comment les reconnaître ?

Ils sont tres frequents,la pointe est seche et la racine est a tendance grasse.Ils sont vites fourchus,deshydrates mais se salissent vite.

A faire :>>>>

-Lavez vos cheveux tous les deux jours.Et alternez vos shampooing,par exemple :un pour cheveux normaux et un pour cheveux mixtes.

-Si vous utilisez des apres-shampooing ou des masques,appliquez-les uniquement sur les pointes.

-Si vous n'avez pas beaucoup de temps pour vous,une petite noix de creme reparatrice et hydratante sans rinçage appliquee juste sur les pointes apres le shampooing sur cheveux secs fera merveille.

A ne pas faire :

-Arretez l'eau trop chaude pour vos lavage.Preferez une eau tiede et terminez par de l'eau froide.Excellent pour la micro-circulation et n'excite pas vos glandes sebacees.

-Ne depasez pas les quelques minutes de pose,si vous appliquez un apres-shampooing ou un masque sur les pointes,ils ont tendance a trop allourdir ce genre de cheveux qui peut deja avoir tendance a etre mou et difficile a coiffer.

## Tous types de cheveux :

Une astuce geniale:

Posez votre masque capillaire pendant votre bain car la chaleur facilite la penetration des principes actifs.A defaut d'un bain, entourez votre tete de papier aluminium,c'est tout aussi efficace.Dans les deux cas,gardez votre masque dix minutes minimum et rincez abondamment.

Les accessoires :

Choisissez des peignes et des brosses d'excellente qualite,ne lesignez pas sur le prix,vous allez les garder des annees.

Attention : n'oubliez pas de les laver regulierement.Eux aussi se salissent vite et pourraient par la meme occasion deposer des impuretes et des bacteries sur votre chevelure.

Recette de grand-mere :

Apres le shampooing,dans derniere eau de rinçage,ajouter quelques gouttes de vinaigre blanc ou de citron.Effet brillance garanti !

A ne pas faire : Pour la bonne sante de vos cheveux et de votre cuir chevelu, évitez les coiffures trop serrées

## Problemes de cheveux :

### Les pellicules :

Pendant longtemps, on a pensé que les pellicules étaient systématiquement associées à des cuirs chevelus gras et dues à l'excès de sébum. C'est souvent le cas mais l'on trouve aussi des pellicules sur cuir chevelu sec. Apparemment, elles seraient aussi très liées au stress ? Pas franchement esthétiques (elles font souvent penser à un manque d'hygiène alors que c'est souvent loin d'être vrai), elles ont l'inconvénient de rendre votre cuir chevelu plus sensible et s'associent parfois à une envie de se gratter le crâne pas vraiment agréable.

Les solutions :

Assez simples, il existe aujourd'hui des shampooings anti-pelliculaires très efficaces et franchement à vous d'apprécier votre budget cheveux mais vous n'êtes pas obligés d'aller dans les produits spécialisés et très chers à tout prix. Même dans les supermarchés à tout petits prix, vous trouverez votre shampooing miracle. Par contre, ne revenez pas si vous arrêtez votre traitement, quasiment à tous les coups, c'est bingo, ces petites particules blanches reviennent envahir vos dessus de têtes en deux temps trois mouvements.

### La perte des cheveux :

Alors là, bonjour la galère, quand on sait à quel point, l'apparence physique compte de nos jours, pas besoin de vous dire comment cela met les nerfs en pelote de voir tous les jours partir les cheveux dans la douche et sur l'oreiller, complètement impuissante ! Mais restez positive, vous avez peut-être perdu une bataille mais pas la guerre.

Tout d'abord, il y a plusieurs types de chute : naturelle, héréditaire, chronique, momentanée, due à un choc, un stress, une maladie ou un dérèglement...

Le cycle du cheveu :

Une chevelure en moyenne se compose de 100 000 à 150 000 cheveux qui poussent plus ou moins d'un centimètre par mois.

Pour un cheveu, le cycle se comporte de 3 phases : une phase dite anagène, c'est le moment où le cheveu est actif et pousse pendant environ trois ans. Une phase catagène qui marque la fin de la croissance du cheveu. La dernière phase dite de repos est constituée par le remplacement du cheveu mort par un nouveau. Est prévu dans le même bulbe, environ 25 cycles. C'est dire si il est normal de perdre des cheveux tous les jours de l'année. Néanmoins si vous constatez une augmentation de la chute et que vous la comptabilisez à plus de cent cheveux par jour, alors il est temps de vous inquiéter.

Les causes :

Elles sont très multiples allant d'un changement hormonal du à une grossesse, à la ménopause, à un changement de pilule contraceptive mais aussi un choc, le stress, la fatigue, la maladie et les traitements médicamenteux.

Souvent du a un mauvais regime alimentaire et aux menstruations,la carence en fer est aussi une cause frequente de chute de cheveux chez la femme.

A faire :>>>

-Obligatoire si vous voulez faire les choses bien,un rendez-vous chez un dermato ou un endocrinologue avec un bilan sanguin a la cle s'impose.Ainsi,si il s'agit d'un dereglement hormonal assez simple,grace a un traitement approprie,tout ca pourra rapidement rentrer dans l'ordre.S'il s'agit d'un dereglement thyroïdien,cela peut s'averer un peu plus complexe,dans ce cas ,consultez d'office un endocrinologue,c'est lui le spécialiste de la thyroïde.

-Meme si les causes de la chute sont souvent hormonal,la fatigue et le surmenage n'aide pas alors surtout dormez suffisamment et essayez d'avoir une tres bonne hygiene de vie : alimentation reguliere,saine et variee.Buvez beaucoup d'eau et relaxez-vous.

-Certains complexes vitaminiques et certains traitements locaux et ampoules peuvent dans certains cas a defaut de totalement stopper la chute,peuvent la diminuer ou en tout les cas dopper la micro-circulation du cuir chevelu.Demander conseil a votre medecin

A ne pas faire :>>>

-Fumer avec exces.

-Eviter l'auto-medication meme pour les traitements locaux,ils ne correspondent peut etre pas du tout avotre style de chute.

-Ne vous rendez pas folle avec votre chute,a y penser 24 heures sur 24,vous vous stressez encore plus et c'est pire pour vos cheveux mais aussi pour votre moral et le reste de votre corps. Pour la bonne sante de vos cheveux et de votre cuir chevelu,evitez les coiffures trop serrees

-Stop aux coiffures trop serrees

-Votre chute peut etre passagere surtout au changement de saison,neanmoins si elle s'aggrave et perdure ,ne traitez pas pour consulter car cela s'arrange rarement tout seul et cela peut etre revelateur de beaucoup d'autres choses au niveau de votre sante,de vos dereglements et de vos manques.De plus ,plus les cheveux sont tombes en grand nombre et longtemps ,plus c'est long pour recuperer visuellement votre belle chevelure d'antan,ce qui est tres dure a supporter pour votre moral.

**Les soins :**

**La coloration :**

Permanente,semi-permanente,ou sous forme de meches,la coloration capillaire fait fureur depuis des annees.Heureusement les produits ont beaucoup evolues et sont beaucoup moins agressifs qu' auparavent,neanmoins n'abusez pas au risque de vous retrouver avec des cheveux abimes et cassants.

A domicile ou chez votre coloriste ,a vous de choisir votre bonheur en fonction de votre budget,de votre temps,de votre doigte.Aujourd'hui les produits pros et grands publics sont a peu de chose pres quasi identiques,mais rares sont celles d'entre nous qui ont la dexterite d'un professionnel meme si il faut dire qu'il en a de tres mauvais qui vous font ressortir du salon avec une couleur plus moche que celle que vous aviez en rentrant.Dans

l'absolu ,si ce ne sont que pour vos racines ou pour masquer vos cheveux blancs( avec une couleur ton sur ton), que vous avez l'habitude de le faire vous-meme et que vous etes ravie.Pourquoi changez une formule qui marche.

A faire :>>>

-Pour des meches sur le tete entiere (meme si il existe des kits tres pratiques) ou pour un changement de couleur radical (exemple : du brun au blond platine ) ,preferez un coloriste pro.Si vous n'en connaissez pas ,demandez a une copine qui a toujours une couleur sublime et impeccable et si la aussi ,vous n'en connaissez pas,n'hesitez pas a aborder une inconnue qui a la couleur ou le balayage de vos reves.Les femmes comprennent dans l'ensemble tres bien ce genre de chose ,de plus un compliment fait toujours plaisir.

-Chez vous,apres une coloration ou des meches,faites un ou deux bons masques hydratant et reparateurs ,soyez plus genereuse sur les longueurs et surtout sur les pointes car vos cheveux etaient surement prealablement decolores ou colores et les pointes etaient donc deja sensibilisees.Laissez poser dix minutes et rincez abondamment,prenez soin de pas trop mettre de produit en racine,cela alourdit trop vos cheveux .

## LE CORPS

### Les seins :

Ils sont depuis toujours l'ultime attribut de la feminite,cela vaut donc le coup de leur preter quelque attention,meme si au quotidien,vous pouvez avoir tendance a les oublier.En general,si ils sont trop gros, vous les maudissez quand vous faites du sport.Si ils sont trop petits,vous focalisez,rez de faire des economies pour vous offrir les implants de la taille de vos reves.En attendant, vous avez opte pour le soutien-gorge triple rembourrage et en etes assez satisfaite tout du moins tant que vous restez habillee.

A savoir :

La poitrine est composee en grande partie de glandes.Elle est soutenue par certains muscles mais aussi par la peau.Pour un changement radical de vos seins ,pas de recette magique,la seule solution reste la chirurgie esthetique.Pareil pour les vergetures,pas de miracle,il faudra consulter un dermatologue ,ils existent des solutions mais il sera tres dure de les eradiquer completement.Dans tous ces cas,faites attention,les resultats ne seront pas toujours ceux escomptes et sont souvent irreversibles.En revanche,de petites attentions au quotidien peuvent ou ameliorer leur etat ou vous permettre de garder le plus longtemps possible vos seins de jeunes filles.

A faire :>>>

-Tenez vous droite quoiqu'il vous en coute,d'abord c'est plus joli :pour les plus petites ,ca vous grandit de plusieurs centimetres mais surtout cela permet a vos seins d'etre soutenu

-Finissez votre douche quotidienne par des jets d'eau froide sur votre poitrine.C'est un peu penible au debut mais l'on s'y fait tres vite.Il y a meme des appareils sous forme de

cloche qui projette l'eau froide directement sur les seins si vous ne souhaitez pas utiliser votre douche. Niveau fermeté de la peau, ça marche vraiment. La douche d'eau froide, c'est définitivement impossible pour vous, alors optez pour un soutien-gorge réfrigérant.

-Minimum une fois par jour pendant quelques minutes, faites des exercices : faites un sourire plus que force en tirant le plus possible sur les muscles du cou.

-Il est très bon d'entretenir et d'hydrater la peau de vos seins et de votre décolleté, appliquez trois à quatre fois par mois un gommage très doux pour le visage. Gommage très doucement et ensuite appliquez un masque hydratant pendant une dizaine de minutes. N'oubliez pas d'éviter les aréoles.

A ne pas faire :>>>

-Ne foncez pas chez le premier chirurgien venu dès l'apparition d'un début de complexe. Tout d'abord, des interventions sur la poitrine d'une très jeune femme, tant psychologiquement que physiquement ne sont pas toujours à conseiller. Même chez une femme un peu plus âgée, ce genre d'opération n'est jamais anodine. Soyez sûre de le vouloir à mille pourcent, d'être prête, que ce ne soit pas un caprice ou le résultat d'un petit coup de blues ou d'une baisse de régime dans votre couple. Un 95 D n'est pas l'élixir de l'amour pour une relation durable.

De même, si vous faites une réduction de poitrine importante, surtout si vous êtes très jeune, vous pouvez le regretter amèrement et trouver vos seins beaucoup trop menus quelques années après. Néanmoins, soyez très vigilante quant au choix du chirurgien. Il doit avoir les diplômes requis, avoir une longue expérience, bénéficier d'un très bon bouche à oreille (si possible vous avez pu constater de résultat avant-après par vous-même). Il doit prendre le temps de tout vous expliquer : l'opération, l'anesthésie, les effets post-opératoires, les risques et déceptions éventuels. Et vérifier dans la mesure du possible, que vous êtes prêtes psychologiquement. Après tout, il s'agit d'une partie très importante de votre corps, donc de vous. N'oubliez pas que ce genre de décision est irréversible.

### ***Le truc en plus :***

De nos jours, vous pouvez trouver beaucoup de traitement pour la fermeté de la peau des seins souvent sous forme d'ampoules ou de crèmes. Sur le long terme, si vous êtes régulière, vous pouvez avoir des résultats. Pour optimiser ceux-ci, plus votre peau sera préparée, plus les principes actifs pourront prouver leur efficacité. N'hésitez donc pas à gommer la peau de votre poitrine et de votre décolleté une fois par semaine tout en douceur en évitant les mamelons.

### ***Astuce :***

Avant leur application, pendant quelques minutes, placez vos gels et crèmes pour le buste dans le frigidaire, ils n'en seront que plus efficaces.

### ***Secret de stars :***

Vous sortez et vous avez choisi de porter un décolleté, poudrez le galbe des seins avec un fard blanc ou une poudre d'aspect blanc nacré. Niveau volume, ça change tout.

## Les jambes :

### Les jambes lourdes :

Comment les reconnaître ?

Vous supportez mal les stations debouts ou assises de façon prolongées, les longs voyages en avion vous doublent le volume de vos chevilles. C'est sur vous avez les jambes lourdes, dotées d'une mauvaise circulation sanguine. Non seulement ce n'est pas très bon mais en plus cela vous empêche d'avoir la silhouette de vos rêves. Sachez qu'une mauvaise circulation du sang dans les jambes est un facteur aggravant pour la cellulite ! Ne prenez donc pas ce problème par-dessus la jambe, il y a plein de petits trucs faciles qui vont vous permettre de garder le pied léger.

A faire :>>>

- Surement le bas de votre lit avec une cale. Si ce n'est techniquement pas possible, disposez un coussin en-dessous de vos pieds.
- Quand vous lisez ou que vous regardez la TV, arrangez-vous pour toujours avoir les jambes en hauteur, soit, si vous êtes assise dans un fauteuil en les posant sur une table surélevée en face de vous, ou si vous êtes allongée dans un canapé, profitez des accoudoirs pour mettre vos jambes en hauteur.
- Exercices et activités sportives au maximum : marche (excellente), vélo, natation au moins trois fois par semaine. En tous les cas, remuez-vous, activez-vous, ne restez pas assise ou couchée devant la TV tout le week-end.
- Buvez minimum deux litres d'eau minérale par jour.
- Si vous vous épilez, préférez des crèmes froides aux crèmes tièdes ou chaudes qui sont à bannir définitivement pour vous.
- Allez consulter un phlébologue dès l'apparition de la moindre varice.
- Si vos jambes sont lourdes et vous handicapent fortement au quotidien, demandez à votre médecin de vous prescrire un veino-tonique efficace. Pour des cas de légères lourdeurs, vous pouvez opter pour des complexes végétaux anti-jambes lourdes à base de vigne rouge, de marron d'inde et de hamamelis ????
- Matin et soir, douchez vos jambes à l'eau glacée (avec des mouvements de bas en haut). Un peu dure l'hiver mais la sensation de légèreté et de bien-être qui suivent n'ont pas leur égal. C'est la plus simple des solutions mais une des plus efficaces. Très bon aussi pour les jambes gonflées, la fermeté de la peau et la peau d'orange.
- Si vous avez quelques minutes, faites-vous du bien avec des gels froids pour jambes lourdes ou des huiles tonifiantes, accompagnées d'un petit massage, toujours de bas en haut.
- Optez pour des collants de contention, ils sont très efficaces et moins moches qu'avant. Incontournables pour un long voyage.
- Surtout gardez la ligne, toute surcharge pondérale est formellement contre-indiquée dans le cas de jambes lourdes.

A ne pas faire :>>>

- Stop aux bains trop chauds.

- Stop aux jambes croisees qui coupent la circulation.Pensez aussi a avoir une bonne posture debout ou assise.
- Oubliez toutes chaussettes,mi-bas ou chaussures trop serres.
- L'ete,n'exposez pas vos jambes au soleil.Cela gonflerait encore davantage ces dernieres et est contre-indique pour vos varices.En revanche,si vous avez la chance d'etre a la mer,profitez-en pour marcher dans l'eau tous les jours.C'est une vraie cure de jouvence !

Un classique :

L'ancestral drainage lymphatique manuel fait toujours recette sur les jambes lourdes.Il stimule le flux sanguin, l'evacuation des toxines et diminue la retention d'eau.Excellent aussi si vous avez tendance a la cellulite.L'ideal serait une cure de dix seances surtout l'ete quand il fait chaud, a raison d'une seance par semaine,si par la suite, vous pouvez continuer par une seance d'entretien une a deux fois par mois ,c'est encore mieux.

Pour toutes les jambes :

Une bonne hygiene de vie est indispensable avec un minimum d'exercices pour entretenir votre musculature mais aussi il est important d'avoir une belle peau.Alors utilisez une a deux fois par semaine un gommage pour le corps et les jours ou vous ne gomez pas vos gambettes,lavez-les au gant de crin(de plus ,c'est excellent pour la micro-circulation)sans frotter comme une malade.A vous la peau de bebe !

A savoir :

Les gommages et exfoliants sont aussi a conseiller si vous avez des problemes de poils sous la peau.

## Le dos :

Trop souvent oublie,il sert neanmoins de porte-manteau a vos habits et surtout ,il peut faire fureur avec un dos-nu ou carrement subjuger les foules avec une robe longue decoleetee jusqu'aux fesses facon Mireille Darc dans « Le grand blond avec une chaussure noire ».Alors tenez-droite que diable ,epaules en arriere et n'oubliez pas de le muscler sinon avec le nombre des annees,il vous le fera payer cher avec des douleurs horribles a la cles.

A faire :>>>

- Que ce soit pour le montrer en maillot ou tout simplement pour vous ou votre conjoint,n'oubliez pas d'exfoliez et de gomez votre dos une a deux fois par semaine.Utilisez pour vous y aider une brosse en bois a long manche.
- N'oubliez pas non plus de l'hydrater regulierement avec une creme pour le corps,j'espere que vous avez un boy-friend ou un mari conciliant,sinon ce n'est pas facile.Mais avec des mouvements de contorsionniste,on finit par y arriver.
- Verifiez que vous n'ayez pas de points noirs. Si vous, vous ne les voyez pas,ca n'en reste pas moins inesthetique et apporte un cote neglige pas tres flatteur.Alors,si c'est le cas,rendez-vous chez votre estheticienne ou dermatologue pour un nettoyage du dos en profondeur.

## Les mains :

Les mains sont un grand atout de seduction,elles sont toujours apparentes,et pour certaines d'entre vous,elles participent beaucoup aux conversations ,tantot par des mouvements doux,tantot plus expressifs.Jolies et bien nettes,elles sont un plus.Alors que l'ongles casses ou mal entretenus,elles deviennent vite l'objet de votre honte que vous cachez sous la table des que vous le pouvez.

Voila en quelques etapes,votre manicure a domicile :

- 1-Dans un recipient ou un bol assez grand pour vos deux mains,versez-y de l'eau assez chaude dans lequel vous laisser fondre un savon doux pendant deux ou trois minutes.
- 2-Pendant ce temps,limez vos ongles tous a la meme longueur de la forme que vous preferez : Ronds ou ovales.
- 3-Appliquer sur vos ongles une bonne couche d'eau emolliente.
- 4-Faites tremper vos deux mains dans l'eau chaude pendant deux a trois minutes.
- 5-Repoussez vigoureusement les cuticules avec un batonnet adapte.Et enlevez le surplus de peau deja predetachee soit a l'aide du batonnet ,soit avec une pince si vous vous sentez assez habile,sans vous couper bien sur.
- 6-Appliquez une huile fortifiante sur les ongles et une creme hydratante sur vos mains.
- 7-Enlevez des ongles a l'aide d'un dissolvant ,le surplus d'huile.
- 8-Appliquez votre base.Et ensuite ,ne soyez ni timide ,ni tremblottante,appliquez avec confiance une ou deux couches de vernis suivant l'effet recherche, en prenant soin d'eviter le pourtour de l'ongle .Vous allez rapidement devenir une vraie pro.
- 9-Pour finir en beaute,appliquez une couche de fixateur.

#### **A savoir :**

Trop de vernis peuvent a terme rendre l'ongle moins blancs voir carrement jaunatre,laissez des plages a vos ongles pour respirer...  
Esthetiquement,evitez les vernis de couleur beige sur des ongles jaunis.

#### ***Simple et basique :***

Si vous voulez de belles mains et de beaux ongles,ne faites plus la vaisselle sans porter de gant.Et appliquez une creme pour les mains tous les jours.

#### ***Recette de grand-mere :***

Preparez-vous-même votre propre soin pour les mains et les pieds :melangez deux cuilleres a cafe de miel avec deux autres cuillieres d'huile d'olive,ajoutez quelques gouttes d'huile de geranium.Pour des mains et des pieds de reve,laissez trempez 10 minutes.

#### ***Autres astuces :***

- Pour avoir des ongles bien blancs,enfoncez les apres avoir enleve tout vernis dans un demi-citron et tournez -les pendant quelques instants.
- Pour des ongles bien hydrates : melange de l'huile d'olive avec quelques gouttes de jus de citron.Placez quelques secondes au micro-onde pour tiedir le melange et trempez vos

ongles dix minutes une fois par semaine. A faire sur des ongles sans vernis bien évidemment.

### ***Mains de stars :***

Pour une soiree ou un rendez-vous important, appliquez une mince couche de fond de teint de la couleur de la carnation de votre main et poudrez ensuite avec de la poudre translucide. Resultat garanti. En revanche, l'application ne se fait que sur le-dessus de la main, n'en mettez pas sur les doigts, etre tachee de partout, c'est beaucoup moins glamour. Pour les grands soirs, troquez votre poudre habituelle contre une poudre scintillante mais pas trop pailletee, ce serait too much.

### **Les pieds :**

Avoir de jolis pieds bien nets ,c'est tres important surtout si l'ete approche avec toutes ces jolies paires de chaussures decouvertes.

La pedicure a domicile :

- 1-Preparez dans un bac assez grand pour contenir vos deux pieds, de l'eau savonneuse assez chaude.
- 2-Pendant ce temps, limez vos ongles tous a la meme taille.
- 3-Appliquez de facon tres genereuse de l'eau emolliente sur vos ongles.
- 4-Laissez tremper vos pieds plusieurs minutes dans l'eau. Profitez-en pour vous relaxer.
- 5-Apres quelques minutes dans l'eau, avec une pierre ponce, enlever la cale de vos dessous de pieds et de vos talons. Replongez les pieds dans l'eau pour enlever les residus de la pierre ponce et les peaux mortes.
- 6-Sechez les pieds et repoussez les cuticules avec un batonnet adapte.
- 7-Massez vous les pieds quelques instants avec une creme hydratant
- 8-Enlevez le surplus de creme des ongles a l'aide d'un dissolvant
- 9-Avant la pose de votre base, n'oubliez pas de placer votre ecarte-orteil afin de vous faciliter le travail et d'eviter les bavures. Ensuite deux couches de vernis en evitant de toucher la peau. Une couche de fixateur. Et voila le tour est joue, vous etes pretee pour vos sandales preferees.

Le petit truc en plus :

Lors de votre pedicure a domicile, si vous avez un peu de temps, quand vos pieds sont dans le bac, profitez-en pour les gommer vigoureusement avec un gommage specifique pour les pieds (les grains sont plus epais), ca enleve les peaux mortes et l'effet peau douce est garanti.

### ***Une recette de grand-mere :***

Vous revez d'avoir la peau des pieds tres douce et de voir disparaître la calle de vos talons, appliquez-vous regulierement sur la totalite de vos pieds de la creme tres hydratante pour le corps (n'y allez pas de mains mortes sur la quantite) et enfiler vos petits petons encremes dans des chaussettes de coton (qui ne vous coupent pas la circulation bien sur !). Minimum de temps de pose : 30 minutes. Si vous voulez rester ainsi toute la nuit ce n'est pas un probleme hormis que ce n'est pas tres sexy.

### **Les odeurs de pieds :**

L'horreur ! Véritable tue l'amour, ces odeurs vous empoisonnent la vie et celle de votre entourage. D'abord assurez-vous en allant consulter votre dermatologue que vous n'avez pas des mycoses aux pieds ou sous les ongles. Si ce n'est pas le cas mais que tout simplement votre transpiration est excessive ou odorante, faites-vous régulièrement des bains de pieds avec de la bicarbonate de soude, c'est un excellent antiseptique. Vous allez rapidement constater des résultats et en plus, qu'est-ce que ça relaxe !

### **L'épilation :**

Imperative car les jambes poilues n'ont jamais fait rêver personne, encore moins vous. Aujourd'hui, il existe plein de possibilités pour vous faire des jambes de satin. Cire froide, tiède ou chaude, en institut ou à domicile, vous n'avez plus qu'à opter pour la solution qui vous sied le plus.

Oubliez définitivement le rasoir, il a l'avantage d'être rapide et pratique mais renforce à chaque fois votre poil qui se durcit et se fonce, sans compter que pour être impeccable, il faut s'y coller presque tous les jours car ressembler à un porquoi n'a jamais été très attractif. C'est un vrai tue l'amour.

### **L'épilation en institut :**

Demandez de la cire jetable, bien plus hygiénique et plutôt tiède que chaude. La cire chaude peut vous brûler et vous irriter. En général, l'esthéticienne appliquera en couche fine et souple la cire et la retirera à l'aide de bandes de papiers.

Inconvénient :

-C'est légèrement douloureux mais très supportable, on s'y habitue très vite.

Avantages :

-Vous êtes nette minimum pour trois semaines (l'épilation se terminera par l'application d'une lotion aseptisante et d'une crème hydratante)

-Si il est vrai qu'elle est plus onéreuse, l'épilation en institut est en général beaucoup mieux faite, surtout que toute seule dans votre salle de bain, il y a des endroits pas très faciles d'accès notamment l'arrière des cuisses ou très sensibles comme le bikini.

Eclatez-vous :

-Profitez d'avoir la chance d'être entre les mains d'une esthéticienne professionnelle pour laisser libre cours à votre imagination et demandez comme chez le coiffeur une nouvelle coupe pour votre maillot, entre la classique, la brésilienne, l'américaine, l'intégrale, ou encore des formes plus originales genre l'initiale du prénom de votre chéri (pas franchement de bon goût mais peut être drôle pour un soir, de plus ça repousse vite), vous avez franchement le choix et cela va mettre un peu de piquant dans votre couple.

### **L'épilation à domicile :**

Si vous n'avez pas assez de temps ou pas l'envie d'aller dans un institut, l'épilation à domicile reste beaucoup mieux que le rasoir. Un peu laborieux au début, vous aurez vite le coup de main, le plus difficile étant l'arrière des cuisses et des mollets. Pour le maillot et

les aisselles qui sont des endroits tres sensibles,ne vous lancez pas trop vite seule ,il faut mieux avoir vu une estheticienne le faire plusieurs fois sur vous.

A faire :>>>>

-Choisissez une cire adaptee pour chaque endroits(une cire ne sera pas necessairement la meme pour vos jambes que pour votre maillot ou le duvet de votre visage).Dans l'absolu,preferez des cires souples et elastiques qui ne se cassent pas des qu'elles commencent a refroidir.Vous devez pouvoir les retirer d'un seul coup.

-Prenez la formule qui vous semble le plus simple pour vous,ou la cire jetable que l'on retire a l'aide d'une bande de papier,ou la cire que vous appliquez a l'aide d'une spatule ou d'un batonnet et que vous retirez d'un geste de la main.Pour le maillot, les aisselles et le duvet facial,cette derniere est peut-etre plus appropriee et plus facile.Pour les jambes,la cire a retirer a l'aide de bande est vraiment tres bien et tres hygienique,il existe meme des bandes de cires toutes pretes (tres pratiques pour le voyage!).

-Pour les jambes ,preferez une cire tiede ou froide ,surtout si vous avez les jambes lourdes,c'est mieux pour votre circulation.

-Pour les endroits tres fragiles genre maillot ,optez pour une cire tiede voire de preference chaude(pas trop non plus,ne vous brulez pas !),plus maleable pour ces endroits plus sensible. Si vous etes debutante,gardez votre string et entourez-le de mouchoirs en papier pour eviter de le tacher, cela vous permettra aussi de ne pas deborder et d'obtenir un resultat symetrique.Et si vos debuts sont catastrophiques avec un cote beaucoup plus epile que l'autre,dites-vous que le ridicule ne tue pas et que de toute facon,ca repousse toujours trop vite.

-Avant l'epilation, passez une lotion antiseptique sur les parties a epiler.

Attention :

La cire a neanmoins un inconvenient,lors de la repousse,certains poils peuvent repousser sous la peau,ce qui est disgracieux et qui peut dans certains cas plus rares virer au bouton voire au furoncle et vous laisser des cicatrices.Pour eviter ce phenomene au maximum,gomez votre corps au mois une fois par semaine en insistant bien sur les mollets,passez votre gant de crin et hydratez votre peau tres regulierement.

A ne pas faire :

-En aucun cas,n'utilisez sur aucune partie du corps et du visage,une cire trop chaude,non seulement ,cela peut vous bruler mais ca peut egalement vous arracher un morceau de peau quand vous retirez la bande de cire.

Petit conseil en cas de RV galant :

Evitez de vous epiler avant votre rendez-vous tant attendu avec votre nouveau cheri,car dans les heures qui suivent,l'epilation peut laisser des petits points rouges.De plus sur les parties les plus sensibles,la cire chaude a un effet anesthesiant.Ce serait dommage !

Recette de grand-mere :

Vous avez toutes entendu parler ou rencontrer une de ces femmes orientales a la peau sublime, qui a l'air d'être douce comme de la soie et sans aucun poil apparent. Leur secret : l'épilation au sucre dite épilation orientale.

Voici la recette : dans une petite casserole ou un petit poilon, faites chauffer a feu doux trois poignées de sucre en morceaux avec un demi-verre d'eau. Quand votre préparation devient un caramel brun, ajoutez quelques gouttes de citron et trempez votre mixture quelques instants dans l'eau froide. Avec celle-ci, faites une boule de taille moyenne. Voilà, c'est très simple, maintenant, vous pouvez commencer votre épilation orientale a domicile, étendez votre boule en bande sur la surface désirée et retirez –la d'un geste ferme, recommencer l'opération aussi souvent que nécessaire pour épiler l'entière de la surface a épiler. A vous la peau de satin.

## **Épilation définitive : laquelle choisir ?**

Votre choix se résume essentiellement a l'épilation électrique et a l'épilation laser. Les deux méthodes se font en général chez une dermatologue ou chez un médecin esthétique. Elles sont assez onéreuses, et il faudra vous y reprendre a plusieurs fois pour un résultat définitif. Autant, vous ne regretterez sûrement jamais de l'avoir faite sur les mollets ou sous les aisselles. Petit bémol, au niveau du bikini car tout change et évolue et nos goûts aussi, un maillot trop épilé pourrait a terme vous déplaire, alors réfléchissez !

### **L'épilation électrique :**

Les plus :

- Elle s'adapte aux poils de toutes couleurs
- Son efficacité est prouvée depuis plus de 30 ans.

Les moins :

- L'épilation électrique est assez douloureuse car elle s'attaque aux poils un par un a l'aide d'une aiguille introduite dans le follicule pileux et qui envoie une décharge électrique. Certains dermatos vous demandent d'appliquer une crème anesthésiante une demi-heure avant la séance, ce qui diminue fortement la douleur.
- Il faudra compter jusqu'à trois passages pour chaque poil avant qu'ils soient définitivement « morts ». Comme vous devez attendre plus ou moins 6 semaines entre chacune des repousses (le poil sera de plus en plus fin et clair). Comptez quelques mois avant d'être totalement nickel. C'est donc assez long, démarrez vos séances début de l'automne, ainsi vous serez prête pour attaquer l'été et ses maillots.

### **L'épilation laser :**

Les plus :

- Marche aussi sur les poils sous-peaux car les rayons du laser vont jusque là.
- Il faudra en général faire moins de séances pour la même zone qu'avec l'épilation électrique

Les moins :

- Elle marche mieux sur les poils de couleurs foncées bien que les lasers sont en perpétuelle évolution. Et que de nouveaux modèles sembleraient très bien marcher sur des poils clairs.

-Methode assez douloureuse,la sensation de brulure peut etre assez forte.En revanche,le temps de la seance est assez court et votre dermato peut vous proposer une creme anesthesiante.

-Vu le nombre croissant des lasers et de ses applications,soyez vigilante sur le choix de votre patricien et soyez sure qu'il le maitrise parfaitement.Brulures et cicatrices,ce n'est pas vraiment folichon.

Le corps de facon generale :

Un truc :

Facile et pas cher,pour une peau plus souple qui ne tire pas apres le bain,ajoutez dans l'eau quelques gouttes d'huile.Au choix : huile d'amande douce,d'avocat,de germe de ble.

## La beaute pendant les vacances :

**Profitez de ce moment privilegie pour prendre soin de vous sans vous fatiguer mais en optimisant toutes ces bonnes energies.**

-Quand vous etes allongees sur votre transat,faites quelques tres longues respirations,inspirez et expirez par le nez tout en gonflant et deglonflant votre ventre.Excellent pour la relaxation et donc pour vous !A consommer sans moderation,avec un minimum de deux a trois fois par jour .

-Trois a quatre fois par semaine ,faites une marche d'au moins 45 minutes si possible les pieds dans l'eau.Si vous la faites tous les jours ,c'est encore mieux.

-Pendant l'exposition solaire,protegez et hydratez votre peau avec une creme solaire a indice de protection assez fort et repetez ce geste minimum toutes les deux heures surtout si vous vous baignez beaucoup.N'oubliez aucun endroit :pieds,mains,oreilles ,cou,dessus des epaules,arrieres-bras,...

-Tous les soirs,enduisez votre corps d'une creme tres hydratante ou d'un apres-soleil.

-Un a deux fois par semaine,pendant dans votre douche, offrez a votre chevelure un masque hydratant et reparateur a laisser poser dix minutes minimum.Profitez de ce temps,pour frotter votre corps au gant de crin.Terminerez par une douche d'eau froide sur l'ensemble de votre corps et de vos cheveux.

-Le seche-cheveux et ses brushings a repetition ne sont vraiment pas ce qu'il y a de mieux pour vos cheveux,alors pendant les vacances ,laissez-les secher a l'air libre.Ils vont adorer !

A ne pas faire :>>>

-Pas d'exposition solaire entre onze et quinze heures.Niveau vieillesse et apparence de la peau,vous allez gagner des annees.De plus ,l'heure de midi est specialement meurtriere.Pensez a la depigmentation,aux taches de vieillesse et au cancer de la peau.

-Meme si il reste de la creme dans vos tubes de cremes solaires de l'annee derniere,ne les reutilisez pas,achetez-en de nouvelles,elles sont surement perimees ou ont perdu en efficacite.

-Vos cheveux sont colores ou decolorés,ils sont donc déjà sensibilisés et endommagés,évités les expositions solaires au risque de les deshydrater davantage ou pire de les voir virer au jaune canari ou a des reflets verdâtres.Emmenez casquettes,chapeaux ou creme et huile protectrice pour cheveux avec protection (U.V,mer,piscine).

## Simple conseils de beauté : OPTIMISER VOTRE CAPITAL

-Ne fumez pas,votre peau,vos poumons et votre corps tout entier vous diront merci !

-Évitez l'alcool.

-Niveau poids :arrêtez de faire le yo-yo,non seulement ça vous met le moral a zero mais vous abîmez terriblement votre peau : vergetures,perte d'élasticité,cellulite.

-Ne soyez pas trop maigre,ça passe quand vous avez 18 ans .Mais avec quelques années de plus,non seulement ,ce n'est pas sexy mais a terme votre visage semblera plus âgé,vos traits plus tirés et vos rides plus creusées.

-Meme si pratiquer le jogging est excellent pour votre système cardio-vasculaire.A rythme intensif sur plusieurs années,il peut l'être moins pour votre visage.La réduction totale des graisses résultant du jogging affecte d'abord le visage, la poitrine et seulement ensuite les fesses et l'abdomen.De plus les impacts répétitifs engendrés a chaque foulée ne sont ni bons pour vos genoux ni pour l'élasticité de la peau de votre visage.Préférez-lui des marches intensives.

-Souriez le plus souvent possible,c'est un des meilleurs exercices pour le visage.Contrairement a certaines gymnastiques faciales qui peuvent encore plus creuser les rides.De plus, un sourire,c'est tellement sexy et sympathique !

-D'une manière générale ,évités tous sucres rapides,par rapport a la petite sensation de plaisir qu'ils vous amènent,ils sont trop nocifs pour votre métabolisme.

-Évités l'exposition au soleil surtout sur le visage qui est votre premier atout de séduction.Non ,seulement a cause du cancer de la peau mais aussi pour éviter la dépigmentation,les taches de vieillesse,le masque de grossesse,la diminution de l'élasticité de votre peau ainsi que les rides prématurées.

-La plupart des gens aujourd'hui préfèrent presque être très minces qu'en bonne santé.Entre ceux qui ne se sentent exister que quand ils ressemblent a un mannequin de 16 ans ,les personnes carrément trop grosses et ceux qui jouent au yo-yo alternant la nourriture trop riche de nos pays avec des diètes de deux jours (genre soupes ou fruits only).Rares sont les personnes qui se nourrissent bien ,c'est-à-dire , a heures fixes avec des repas variés et équilibrés dans des quantités raisonnables et qui s'y tiennent.Pourtant sachez qu'a ce jour, cela reste le meilleur moyen d'être en bonne santé et donc de rester jeune et beau le plus longtemps possible.

-Tant pour votre régime alimentaire que pour vos activités sportives et vos soins au quotidien ,essayés de démarrer des 25-30 ans minimum,car plus vous tarderez ,plus il sera dur de vous y mettre et d'optimiser les résultats.

Les eternels :

L'huile d'amande douce :

Cette huile vieille comme le monde est un vrai institut de beauté à elle toute seule : super hydratante pour les peaux et les cheveux secs (qu'elle rendra très brillants), elle peut aussi servir de démaquillant pour les yeux au cas où vous n'en avez plus. Fantastique aussi comme huile de bain, ou pour assouplir vos cuticules.

Les sels de bains :

Ils sont géniaux pour détendre les muscles et détresser. Mieux encore utilisez du sel de la mer morte. Mettez-en un peu dans le bain et si vous voulez amplifiez l'effet exfoliant, posez-en aussi une petite quantité sur un gant de toilette et gomez-vous le corps entier avant de vous immerger.

La bicarbonate de soude :

Ce produit de grand-mère a plein de vertus. Vous pouvez l'utiliser pour laver vos dents mais aussi en pâte pour sécher un bouton (à laisser toute la nuit). Sur le visage, elle se révèle un exfoliant très efficace.

La pierre d'alun :

Cette pierre de couleur cristalline, 100% naturelle est un excellent astringent, utilisée par les barbiers pour stopper un saignement, elle s'avère un déodorant furieusement efficace, quasi inusable et très économique (vous la trouverez dans certaines pharmacies, dans les magasins bios ou sur internet)

L'huile d'avocat :

Elle est excellente pour la peau et les cheveux secs et dévitalisés car elle a un grand pouvoir hydratant. Vous pouvez aussi l'appliquer après un coup de soleil.

Le yogourt :

Vous l'aimez au lait entier ou demi-écrémé car il vous apporte du calcium mais il est aussi excellent pour votre peau et votre cuir chevelu. Utilisez-le en masque pendant une dizaine de minutes sur une peau sèche, il la rend plus douce et plus souple, sur une peau grasse, il enlève l'excès de sébum. Le yogourt fait aussi des miracles sur un cuir chevelu qui gratte (massez votre crâne avec et laissez poser dix minutes).

Conseils psychologiques ou beauté attitude ou confiance en soi ou les meilleurs des soins produits de beauté ? La positive attitude = beauté attitude

- Bien mieux que le meilleur des produits cosmétiques, l'attitude et l'énergie que vous créez. Ayez confiance en vous, c'est la plus grande des beautés. Si vous vous sentez belle, en pleine forme, prête à tout affronter et que vous pensez que le monde vous

appartient et que tout est possible. Et bien, les autres le verront aussi et vous deviendrez à leurs yeux et aux vôtres, la femme la plus sublime et charismatique.

Mode d'emploi :

- Arrêtez de vouloir ressembler au dernier top model de 18 ans en vogue. Cultivez votre individualité !

- Vous n'avez jamais fait une taille 38 et vous ne la ferez sûrement jamais, et alors ? Tout d'abord, la plupart des hommes, si ils ne veulent pas le dire devant les copains, préfèrent les rondes voire les femmes carrément plus grosses. Et même s'en parler d'eux, vous n'allez pas vous battre plus que nature contre vous-même toute votre vie, c'est comme ça et pas autrement, alors au contraire mettez vos fesses, vos seins et vos atouts (sourire, cheveux, ...) en avant. Portez des vêtements et des couleurs qui vous plaisent. Aimez-vous, profitez de la vie, elle est trop courte pour en faire un enfer ou un espèce de truc bof-bof !

- Essayez de faire tout un peu mieux qu'avant : mangez un peu plus équilibré, prenez un peu plus soin de vous ; si vous avez des rapports conflictuels avec les parents ou les enfants, soyez un peu plus cool, donnez un peu plus d'amour ; au boulot, soyez un peu plus sympa ou plus appliquée. Pareil à la maison, avec votre amoureux et avec vous-même surtout.

- Arrêtez de focaliser sur le fait d'être jolie. Préférez avoir l'air extraordinaire. Des belles plantes, maintenant il y en a partout mais des femmes uniques, drôles, souriantes, dynamiques et époustouflantes, allez trouver ! Décidez de faire partie de celles-là, et ce dès aujourd'hui.

- N'oubliez pas les détails, au niveau du look, ça change tout et surtout vous vous sentirez encore plus belle et donc plus sûre de vous. Vous n'allez quand même pas sortir avec un très beau sac et l'assortir avec une jupe défraîchie. Ou afficher des chaussures pourries vieilles de dix ans avec une robe du soir magnifique.

- Prenez-le temps de faire tous les jours quelques choses pour vous : cinq minutes de relaxation, un bon bain avec des huiles essentielles, rigolez devant votre album de photos préférées, la lecture de votre magazine favori, un film, ... Tous ces bons moments, vous les méritez.

- Arrêtez tout de suite d'être dans la négativité et de vivre au conditionnel avec des « si » à chaque phrase : si je mangeais moins, si je sortais plus, si je faisais du sport, si j'avais un hobby, etc. Demarrez tous ces changements dans votre vie réelle dès la fin de la lecture de cette phrase.

- Vous êtes du genre à galérer tous les matins devant votre armoire ne sachant que mettre. Donnez tous les vêtements qui ne vous vont plus ou qui ne vous flattent pas vraiment à l'armée du salut. D'abord vous faites une bonne action, ensuite pas la peine d'entasser toutes ces vieilleries et vos choix vestimentaires quotidiens n'en seront que meilleurs. gf

