

## Pour voir tout l'hiver en rose

**Mode.** Il se décline sur tous les tons : *nude*, bubblegum, corail jusqu'au fuchsia soutenu, et éclaire toutes les tenues.

### Beauté

#### Brigade de nuit

Le sommeil est la période de régénération de la peau par excellence. Autant en profiter pour appliquer des soins nocturnes. Qu'ils soient antiâge, antistress, raffermissants ou réparateurs, on les pose sur un visage démaquillé en effectuant un léger massage. Deux-trois gouttes de concentré

(concentré Biostructure, 45 €, Daniel Jouvance), d'essence (Essence Merveilleuse, 29 €, Sanoflore) ou de sérum (Sérum 7 Rénovateur Total, 39 €, Boots, *photo*) favorisent la beauté de l'épiderme au réveil.

F.M.

#### Manucure maison



Précis, rapides et faciles, les kits de manucure facilitent la pose et la tenue du vernis. Première étape, on prépare les ongles, on lisse, lime, fait briller avec Easy Set Manucure (14,90 €, Ida Delam Institut au Club des créateurs de beauté). Puis pose du vernis gel ultra-brillant haute tenue et séchage en quelques secondes grâce à la lampe Led du Starter kit Sensationail (59 €, by Fing'rs, *photo*). Le vernis tiendra ainsi plus longtemps, environ deux semaines.

F.M.

### Psycho

#### Retomber en cliché d'enfance

Sur le site *jetaimemaman.net*, l'internaute est invité à découvrir de bien étranges clichés. Des adultes posent en jouant des scènes ridicules prises pendant leur enfance. Résultat, un adorable nourrisson endormi en couche-culottes sur les genoux de sa mère, devient quelques décennies plus tard un bon gars bien gras affalé sur des jambes courageuses. Une petite blondinette tartinée de sauce tomate ressemble, devenue adulte, à une actrice d'une série Z d'horreur. On connaissait les adulescents, va-t-il falloir inventer le concept « d'adubébé » ? Les divans vont avoir du travail.

Valérie PARLAN.



Tour de cou, 24,90 €, pantalon, 34,90 €, Monoprix.

#### Fraise

Une vague rose déferle cet hiver ! Ce ton peut être chic et tendance si l'on tient compte de son teint et de la couleur de sa chevelure. La preuve avec ce pantalon à pinces rose fraise et ce tour de cou rose bonbon. Une tenue facile à adopter quel que soit son âge. Attention au mariage des couleurs pour conserver la douce harmonie. Et on pense aussi à assortir son rose à lèvres.



Sweat-shirt, 95 €, Little Marcel.

#### Pêche

Le sweat-shirt couleur pêche, en coton et soie, affiche son élégante décontraction. Il sortira de jour avec un jean comme de nuit avec des bijoux strassés. D'habitude printanière, la nuance abricot, un peu vintage, est modernisée par l'association de matières et la coupe originale du vêtement. La teinte subtile donne bonne mine, mieux qu'un fard à joues, et apporte douceur et chaleur à nos tenues.



Blouson, 238 €, Best Mountain.

#### Dragée

Le rose pastel a su accompagner nos tenues de jeunesse. Robes, serre-têtes, on ne s'en lassait pas... Cet automne, *exit* les préjugés, place aux souvenirs et aux envies régressives. Adopté le rose, même en *total look* ! Surfez sur la tendance en le choisissant dragée ou poudré, et portez-le avec un pantalon blanc nacré, histoire de ne pas créer de contraste.

Fabienne MARAIS.

## C'est quoi tous ces sucres ?

**Forme.** Hormis le sucre blanc, dit « de table », il existe une foultitude de sucres, de fruits, de fleurs, de plantes, d'origine naturelle donc et non transformés.

Il en faut ! Du sucre ou plutôt des sucres, pour que le corps fonctionne, cerveau en tête. Alors autant prendre les meilleurs ! Le point avec Sybille Montignac, diététicienne (1).

#### Le sucre de canne complet

Le sucre blanc, de canne ou de betterave, est composé de saccharose uniquement (un mélange de glucose et de fructose). Le sucre de canne complet, lui, renferme vitamines et minéraux. Mais gare ! Il sollicite en permanence le pancréas. Son index glycémique (IG), capacité à élever le sucre dans le sang, coté à 70, est trop élevé (le maximum étant à 100 pour le glucose).

#### Le fructose

Présent dans les fruits et le miel, il est parfait, avec un IG bas... Son pouvoir sucrant est plus élevé que le sucre de table, on en met donc moins, pour un goût équivalent. À éviter, le fructose cristallisé en poudre et le fructose industriel obtenu par transformation de l'amidon de maïs contenu, surtout aux États-Unis, dans les sodas, *muffins*, etc. Choisir du fructose bio, forcément naturel, et traquer le faux ami sur les étiquettes.

#### Le sirop d'agave

Moins riche en glucides (du fructose en majorité) que les précédents, parce que composé aussi d'eau et de vitamines, ce sirop a tout bon.



Du sucre, il y en a pour tous les goûts, notamment la stévia, un édulcorant naturel.

#### Le miel

Préférer celui d'acacia et de printemps, artisanal, doté de surcroît de multiples atouts santé, antimicrobien, énergisant, etc.

#### La stévia

Un pouvoir sucrant de plus de 200 fois celui du sucre, sans effet sur la glycémie, avec zéro calorie... On plébiscite cet intense édulcorant naturel, extrait d'une plante au léger goût de réglisse, quand il est pur (à vérifier sur l'étiquette toujours).

#### Le xylitol

Contrairement à ce que son nom



pourrait évoquer, le xylitol est parfaitement naturel... Extrait de l'écorce de bouleau, il se cuisine à toutes les sauces (IG à 7).

#### L'aspartame

Cet édulcorant de synthèse intense que l'on trouve partout n'a aucun intérêt. On le boycotte.

Dr Brigitte BLOND.

(1) Promotrice de la méthode qui porte son nom (celui de son père) sur [www. aujourd'hui.com](http://www.aujourd'hui.com). Mes bons desserts aux sucres naturels, de Marie Chioca et Delphine Paslin, Éditions Terre vivante.