

BEAUTÉ

Les différents types de morphologie

Définissez le vôtre !



Photos : DR

Le sablier

Aussi appelée forme en X, cette morphologie se remarque facilement par les hanches assez larges, une taille fine et une poitrine généreuse. L'alignement entre les épaules et les hanches est parfait, ce qui donne l'impression d'un corps voluptueux, aux lignes avantageuses. Pour beaucoup, que l'on soit un homme ou une femme par ailleurs, cette morphologie est considérée comme parfaite. Esthétiquement parlant, il n'y a aucune partie à corriger. Cette silhouette avec la taille marquée est équilibrée et très harmonieuse.

La pyramide

Ou encore appelée en forme de V inversé, cette morphologie se distingue par une carrure où les hanches sont plus larges que les épaules. Le corps s'inscrit dans une pyramide traditionnelle qui s'affine au fur et à mesure que l'on remonte vers la tête.

La morphologie de la pyramide se reconnaît par des fesses rebondies, des formes au niveau des hanches. On pense aussitôt à des femmes comme Beyonce ou Jennifer Lopez. La taille est parfois marquée et le bas du corps est plus important que le haut : les hanches et les cuisses sont plus larges que les épaules et la poitrine est souvent petite.

La pyramide inversée ou U

Cette morphologie se retrouve lorsque les épaules sont plus larges que la taille. La poitrine est souvent menue. Dans cette morphologie, le regard semble se porter sur les jambes qui semblent interminables, elles sont fines et longues. De nombreuses sportives ont ce type de morphologie. Avec un bassin étroit et une taille quasi inexistante, on dit souvent que cette silhouette est masculine : le haut du corps est plus important que le bas avec une taille plus

épaisse que les hanches et les cuisses.

Le rectangle (appelée aussi forme en H)

C'est une silhouette en forme de H : ce sont généralement des femmes athlétiques, élancées, sportives qui ont une petite poitrine. Elles ont peu de hanches et de fesses. La carrure des épaules, les hanches et la taille sont en parfaite symétrie. Il leur est conseillé de pratiquer du sport pour apporter du volume à leur corps. C'est une silhouette très droite avec des épaules carrées et imposantes.

La forme ronde (ou en «O»)

On parle des femmes en forme de O comme des femmes pulpeuses. Tout leur corps semble être arrondi, que ce soit au niveau des épaules, de la taille, du bassin ou des cuisses. Avec une taille peu marquée et des bras un peu épais, ces

femmes enrobées portent avec élégance leurs kilos même si un sport d'endurance leur est conseillé. Il existe une variante de cette morphologie appelée en ovale.

Le forme de type 8

La morphologie en 8 est proche de la morphologie du sablier car elles ont en commun d'avoir des hanches et des épaules alignées. Toutefois, les différences se voient davantage sur le fait que le physique est composé de plusieurs rondeurs : épaules rondes, hanches larges, cuisses épaisses et des épaules qui tombent à peine. Ces femmes ont aussi une taille marquée avec une poitrine généreuse.

Poulet marengo

1 poulet, 1dl d'huile d'olive, 1 oignon haché, 250 g de tomates, 1 gousse d'ail hachée finement, 1 cube de bouillon de volaille, 150 g de champignons, 2 tranches de pain de mie, sel fin, poivre



Découper le poulet en morceaux, dans une cocotte, faire chauffer 1dl d'huile d'olive, faire revenir à feu vif les morceaux de poulet, saler et poivrer. Une fois le poulet coloré, le retirer de la

cocotte, faire colorer 1 oignon haché, verser 1/4 de litre d'eau, ajouter les tomates coupées en gros dés, l'ail haché finement et le cube de bouillon de volaille, assaisonner, laisser mijoter pendant 20 minutes. Mettre le poulet dans la sauce, ajouter les champignons, laisser cuire 20 minutes. Faire griller les 2 tranches de pain de mie au grille-pain. Couper les tranches en diagonale pour obtenir 2 triangles, dresser le poulet marengo. Napper le fond de l'assiette de la sauce, déposer le poulet, disposer les triangles sur les morceaux de poulet et parsemer de persil haché.

La mycose

La mycose cutanée est la maladie de la peau qui touche le plus d'individus. Ses cibles principales : les ongles, la peau et le cuir chevelu.

Que faire ?

On consulte immédiatement si : si c'est une mycose des ongles ou du cuir chevelu, les lésions s'étendent rapidement à d'autres zones. Après une semaine de traitement, on ne remarque aucune amélioration. Les gênes rencontrées sont trop nombreuses. **Les lésions se sont ouvertes** Etre diabétique, déficient immunitaire, avoir des troubles circulatoires, ou suivre un traitement par corticoïdes, la personne atteinte est un enfant de moins de 12 ans... En cas de mycose, acheter en pharmacie un médicament antifongique à usage local. On n'oublie pas que plus on traite vite, moins la mycose a de chances de s'étendre ou de contaminer nos proches. **Comment prévenir ?** Pour se protéger d'une mycose, on adopte les



bons comportements ! A savoir : On ne se déplace jamais pieds nus dans les piscines, les saunas, les salles de gym, et tous les lieux publics. Après la douche, on se sèche bien tout le corps, et on n'oublie pas les plis de la peau ou les zones entre les orteils. Et pendant la douche, on utilise un savon non alcalin. Règle d'or de la salle de bain : on ne prête pas sa serviette ! On laisse respirer notre peau, avec des vêtements et des chaussures qui laissent passer l'air et qui ne nous font pas transpirer. On nettoie régulièrement sa literie, et on lave nos sols et nos salles de bains avec un désinfectant. On ne gratte jamais ses lésions et on se lave fréquemment les mains.

Brochettes de fruits à la fondue de chocolat

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 15 min

Banane : 1, kiwi : 1, ananas : 1 petit, pomme : 1, sucre semoule : 150 g, eau : 15 cl, vanille : 1 sachet. Pour la sauce au chocolat : 200 g de chocolat noir 15 cl de crème fraîche liquide

Lavez, épluchez et coupez les fruits en gros morceaux. A l'aide d'une longue brochette, piquez les fruits en les intercalant un à un. Préparez le sirop : coupez la gousse de vanille en deux et retirez-en les graines. Mélangez l'eau et le sucre dans une petite casserole et ajoutez-y la vanille. Faites bouillir l'ensemble et retirez du feu. Jetez la gousse. Dans un plat à gratin, placez les brochettes et versez le sirop par-dessus. Laissez mariner le tout pendant une heure en retournant de temps en temps les brochettes. Préparer la sauce au chocolat : découpez le chocolat en petits morceaux et mettez-le dans un saladier. Faites doucement chauffer la crème fraîche dans la casserole jusqu'à ce qu'elle frémit, puis versez aussitôt la crème sur le chocolat et mélangez avec un fouet. Trempez vos brochettes dans la sauce au chocolat chaude et régalez-vous.



Info

Le secret des fruits et légumes qui purifient l'organisme

Aubergine, concombre, melon, poire... Ces fruits et légumes ont en commun leur fort pouvoir diurétique, c'est-à-dire leur capacité à éliminer plus facilement les toxines issues de la digestion.

Le céleri



Parmi les aliments diurétiques, le céleri est l'un des plus importants. Il joue un grand rôle contre la rétention d'eau, les calculs rénaux et l'accumulation par le corps d'acide urique. En outre, il apporte à l'organisme beaucoup de minéraux et l'aide à éliminer l'excès de cholestérol, tout en faisant diminuer le taux de sucre dans le sang.

Santé

Comment muscler son cœur

Le cœur est un athlète qu'il est important d'entraîner. Rien de tel que le sport pour muscler le cœur afin d'abaisser le rythme cardiaque au repos. Le sport est donc le



meilleur ami du cœur. Mais inutile de courir des marathons toutes les semaines, il suffit d'un entraînement régulier pour améliorer son rythme cardiaque. Une demi-heure par jour peut faire des miracles ! Des études ont démontré que 30 minutes d'exercices au quotidien suffisent pour maintenir le cœur en bonne santé. Il existe deux méthodes pour améliorer son rythme

cardiaque :

La méthode douce

La technique douce consiste à modifier ses habitudes au quotidien. Par exemple se lever le plus souvent possible de son siège, prendre plus

souvent aussi les escaliers, marcher ou faire du vélo. Les étirements des mollets et des épaules, le yoga sont également bénéfiques

La méthode plus active

Le jogging ou la marche rapide est un très bon moyen d'accélérer le rythme cardiaque. D'autres activités telles que la natation, sauter à la corde, faire des pompes sont également des exercices excellents pour améliorer le rythme cardiaque.