

Bien choisir son maillot



Photos : DR

Difficile de trouver un maillot de bain qui vous mette en valeur ? Pour être au top sur la plage cet été, suivez ces conseils.

Selon sa morphologie, quel maillot de bain porter ?

Si vous avez une morphologie de type rectangle, c'est-à-dire que vos épaules et vos hanches sont de même largeur et que votre taille est quasiment inexistante, adoptez le maillot de bain une pièce avec des motifs géométriques, il donnera l'impression d'une taille plus marquée. Si vous êtes plutôt 2 pièces, choisissez-le triangulaire pour casser le côté rectangulaire de votre corps.

A bannir, les décolletés carrés et les rayures horizontales. Si vous êtes de

type pyramide inversée, c'est-à-dire que votre silhouette un peu masculine est remarquable par ses épaules larges et ses hanches fines, préférez les maillots de bain une pièce avec un décolleté V pour casser la largeur des épaules. Si vous avez envie d'un 2 pièces, optez pour un shorty avec des lignes horizontales afin d'agrandir votre bassin. Si votre morphologie est de type ronde, c'est-à-dire que vos rondeurs sont réparties sur tout le corps et que votre taille est peu marquée, préférez les maillots de bain une pièce pour les cacher. En revanche, mettez l'accent sur votre décolleté et n'hésitez pas à entourer vos hanches d'un paréo. Vous pouvez aussi très bien porter un 2 pièces en

prenant garde toutefois que le bas ne soit pas trop échancré, qu'il couvre bien votre ventre. Sinon, évitez le shorty et choisissez des motifs discrets, des couleurs assez mates. Si vous avez une morphologie ovale ou pyramide, deux types de silhouette qui se caractérisent par des épaules étroites et des hanches larges (plus larges pour la pyramide), il convient d'éviter les lignes horizontales pour les bas. Au contraire, jouez sur les formes échancrées des maillots pour faire la jambe plus fine, de plus, pour rééquilibrer la silhouette. Enfin, le paréo est l'accessoire indispensable ! Quant aux femmes à la morphologie huit ou sablier, les morphologies dites parfaites puisque les épaules et les hanches sont de la même largeur et que la taille est fine (plus fine pour la morphologie huit), elles peuvent porter tous les maillots de bain dont elles ont envie.

Et pour cacher la cellulite ?

A part le port du paréo bien entendu, vous pouvez dissimuler votre cellulite avec des huiles ou des crèmes grasses. Et puis, il faut dire qu'une fois votre corps bronzé, elle est beaucoup moins visible.

Quiche maraîchère

1 pâte feuilletée, 1 courgette, 2 tomates, 4 œufs, champignons, 1 pot de crème fraîche, gruyère, huile d'olive, sel et poivre



Peler et couper la courgette en rondelles ainsi que les tomates et les champignons et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et laisser réduire pendant quelques minutes.

Etaler la pâte dans un grand moule à quiche, y déposer les légumes.

Mélanger dans une terrine les œufs avec la crème et les verser sur les légumes, saupoudrer d'un peu de gruyère râpé, enfourner et laisser cuire au four pendant 40 min environ.

Comment faire peau neuve au masculin

La peau des hommes est plus épaisse et donc plus résistante. Mais, mieux vascularisée, elle produit plus de sébum, d'où une peau plus grasse que celle des femmes et donc sujette aux boutons et points noirs.

Le vieillissement cutané est également différent selon les sexes.

Chez l'homme, les rides apparaissent plus tardivement, mais seront plus profondes.

Le rasage constitue une agression quotidienne vis-à-vis de la peau délicate du visage, qui favorise notamment boutons et poils incarnés. De plus, en détruisant le film hydrolipidique, composé de sébum et de sueur, il prive la peau d'une barrière protectrice. La peau tire, s'irrite plus facilement au froid, lors du



nettoyage au savon, en cas de stress, de fatigue. Elle se déshydrate, perd en résistance et en tonicité.

La peau des hommes, en pratique

Alors, aucune honte à utiliser la crème de votre femme, mais

mieux vaut choisir celle qui vous convient le mieux. Les laboratoires cosmétiques proposent de larges gammes de cosmétiques pour hommes, profitez-en. N'oubliez pas que c'est la régularité qui compte, pas le nombre de produits achetés.

VRAI/FAUX

Une crème fraîche épaisse est plus grasse qu'une crème fraîche liquide ?

C'EST FAUX. La crème fraîche est une émulsion (suspension) de matières grasses dans l'eau. Elle est obtenue à partir de l'écémage du lait. La crème ainsi obtenue est ensuite pasteurisée à moins de 100°C pendant 30 secondes afin d'assurer la destruction des germes et l'inactivation des enzymes. Après pasteurisation, la

crème est ou non,ensemencée par des bactéries lactiques. Une crème épaisse a subi cet ensemencement, ce qui permet d'agir sur sa texture, son épaisseur, son acidité et même son goût. Si la crème n'est pasensemencée, elle reste tout simplement liquide. Une crème épaisse est donc aussi calorique qu'une crème liquide.



Madeleines aux pommes et pépites de chocolat

2 tablettes de chocolat, 1 pomme, 1 œuf, 60 g de farine, 50 g de beurre + 1 noix, 30 g de sucre, 1 cuillerée à café rase de levure chimique



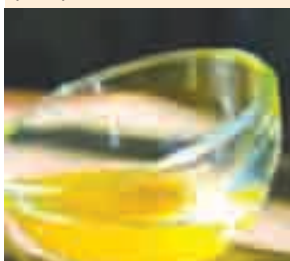
de chocolat coupés en 4, enfoncez-les légèrement. Faites cuire 9 à 10 minutes dans votre four.

Préchauffez votre four Th.7/8 (220°C). Faites fondre 140 g de chocolat cassé en morceaux avec le beurre au bain-marie. Ajoutez l'œuf, le sucre et la farine. Mélangez et ajoutez la levure. Pelez la pomme et coupez-la en petits dés. Ajoutez à la pâte. Répartissez la pâte dans un moule à madeleines beurré et répartissez les carrés

Vinaigrette allégée

Moitié moins calorique que la véritable vinaigrette : 50 calories par portion.

1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe d'eau, 1 cuillère à café de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile, sel et poivre. Dans un bol, mélangez le sel et le vinaigre, ajouter la moutarde, l'eau et l'huile en fouettant à la fourchette puis poivrez.



VIE PRATIQUE

La conservation des légumes

Voici quelques conseils pour conserver et stocker les légumes le plus longtemps possible

Aubergines : Plusieurs jours dans un lieu frais ou au réfrigérateur.

Carottes : 1 semaine dans le bac à légumes mais pas avec des pommes, car cela les rend amères.

Tomates : Plusieurs jours à une température comprise entre 12 et 16 °C, mais pas au réfrigérateur car elles y perdent leur goût, saveur et texture.

Courgettes : 1 semaine dans un lieu frais et humide, comme le bac à légumes.

Choux : Ils se gardent très



bien dans le bac à légumes ou dans un endroit frais.

Choux-fleurs : Plus fragiles que les choux, ils ne se conservent que 2 à 3 jours.

Haricots verts : Pas plus de 3 jours au réfrigérateur.

Poireaux : ils se stockent dans un endroit frais, comme le rebord d'une fenêtre.