

NOTRE FAMILLE EST AMATRICE DE **CRÈME GLACÉE**. COMMENT SAVOIR CELLE QUI EST LA MEILLEURE?

• PAR **JEANNE-ÉLISE PILOTE**  
DIÉTÉTISTE/NUTRITIONNISTE

Vanille, chocolat, érable et noix, napolitaine... laquelle choisir? La plupart des crèmes glacées vendues sur le marché ne sont pas préparées à partir de vraie crème malgré leur nom! Elles renferment des substances lactières, du sucre, des matières grasses et une série d'additifs dans des proportions qui varient beaucoup d'une marque à l'autre. La règle à suivre : bien lire le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients avant de faire votre choix. On recherche des crèmes glacées qui :

- Possèdent une belle liste d'ingrédients, c'est-à-dire qui renferment peu d'additifs et des ingrédients les plus naturels possibles.
- Contiennent préférablement le moins de sucre et/ou de matières grasses lorsque vous regardez le tableau de la valeur nutritive. On évite alors les produits tels que Oréo, Rolo, Coffee Crisp... qui sont plus riches en sucre et en gras que la plupart des autres marques. Les crèmes glacées allégées peuvent être à considérer car elles apportent moins de gras que le produit régulier.
- Procurent du plaisir à être dégustées! Autrement dit, si vous choisissez la crème glacée la plus saine à vos yeux et que vous n'aimez pas son goût... optez plutôt pour celle qui contient un peu plus de matières grasses ou de sucre, mais mangez-en avec modération et savourez-la! Une portion de crème glacée équivaut à ½ tasse (125 ml) selon le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. À vos cuillères et bon plaisir glacé!



**MA FILLE EST AU 1ER SECONDAIRE ET ELLE DÉSIRE SE MAQUILLER POUR ALLER À L'ÉCOLE. QUE POURRIEZ-VOUS LUI CONSEILLER POUR QUE LE TOUT SOIT TRÈS LÉGER? AUSSI, Y A-T-IL DES COMPAGNIES QUI ONT DES LIGNES SPÉCIALEMENT CONÇUES POUR LES JEUNES FEMMES?**



• PAR **HÉLÈNE-MANON POUDRETTE**,  
ARTISTE BEAUTÉ

[www.poudrettemakeup.com/blog](http://www.poudrettemakeup.com/blog)



Plusieurs compagnies offrent des produits d'excellente qualité à petits prix (pour le portefeuille des jeunes filles encore aux études!) Par exemple, la compagnie NYX offre une gamme extra-

ordinaire de produits; du fard à paupières en passant par les gels «Glitters» que les jeunes filles adorent! Ma dernière découverte, la compagnie LASplash!!! Pour un résultat ultra léger, suggérez-lui d'y aller la pédale douce en quantité, et d'estomper... beaucoup!!! Les jeunes femmes et les adolescentes, à mon avis, n'ont besoin que d'un voile beige nacré sur la paupière, d'un mascara et d'un gloss! Pour le reste de sa beauté, c'est vous qui lui en avez fait cadeau.



### Coup de cœur

La compagnie LASplash  
[www.lasplashcosmetics.com](http://www.lasplashcosmetics.com)  
Aussi, NYX

[www.nyxcosmetics.com](http://www.nyxcosmetics.com)  
disponible en pharmacie.

- Scellant à ombres à paupières LASplash 6,99 \$ (un des meilleurs que j'ai vu dans ma carrière de maquilleuse!!!)
- Ensemble Smokey Eyes NYX 14,99 \$ les dix couleurs!!!

