Leçon de mode

Quelle couleur, quel style, quelle taille ? Autant de questions que l'on se pose avant de s'habiller ou d'acheter un vêtement pour soi. les vêtements qui vous vont le mieux sont ceux qui vous rendent belle au naturel. Conseils...

Couleurs

Les couleurs nous vont bien, quelle que soit notre morphologie. Alors n'hésitez pas à porter des vêtements de couleur à chaque fois que vous en avez envie. Toutefois, pour garder un certain style, portez des couleurs de façon subtile plutôt qu'en total look. Un t-shirt ou un chemisier fushia, rouge ou orangé sera particulièrement seyant sous un tailleur (jupe ou pantalon) noir, brun ou bleu marine.

Pantalons

Si vous avez des cuisses plutôt rondes , un pantalon légèrement évasé vous conviendra parfaitement. Assurez-vous que le tissu est extensible et qu'il moule très légèrement la cuisse, ce qui a pour effet de l'affiner.
Les coupes droites conviennent à toutes les morphologies et notamment à celles qui n'ont pas beaucoup de hanches.
Pour les jeans, choisissez un denim extensible, souple et fin. Il rend toujours très sexy !

Pulls

Rien de plus confortable et de plus seyant qu'un beau pull ! Surtout si vous prenez le soin de choisir le col ou l'encolure qui convient le mieux à votre silhouette et à votre visage.
Les cols en V dégagent le cou et allongent le visage et la silhouette. Ils conviennent donc à celles qui ont une poitrine généreuse ou le visage rond.
Les cols roulés mettent en avantage les cous longs et fins sans les accentuer, et allongent la silhouette.
Les pulls à encolures rondes donnent un peu de rondeur aux visages allongés. Ils avantagent aussi celles qui ont les épaules plus larges ou la silhouette plutôt athlétique. Ils sont aussi très confortables !

Décolleté

Si vous souhaitez mettre en valeur votre poitrine, l'encolure en V est un classique qui a fait ses preuves. Le cache-cœur noué à la taille, est aussi un très bon choix.

Photos : DR

BEAUTÉ

L'eau et les corps gras pour une jolie peau

Un des secrets d'une jolie peau lisse et souple ? L'hydratation de l'intérieur par de l'eau en quantité suffisante. Pour cela, il faut boire chaque jour au moins un litre et demi, en prenant des eaux minérales, des infusions et maximum deux ou trois thés ou cafés (légers). Répartissez vos boissons sur toute la journée, du lever au coucher. Les cellules qui constituent le derme* sont plus exposées à la déshydratation que les autres cellules de l'organisme. Si votre peau est déshydratée, par le froid, le vent ou les ambiances surchauffées, elle risque de se strier et de se rider. La déshydratation correspond à un manque d'eau alors que le dessèchement correspond à un manque de lipides.

Alors ne vous privez pas des précieux corps gras végétaux, sous prétexte que leur nom «corps gras» vous inquiète ! Une cuillère à soupe par jour d'huile dans l'alimentation fournit des acides gras essentiels et de la vitamine E aux membranes cellulaires. Vous pouvez aussi vous accorder quotidiennement une part de beurre ou de fromage et trois à quatre œufs par semaine : leur vitamine A stimule le renouvellement cellulaire de l'épiderme.

* Couche profonde de la peau couverte par l'épiderme.

le gateau Croissants

250 g de farine, 50 g de sucre semoule, 125 g de beurre ramolli, 20 g de levure de boulanger, 10 cl d'eau, 1/2 cuillère à café de sel, 1 jaune d'œuf

Dans une terrine, versez la farine tamisée. Ajoutez le sel, le sucre et la levure délayée dans de l'eau tiède. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle ait un aspect homogène. Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop ferme et pétrissez de nouveau. Couvrez à l'aide d'un torchon et laissez monter la pâte pendant 2 heures, dans un endroit chaud (entre 24° et 26° C), jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Ensuite, mettez la pâte, toujours couverte d'un torchon, dans le congélateur pendant 30 minutes. Reprenez la pâte et abaissez-la en un rectangle 3 fois plus long que large.
Etalez le beurre ramolli sur la moitié de la surface puis rabattez la moitié non beurrée sur l'autre moitié. Abaissez la pâte en un rectangle 3 fois plus long que large. Rabattez les 2 extrémités vers le centre. Mettez dans le réfrigérateur pendant 30 minutes. Sortez la pâte et recommencez l'opération précédente. Mettez au réfrigérateur pendant 30 minutes.
Reprenez la pâte et abaissez-la en un rectangle de 15 cm de largeur sur 5 mm d'épaisseur.
A l'aide d'un couteau, coupez des triangles de 10 cm de base sur 15 cm de hauteur. Roulez les croissants en partant de la base. Courbez pour former des croissants que vous disposerez sur une plaque, en veillant à laisser un espace de 5 cm entre les croissants. Badigeonnez la surface des croissants avec le jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Laissez gonfler dans un endroit chaud (24 et 26° C) et à l'abri des courants d'air pendant 1 heure. Enfournez à four très chaud (entre 220 et 250° C) pendant 20 minutes.
Remarque : Vous pouvez confectionner une grande quantité de pâte que vous congèlerez pour une utilisation ultérieure, en fonction de vos besoins.

le plat Pommes de terre farcies

Préparation 15 min, cuisson 1h15 + 20 min, pour 4 personnes.

4 pommes de terre, 1/4 de tasse de fromage râpé, 1/4 de tasse de crème fraîche, 1 cuil. à soupe de persil haché.

Allumez le four thermostat 180° C. Piquez les pommes de terre avec la fourchette et mettez-les dans le plat. Faites-les cuire 75 min. environ. Sortez-les du four et laissez-les un peu refroidir.
Coupez un des bouts de chaque pomme de terre, au premier tiers.
Avec la cuillère, évidez entièrement toutes les pommes de terre. Enlevez la peau des bouts que vous avez coupés.
Mettez la chair dans le saladier et écrasez-la bien avec la fourchette. Ajoutez 1/4 de tasse de fromage, la crème et le persil. Mélangez bien.
Remplissez chaque pomme de terre évidée de ce mélange et recouvrez du reste de fromage râpé. Faites-les cuire au four 20 min.

NUTRITION

Bien mâcher en mangeant

La digestion est le processus de réduction et de modification de nos aliments pour les rendre assimilables. Elle commence dès la mastication des aliments. Plus celle-ci est lente, et plus on allège le travail de l'estomac. Si celui-ci reçoit de trop gros morceaux d'aliments, il doit les brasser longuement avant de les laisser continuer leur trajet vers l'intestin. Bien mâcher limite la production de suc gastrique acide.
Plus les aliments restent en bouche, plus ils stimulent les récepteurs sensoriels, qui donnent le signal de départ aux sécrétions digestives, qui aident à la transformation des aliments.