

1€
1,40
seulement

N° 1475 Du 2 au 8 février 2015
maximag.fr

Maxi

Mieux-être
15 solutions pour
retrouver un sommeil
réparateur

UN REGARD ÉCLATANT
Le soin contour des yeux
qu'il vous faut



**Choucroute, baeckeoffe,
moelleux aux myrtilles...**

**La cuisine gourmande
de nos régions!**

**POUR GARDER
UNE SANTÉ AU TOP**
Surveillez bien vos dents

**BONNE
NOUVELLE**
La gentillesse
revient enfin à la mode

**Dans une ferme
biologique**
« Nous vivons de
ce que nous offre
notre terre ! »

Couple, famille, travail

20 CONSEILS POUR SE SIMPLIFIER LA VIE !

M 03322 - 1475 - F: 1,40 €



Belgique 1,80 € - COMA 2,20 € - DOM B 1,80 € - Suisse 2,90 FS - Allemagne 3 € - Espagne 1,80 € - Grèce 2 € - Italie 2 € - Luxembourg 1,70 € - Maroc 20 MAD - Portugal 1,30 € - Tom A 650 FCFP - Tom B 260 FCFP - Tunisie 2,30 TND - Canada 4,95 \$ CAD



conseils beauté

Bien coiffer les boucles

Plus le temps est humide, plus les boucles, ou même les timides ondulations, sont dessinées. C'est le moment de troquer votre brosse pour un peigne à larges dents afin de démêler sans casser le mouvement. Vous éviterez ainsi de créer un effet moussu. À moins que vous ne recherchiez l'effet « afro » très années 1970-1980 et maxi-vaporeux qui revient aussi à la mode. Dans ce cas : feu vert sur le volume avec une brosse à poils fins ! Vous pouvez même vous coiffer tête en bas pour accentuer encore l'effet.

Quelle couleur pour mon mascara ?

Tout dépend de la carnation de vos cils et de la couleur de vos yeux. Osez aussi combiner deux teintes pour donner plus de pep et de volume. **Pour des cils noirs et des yeux marron très foncés** : du noir, bien sûr. Possible aussi : une pointe de gris foncé à la base des cils et du noir aux extrémités. **Pour des cils roux ou blonds** : un brun moyen à la base des cils et un brun sombre sur les pointes. **Pour des cils bruns et des yeux marron noisette** : un marron au ras des cils et un noir sur les pointes. **Avec des yeux bruns ou verts** : osez le prune ! **Avec des yeux bleus ou verts** : tentez le marine !



L'huile de bourrache pour revitaliser les peaux sèches

Elle est riche en acides gras essentiels, en vitamine E et en phytostérols. De quoi assurer à la peau un bouclier protecteur et la nourrir efficacement. C'est l'idéal en cas de sensation de tiraillement ou de plaques sèches par endroit. Attention, cette huile est fragile et mérite d'être bien conservée à l'abri de l'air et de la lumière. Le flacon opaque d'huile de bourrache bio Aroma-Zone (12,50 € les 100 ml sur le site aroma-zone.com) offre toutes les conditions de préservation.



Contre les doigts gonflés

C'est le moment d'appliquer avec soin votre crème hydratante pour les mains. Vous pouvez également les masser avec une crème pour jambes lourdes, qui agit sur le réseau vasculaire. **Mains en l'air** : c'est la bonne position pour masser et permettre au sang de refluer. Vous êtes assise, les coudes sur la table et les mains relevées. Commencez par étaler la crème en frottant vos mains l'une contre l'autre, comme si vous les laviez.

Doigt après doigt : affinez le massage en partant du bout de chaque doigt et en massant en mouvements circulaires, depuis l'extrémité jusqu'au poignet, au niveau du dos de la main. Ensuite, effectuez les mêmes gestes circulaires au niveau de la paume. **Massages prolongés** : terminez le massage avec des gestes plus larges depuis les mains vers les coudes, en gardant toujours les avant-bras légèrement levés de façon à bien drainer.

UN PROBLÈME UNE SOLUTION

« J'ai les lèvres de plus en plus fines et, si je ne mets pas de rouge à lèvres, je fais pâlotte, mais si j'en mets un bien coloré, mon sourire semble encore plus pincé... Que faire ? »

Valentine, 48 ans

Le volume des lèvres s'amenuise avec le temps, il faut donc rechercher des solutions repulpantes. En vous préparant le matin, vous pouvez donner un peu de gonflant à votre bouche en pinçant fortement un disque de coton humide entre vos lèvres. Restez ainsi 30 secondes. Le sang va ensuite affluer, gonfler les veines et bien colorer la muqueuse des lèvres. Dans un deuxième temps, pensez à bien les hydrater en passant une couche épaisse de crème. Laissez poser 1 minute, puis retirez le surplus. Les tissus cutanés, ultra-hydratés, seront repulpés. Dessinez enfin le contour avec un crayon de la même teinte que vos lèvres (pas plus foncé). Sans réellement déborder, suivez le pourtour externe. Au final, appliquez un rouge à lèvres juste un ton plus fort que la teinte de vos lèvres.

L'EXERCICE DE LA SEMAINE

Par Suzanne Alexandre