

# AMFA MAG

AVRIL 2021

## SPORT

NOS ASTUCES  
POUR UN CORPS  
PLUS TONIQUE

## DESTINATION

DUBAI

## BEAUTE

10 CONSEILS  
POUR UN  
MAQUILLAGE  
AU TOP

## Soraya OUADAH

DE GENEVE À DAKAR PARCOURS D'UNE MAKE UP ARTIST PAS  
COMME LES AUTRES



05 Edito de la rédaction

06 10 Conseils pour un  
Make up top

08 L'interview

10 10 conseils pour un  
corps Tonique

12 Destination: DUBAI

16 La Tarte au citron



DékoFine



# **EDITO**

## **PASSION MAKE UP**

Que serait une femme du XXIème siècle sans maquillage? Ce qui servait autrefois de moyens pour camoufler ses imperfections est devenu un art que la plupart des femmes du monde entier maîtrisent. Un coup de Blush par ci, un peu de fond de teint par là, Le maquillage est devenu une passion, un état d'esprit. De plus en plus les marques de cosmétiques se développent en Afrique et dans le reste du monde dans le but de répondre à une très forte demande. Pour trouver la marque qui vous correspond, il ne faut pas hésiter à essayer et à faire des mixtes pour un résultat optimale.

*Ana Mballo JAL*

**Rédactrice en chef**



# Precious

Le nouveau Rouge à Lèvres par Amfa Beauty

# SORAYA OUADAH

## Make up Artist

### 1/ Pouvez vous vous présenter pour nos lectrices ?

Hello , mon nom est Soraya Ouadah , j'ai 23 ans et je suis d'origine algérienne. J'habite entre Dakar et Genève et je suis make up artist ainsi que professeur de danse. Quelques mots pour me décrire ? J'aime rigoler et surtout j'aime manger !

### 2/ Comment a commencé Votre passion pour le make up ?

Ma passion pour le Make up a débuté lorsque j'ai commencer à me maquiller c'est à dire vers 19ans. Ma mère travaillait dans le domaine du cosmétique et on avait beaucoup de maquillage à la maison. Ma grande sœur avait aussi eu son petit moment de make up artist, c'est de famille ! J'ai toujours aimé me maquiller moi même, essayer de nouvelles choses. jusqu'au jour où j'ai voulu maquiller quelques copines et c'est ensuite devenu une évidence.

### 3/ Quels conseils donneriez vous à quelqu'un qui voudrait se lancer dans le monde du maquillage ?



Le conseil que je pourrai donner serait de beaucoup s'entraîner, pratiquer , regarder des vidéos , essayer de nouvelles techniques, s'inspirer à travers d'autres make up artist, oser.

### 4/ Quel est le meilleur souvenir que vous avez eu avec le maquillage?

Il y en a plusieurs. Le premier est d'enfin savoir ce que je veux faire comme métier et d'être plus que motivée. Ensuite c'est de maquiller les filles et de voir leurs réactions , de voir qu'elles se trouvent belles et sont contentes du résultat.

### 5/ Avez-vous des produits de beauté que vous gardez toujours dans votre sac ?



Un gloss c'est la base ! Ainsi qu' une poudre compact et un pinceau parce que j'ai la peau qui brille.

**6/ Si vous pouviez créer n'importe quel produit de beauté magique, lequel serait-ce ?**

Je créerais un produit de beauté qui permettrait de faire une peau toute lisse, peu importe ce que l'on a dessus . Elle enlèverai toutes les imperfections !

**Instagram: @belleby\_so / @slayby\_so**

Un Make up parfait sans imperfections est le rêve de toutes les femmes. Voici quelques conseils pour réussir ce dernier.

# 10 CONSEILS POUR UN MAKE UP AU TOP

## REUSSIR LE TEINT

Pour réussir votre teint parfait, il faut impérativement un bon pinceau ou beauty blender et un bon fond de teint. Il faut appliquer une bonne base de teint. En plus d'unifier votre peau, elle va permettre au fond de teint de bien accrocher et de rester le plus longtemps possible sur votre visage.

## LE TRACE DU EYELINER

Ce trait doit être en continuité avec le bord libre inférieur de l'oeil. Épaississez la queue du sourcil et prolongez le trait jusque sur la paupière mobile. Plus votre trait sera fin et tracé au ras des cils, plus l'eyeliner paraîtra naturel.

## LE OMBRE LIPS

Le ombré lips consiste à dessiner un dégradé de couleurs sur les lèvres. Il apporte de la fantaisie dans notre routine makeup. Il faut toutefois bien exfolier ses lèvres, pour enlever les peaux mortes, et les hydrater pour un résultat net.



## LE SMOKY EYES

Novice ou adepte du maquillage smoky eyes, il est important de toujours respecter certaines règles en ce qui concerne le look charbonneux.

Un maquillage smoky-eyes a tendance à accentuer les cernes. Il faut donc parer à ce mal en utilisant un bon anti-cernes. Vu qu'il s'agit de faire ressortir la couleur de votre iris et de ne surtout pas affadir votre regard, il est important de bien choisir les couleurs.

## LE HIGHLIGHT

Aussi connu sous le nom d'enlumineur, le highlighter est ce maquillage magique qui illumine votre visage en un coup de stick, de pinceau ou de doigt. Le but : capter la lumière sur certaines parties du visage pour vous donner des allures de naïade à la peau parfaite.

## LE MASCARA XXL

Le mascara c'est la touche finale dont on ne peut pas se passer tant il métamorphose le regard en sublimant les cils en une application seulement



# 10 Astuces pour un corps plus tonique



Envie de vous reprendre en main, de vous sentir à l'aise dans votre corps et de vous remettre au sport ? Suivez nos conseils pour un corps de rêve

## 1- Le cross fit

Mélange de cardio (course, corde à sauter...), de renforcement musculaire (squats, pompes...) et d'haltérophilie avec levers de poids, le CrossFit est un programme d'entraînement croisé

## 2- Le running

Le premier intérêt de la course est de faire travailler le cœur et ainsi de stimuler le système cardiovasculaire et donc la santé générale. De plus, les impacts au sol améliorent la densité osseuse

## 3- Le Yoga

L'ensemble du corps est tonifié, les abdos sont intensément gainés, les bras et les jambes se sculptent. La souplesse et l'équilibre sont renforcés. De plus, les séances vidant la tête et l'obscurité permet d'éviter de se comparer aux autres et ainsi de se focaliser uniquement sur son ressenti

## 4- La natation

Un sport complet qui fait travailler différents groupes musculaires en variant les nages. Il sollicite le cardio et l'ensemble du corps. Attention tout de même à ne pas nager que la brasse avec la tête hors de l'eau ("style mamy") car cette position accentue la cambrure au niveau du bas du dos et tasse les cervicales.





## 5- Le Pilate

Avec le pilate, l'accent est mis sur l'harmonisation de la musculature, avec une attention particulière sur le "centre", c'est à dire les abdominaux et le plancher pelvien. Pas de gros muscles, mais un corps sculpté et élancé.

## 6- La marche

Marchez comme vous le sentez. Excellent pour le système cardiovasculaire, la marche sollicite les muscles des jambes bien sûr mais aussi, les fessiers et cette discipline a un effet bénéfique sur la posture ...

## 7- L'Aquagym

Une discipline douce pour les articulations, mais aussi bonne pour le périnée. C'est un excellent sport qui allie cardio et renforcement musculaire. Excellent pour brûler les calories, il permet en même temps de se relaxer.

## 8- Le velo

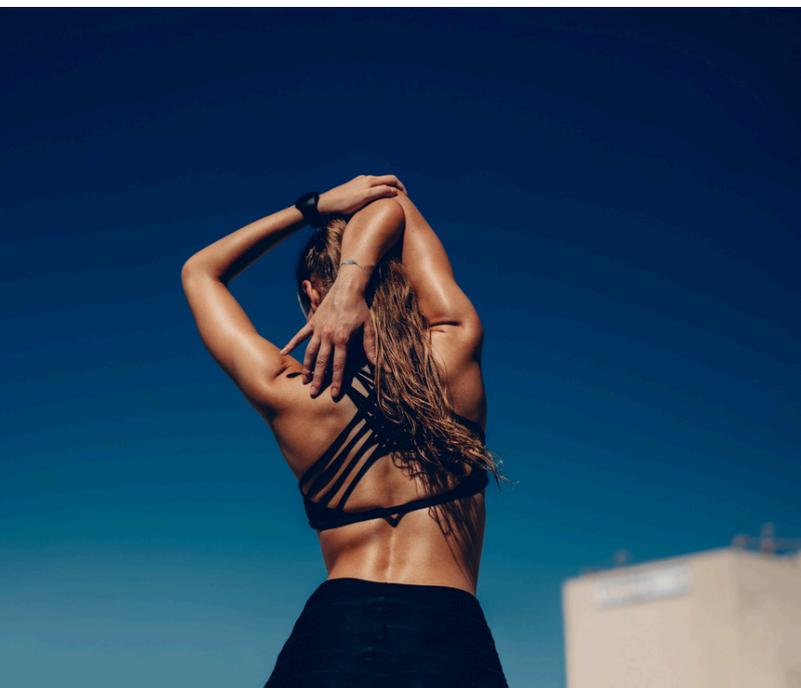
Il sollicite les jambes, le cardio ... mais attention à votre dos. Il est important d'avoir un vélo bien réglé et d'adopter une bonne posture pour éviter les maux divers.

## 9- L'alimentation

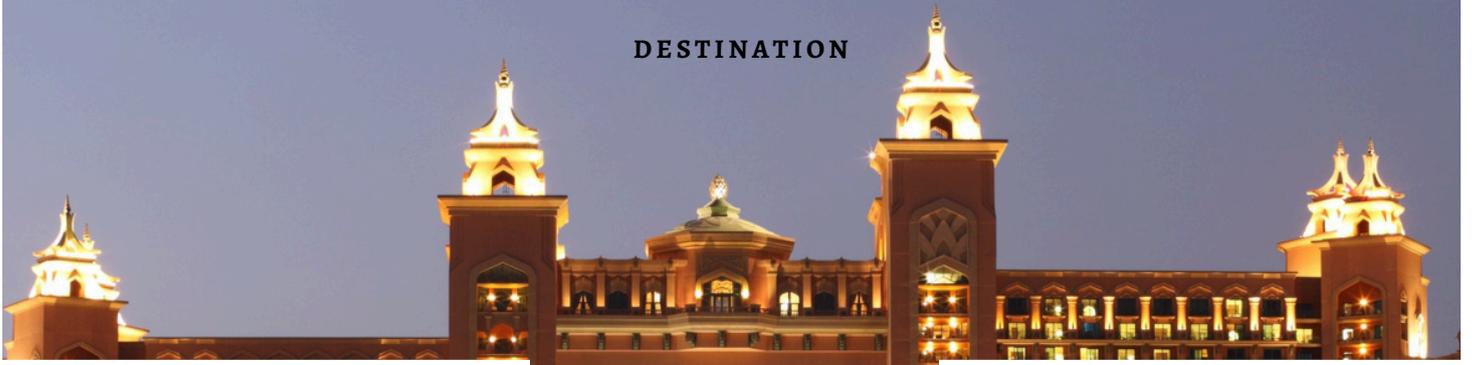
S'il existe des aliments qui brûlent les graisses, il existe aussi des aliments qui renforcent les muscles. En effet, lorsque vous êtes sujettes à un relâchement musculaire, c'est que votre corps résiste mal et que votre alimentation n'est pas assez équilibrée. En choisissant de renforcer votre alimentation, vous renforcerez aussi votre tonicité musculaire

## 10- L'hydratation

Des dictons populaire tels que « Être réglé comme du papier à musique » et « Accorder ses violons » suggèrent que la musique est souvent ordonnée et agréable à écouter.



DESTINATION



# DUBAI

Ville émiratie située dans le golfe persique, Dubaï est depuis plusieurs années la destination rêvée pour de nombreux touristes du monde entier.

## **Un peu d'histoire...**

Cet ancien village de pêcheurs s'est très vite transformé pour devenir un des hauts lieux du luxe ; un oasis de richesses en plein milieu du désert.

Aujourd'hui, c'est la ville la plus peuplée des Emirats Arabes Unis.

## **Une météo exceptionnelle toute l'année....**

Sa météo subtropicale vous fera profiter des températures de 20 à 30 degrés tout au long de l'année, un ciel bleu quasi permanent.

## **Dubaï c'est le luxe absolu....mais surtout une architecture hors norme**

Dubaï, a une architecture ultra moderne et c'est aussi et surtout la ville réputée pour son shopping de luxe, sa vie nocturne..... Vous visiterez le vaste centre commercial et de loisirs « DUBAI MALL » avec 800 000 m<sup>2</sup> de surface commerciale pour 1200 boutiques..... Le plus grand centre commercial du Monde.

Le luxe est au rendez-vous mais Dubai c'est avant tout une ville où se mêlent tradition et constructions insolites et hors normes, la plus haute tours du monde, le burj khalifa

avec ses 828 mètres de hauteur renfermant les plus beaux hôtels et appartements...



Pour le côté insolite, sachez que vous pourrez skier à Dubai et oui..... et même par 35 degrés à l'extérieur, Vous chausserez vos skis pour une matinée sur les pentes et pourquoi pas, un après midi au bord de la plage ou de la piscine de votre hôtel



## **Dubaï c'est l'originalité, le luxe et des lieux inoubliables mais pas que.**

Dès la nuit tombée, la fontaine de Dubaï, cet immense complexe de fontaines dansantes vous éblouira. Si vous aimez les jeux aquatiques, un passage au WILD WADI WATER s'impose. Ce parc aquatique avec toboggan vous offrira un moment incroyable en famille. Pour vos promenades, l'un des hauts lieux c'est KHOR DUBAI, une promenade le long d'un magnifique cours d'eau ou on vous proposera de dîner pourquoi pas dans un restaurant flottant.



## Dubaï et l'originalité de sa gastronomie

Une carte de mets qui allie saveurs et voyage en orient mais pas uniquement... Vous partagerez le temps d'un dîner des mets de l'Inde, du Liban, du Maroc et même d'Iran..... la palette des mets est immense... Des plats comme le houmous, les falafels vous seront proposés dans quasiment l'ensemble des restaurants mais rassurez vous, des plats Dubaïote feront parti des cartes  
Le GHUZI pour les amateurs d'agneau rôti sur un lit de riz aux noix est un vrai régal.  
Le MOUTABAL, ce mezze froid est une purée d'aubergines légèrement cuits, mélangées à de la purée de sésame..... un vrai régal



N'hésitez pas à l'accompagner d'un verre de thé à la menthe.... Enfin, vous pourrez consommer des dattes, fruits très répandus aux Emirats Arabes Unis  
Vous pourrez rapporter dans vos bagages du safran, de l'eau de rose, des épices.  
lors de votre voyage vous remarquerez que la grande majorité de la population parle correctement anglais donc n'hésitez pas à user et abuser de «Hello» et «Salam »



# TARTE AU CITRON

## Ingredients

200 g de farine de blé

100 g de sucre glace

80 g de beurre

1 œuf

1 pincée de sel

4 citrons (15 cl de jus et 3 zestes)

125 g de sucre de canne

50 g de beurre

3 œufs

1 c. à soupe bombée de maïzena

1- Confectionnez votre pâte à tarte en versant dans un saladier la farine de blé tamisée, le sucre glace et le sel. Ajoutez le beurre ramolli et coupé en morceaux. Ensuite, pétrissez la pâte à la main, du bout des doigts puis ajoutez l'œuf entier et malaxez pour obtenir une belle boule de pâte homogène. Couvrez-la de film alimentaire et réservez-la pendant 2 heures au réfrigérateur.

2- Préchauffez le four à 200°C (th. 7). À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez la pâte à tarte entre deux feuilles de papier sulfurisé légèrement farinées. Abaissez la pâte sur 3 mm d'épaisseur et foncez un moule à tarte préalablement beurré et fariné. Piquez la pâte avec une fourchette, recouvrez le fond d'un disque de papier sulfurisé et garnissez-le avec des billes de cuisson. Enfournez le fond de pâte pour le cuire à blanc pendant 10 min à 200°C. Baissez le four à 180°C et poursuivez la cuisson pendant 15 min. Laissez la pâte à tarte refroidir sur une grille.

3- Préparez la crème au citron. Râpez le zeste de 3 citrons et pressez le jus de tous les agrumes pour en obtenir 15 cl. Dans un saladier, battez les œufs avec le zeste de citron et le sucre de canne pour les blanchir. Ajoutez la maïzena et fouettez à nouveau. Dans une casserole, portez le jus de citron à ébullition et versez-le bouillant sur les œufs tout en fouettant vigoureusement. Reversez la crème au citron dans la casserole et laissez épaissir sur feu doux pendant 3 min en remuant constamment. Stoppez la cuisson et laissez tiédir. Incorporez alors le beurre coupé en morceaux. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance parfaitement homogène.

4- Garnissez le fond de tarte avec la crème au citron. Lissez bien la surface à l'aide d'une spatule. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur au moins 1 heure avant de déguster.

#### **Astuce**

Vous pouvez surmonter votre tarte au citron d'une belle meringue italienne. Pour cela, montez des blancs d'œufs en neige bien ferme avec du sucre glace puis étalez-les sur votre tarte au citron. Faites dorer la meringue sous le gril du four pendant quelques minutes ou à l'aide d'un chalumeau.

