

Avant-propos

Saviez-vous qu'on peut atténuer ses cernes avec des sachets de thé glacés ? Qu'on peut rapidement retrouver des jambes légères en les massant avec du vinaigre blanc ? Saviez-vous encore que les fraises se marient admirablement avec le poivre, et l'ananas avec le gingembre frais ? Si la réponse à ces questions est non, alors ce livre est fait pour vous !

Nous sommes de vraies jumelles, aussi ressemblantes que différentes, aussi différentes que complémentaires. L'une est scientifique, l'autre, littéraire. L'une est médecin, l'autre journaliste. L'une vit en province, l'autre à Paris. L'une encore se passionne pour les questions d'organisation, de beauté, de cuisine et de rangement, et l'autre pour les problèmes de santé, de décoration, de minceur et de savoir-vivre. Ce livre, nous l'avons pensé à deux en essayant de concevoir le guide pratique dont nous rêvions et que nous ne trouvions pas sur le marché.

Comme beaucoup d'entre vous, lorsque nous avons emménagé dans nos appartements respectifs, nous avons dû faire face à de vrais défis : tenir notre

intérieur, faire nos courses, laver et repasser notre linge, payer nos factures... Et ce tout en gardant du temps pour prendre soin de nous, recevoir nos amis ou faire du sport. Nous avons vite compris que, pour y parvenir, il nous fallait un minimum d'organisation. De là est née l'envie de prendre notre plume et d'écrire « à quatre mains » un guide pouvant nous faciliter la vie. Un ouvrage réunissant des astuces efficaces, économiques et simples à mettre en pratique, dans tous les domaines de la vie courante (la beauté, la cuisine, le rangement...).

Petites, nous avons toujours vu nos grand-mères s'en remettre aux bons vieux remèdes d'antan pour soigner les petits maux, détacher le linge et entretenir leur maison... Un savant mélange de plantes séchées, qu'elles faisaient infuser, atténuait nos maux de ventre. Lorsque l'une d'entre nous avait un orgelet, elles passaient dessus leur alliance en or et, que cela puisse s'expliquer ou non, il disparaissait ! Elles étaient tout aussi efficaces en cuisine. Leurs olives, qu'elles conservent dans un mélange d'eau, de sel et d'herbes séchées, avaient un goût inégalable. Ce sont encore elles qui nous ont appris à envelopper les poivrons grillés, encore brûlants, de papier journal pour que leur peau se détache plus facilement. Ces astuces nous fascinaient. C'est toujours le cas aujourd'hui.

Nous avons testé un grand nombre de recettes de grand-mère. Certaines sont révolutionnaires (on peut oser le terme !), d'autres décevantes. Celles-là, nous les avons oubliées... Nous n'avons gardé

que celles qui nous avaient vraiment séduites. Tout ce que vous allez lire dans ce livre a été testé et approuvé. Absolument tout ! De la plus petite astuce de beauté à la façon de bien recevoir. Un petit bouton apparaît la veille d'un rendez-vous galant ? Et hop, une astuce pour l'atténuer, sinon le faire disparaître. Vos chaussures noires déteignent sur vos pieds ? Pas de panique, un peu de vernis à ongles incolore et l'affaire est réglée !

Dans ce livre, vous trouverez des centaines d'astuces surprenantes, « chinées » au fil de nos lectures et de nos rencontres, à mettre en pratique devant votre miroir, dans vos placards ou dans votre cuisine. Nous n'avons pas la prétention d'être exhaustives. Il y a encore des centaines de recettes efficaces dont nous ignorons l'existence. Alors, avis à celles (et ceux) qui désirent les partager, nous sommes preneuses¹...

Carla et Sophie

1. Bibledesnanas@voila.fr





comme Beauté





Si, comme nous, vous vous êtes un jour retrouvée avec des rondelles de concombre posées sur les yeux ou avec de l'huile d'olive étalée en masque sur les cheveux, alors ce livre est pour vous !

Des recettes de grand-mère trouvées dans les magazines et dans les guides pratiques, nous en avons testé un certain nombre. Souvent sans vraiment obtenir les promesses attendues. Et pourtant il existe des astuces très simples à mettre en pratique et qui donnent d'excellents résultats. L'application, sur les paupières, de petites cuillers préalablement refroidies dans le réfrigérateur permet de les dégonfler. Un mélange de sucre et de jus de citron est un merveilleux peeling naturel pour les mains. Des cristaux de fleur de sel ajoutés à votre gel douche vous assurent un gommage naturel efficace.

Bien hydrater sa peau, mettre son visage en valeur, se protéger contre les rayons UV, prendre soin de ses cheveux, de ses mains ou de ses pieds... : pour chacun de ces gestes beauté, nous avons une, voire plusieurs astuces à vous proposer. Des recettes validées que nous utilisons tous les jours et qui ne nous ont pas déçues. À vous de les découvrir...

Comment avoir une super mine

Hydrater sa peau

C'est le secret de celles qui ont un teint superbe. Lorsqu'on a trouvé sa crème de jour (adaptée à son type de peau), on ne la quitte plus pendant au moins... trois mois ! Histoire de laisser le temps aux principes actifs d'agir sur l'épiderme.

* Si on utilise plusieurs soins (crème de jour, tonique...), on essaie de rester fidèle à une même marque pour éviter que certains composants s'annulent.

* L'idéal est d'appliquer un sérum défatigant ou un contour des yeux avant d'appliquer sa crème de jour, car il permet de lisser les traits et d'apporter de l'éclat à sa peau avant le maquillage.

* Ne pas confondre crème de jour et crème de nuit : cette dernière est conçue pour être absorbée plus lentement que la crème de jour et pour s'utiliser seule (donc sans maquillage par-dessus).

* L'art d'appliquer sa crème en trois étapes :

1 - Chauffer le produit dans la paume de sa main.

2 - Étaler sa crème du nez vers les oreilles, des sourcils vers le cuir chevelu et du bas du visage vers le décolleté.

3 - Prendre le temps de bien masser et terminer par de légers tapotements sur tout le visage, pour activer la microcirculation sanguine.



Notre truc

Pour les peaux à tendance grasse, on n'abuse pas des crèmes hydratantes qui, en retenant l'eau de notre peau (leur principale mission), retiennent aussi le sébum. . . Si on est dans ce cas, on hydrate les zones non mixtes (joues, cou, contour des yeux) et on exfolie en douceur la zone T, en ne l'hydratant que très légèrement (et moins souvent que les zones non mixtes). Pour ne pas stimuler la production de sébum, on évite aussi de se laver trop souvent le visage.

Purifier son teint

* Se préparer un bain de vapeur maison qui, en plus de détendre, va dilater les pores : mettre quelques branches de thym (ou, mieux encore, quelques gouttes d'huile essentielle de thym) dans un bol d'eau très chaude, placer une serviette de bain sur sa tête en recouvrant l'ensemble du visage ainsi que le bol, et laisser les vapeurs se diffuser pendant au moins 15 minutes.

* Deux ou trois fois par semaine, exfolier en douceur son visage pour éliminer les peaux mortes et dégriser le teint.



Le gommage et les masques, des musts à ne pas négliger !

⑥ Les gommages

* La règle, c'est d'en faire au minimum un par semaine, pour éliminer les cellules mortes qui, en plus de rendre le teint gris, peuvent être une barrière aux actifs de la crème de jour. Inutile d'en faire plus de deux ou trois par semaine ou de frotter de façon excessive : les couches supérieures de l'épiderme servent aussi à protéger la peau.

* Avec un peu d'amande en poudre et du miel, aux vertus antiseptiques et adoucissantes (2 cuillerées à soupe d'amande en poudre pour 3 cuillerées à soupe de miel), on peut se faire un gommage efficace, facile à faire et pas très cher.

* Masser le visage en douceur avec ce mélange, par mouvements circulaires, pendant 2 ou 3 minutes et rincer.

* Les lèvres ont aussi droit à leur gommage : les peaux mortes s'éliminent avec un léger brossage à la... brosse à dents !

⑥ Les masques

* Avant de faire un masque, bien nettoyer sa peau et l'exfolier.

* Appliquer généreusement le masque : faire des économies en n'appliquant qu'une fine couche ne sert à rien !

* Pour bien hydrater la peau, la préférence va au masque sans rinçage : la peau se désaltère « jusqu'à n'avoir plus soif ».

* Une fois le masque retiré, hydrater son visage : c'est le meilleur moment pour profiter des vertus de l'hydratant. L'idéal est de poser sa crème de jour en couche épaisse et de laisser sa peau l'absorber totalement.

Nos recettes de masques maison qui marchent

(testées et approuvées !)

* Pour avoir bonne mine

Le miel a de véritables vertus antibactériennes et antiseptiques. En enduire son visage d'une bonne couche et poser dessus des rondelles de citron frais. Laisser poser 20 minutes et rincer à l'eau fraîche. On peut aussi masser son visage le soir, pendant quelques minutes, avec du miel mélangé à de l'eau tiède. Laisser la peau absorber et rincer à l'eau.

Si l'idée de s'enduire le visage de miel rebute, on peut tester cette super recette (il ne faut cependant pas être trop intolérante à l'odeur du miel...) : mélanger dans un bol 3 cuillerées à soupe d'eau minérale avec 3 cuillerées à soupe de lait et 2 cuillerées à soupe de miel liquide. Faire chauffer le tout jusqu'à ce qu'il y ait de la vapeur.

Recouvrir sa tête d'une serviette et placer son visage au-dessus du bol. Rester ainsi pendant 3 minutes puis passer un coton avec du démaquillant sur le visage.

Réduire en purée une carotte cuite, la mélanger à 2 cuillerées à soupe de crème fraîche. Appliquer ce masque sur son visage. Laisser reposer pendant 15 minutes avant de rincer à l'eau froide.

* Pour avoir des joues douces

Faire chauffer 1 tasse de lait et récupérer la crème qui se forme à la surface. L'appliquer sur ses joues, la laisser une bonne dizaine de minutes et la retirer comme un peeling.

Atténuer les poches et les cernes

Il existe plusieurs petites astuces, toutes testées et approuvées, qui fonctionnent bien. Il n'y a qu'à choisir celle qu'on préfère.

Les poches

* **Les cuillers à café** : les placer au réfrigérateur pendant une quinzaine de minutes. Puis les poser sur chaque œil de 5 à 10 minutes.

- * **Les sachets de thé déjà utilisés** (il vaut mieux éviter le thé aux agrumes pour ne pas avoir les yeux qui pleurent) : les conserver au congélateur et les poser glacés sur ses yeux de 5 à 10 minutes. L'effet est double : tenseur par le froid, et décongestionnant par le thé.

- * **Les disques de coton** : les imbiber d'eau de bleuet et les placer au congélateur pendant 20 minutes, avant de les poser sur ses yeux pendant 5 à 10 minutes. On peut aussi les imbiber d'une infusion de camomille (pas la peine de les congeler) et les laisser poser de 5 à 10 minutes.

- * **Le bon vieux concombre, gorgé d'eau et de minéraux** : l'appliquer en rondelles sur ses yeux pendant 15 minutes.

- * Si le « fait maison » ne vous tente pas, les patchs vendus en magasin donnent de bons résultats : ils diffusent des actifs drainant très rapidement. À choisir, il vaut mieux prendre les textures hydrogel, qui ne laissent pas de traces sur la peau. Pour plus d'efficacité, les placer au frigo 1 heure avant la pose.

🌀 Les cernes

- * Éviter d'appliquer une crème « contour des yeux » sur les paupières : au réveil, elles seraient toutes gonflées.

- * Adopter un réflexe quotidien : exercer, du bout des doigts, de petites pressions en partant du coin interne de l'œil et en suivant la ligne des cernes. Ce geste favorise le drainage des petits vaisseaux sanguins qui forment le bleu des cernes.

- * Le truc absolument génial pour atténuer ses cernes, c'est d'appliquer une fine couche de Préparation H (crème contre les hémorroïdes) sur la ligne bleue des cernes avant de se maquiller. C'est une pratique courante dans le milieu des top models. Laissez poser une bonne dizaine de minutes et retirez l'excédent avant de vous maquiller.

* Appliquer de l'anticernes : il ne faut pas choisir une teinte trop claire, au risque de ne plus voir que la ligne des cernes. Pour les atténuer, une petite astuce de maquilleur professionnel consiste, après avoir appliqué l'anticernes, à étaler dessus une ombre à paupières jaune scintillante ou dorée. Les reflets illuminent et le jaune neutralise le bleu des cernes.

* Le bon geste pour appliquer son anticernes est de tapoter du bout des doigts le produit le long de la ligne des cernes et non pas de l'étaler.

* Pour que son anticernes tienne plus longtemps, le recouvrir d'un léger voile de poudre.

Atténuer les rides autour des yeux

* Appliquer une crème « contour des yeux » matin et soir, dès l'âge de 25 ans.

* À l'arrivée des beaux jours, porter des lunettes de soleil pour éviter de plisser les yeux et d'accélérer l'arrivée des fameuses pattes d'oie.

* Avant de se coucher, masser ses pattes d'oie avec quelques gouttes d'huile d'amande douce, ultra hydratante.

