

## Brochettes de fruits à la fondue de chocolat

Pour 4 personnes, préparation : 15 min,  
cuisson : 15 min. Banane : 1, kiwi :  
1, ananas : 1 petite, pomme : 1, sucre  
semoule : 150 g, eau : 15 cl, vanille : 1  
sachet, chocolat : 150 g



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 :  
mélangez l'eau, le sucre et la vanille dans  
une petite casserole. Faites bouillir  
l'ensemble et retirez du feu. 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. Retirer les  
brochettes du bol et verser la sauce  
chocolat.

Quelle couleur, quel style,  
quelle taille ? Autant de  
questions qu'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 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



Photos : DR

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  
avant 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.



sentiment trompeur de sécurité, puisque les UV se diffusent dans l'atmosphère. Le sable, la surface de l'eau peuvent aussi les réfléchir. Même sous un parasol, leur rayonnement nous atteint !

## BON À SAVOIR Quand le soleil est-il dangereux ?

La période de la journée la plus dangereuse se situe dans les 4 à 6 heures autour  
du midi solaire, donc entre 12 et 16 heures l'été. Mais même aux autres moments  
de la journée, les enfants sont vulnérables au soleil.  
Et quel que soit le temps ! Si le ciel est couvert, les UV ne chauffent pas et sont  
invisibles, mais on peut attraper un coup de soleil sans avoir la moindre sensation  
de chaleur. Le vent, les baignades, les nuages, qui produisent une impression de  
fraîcheur, ne réduisent pas les risques. En montagne, l'intensité des UV augmente  
avec l'altitude, alors que la température baisse. Enfin, l'ombre donne aussi un

## Idées reçues sur les fruits

**Les fruits sont nos meilleurs amis  
mais les connaissez-vous vraiment ?**

Les cures de fruits font maigrir  
Faux : Le peu de poids que vous  
réussirez à perdre se fera au détriment  
de votre masse musculaire. Attention  
aux médiatiques régimes fructivores qui  
favorisent une reprise de poids  
conséquente et à la fatigue engendrée  
par ce genre d'alimentation !

Manger des fruits protège du cancer du  
côlon

Vrai : Les fruits consommés  
régulièrement peuvent réduire les  
risques de cancer du côlon. En effet,  
les fibres des fruits accélèrent le transit  
intestinal et stimulent la production de

certaines acides gras qui ont des effets  
anti-tumoraux sur la muqueuse du  
côlon.

Le pamplemousse fait maigrir

Faux : Si ce fruit est très peu sucré (9%  
de glucides), il ne faut pas croire que  
son acidité naturelle élimine les  
graisses. Attention, ce fruit peut  
interférer dans l'action de certains  
médicaments, dont les tranquillisants,  
les antidépresseurs et les  
immunodépresseurs.

L'ananas fait maigrir et brûle les graisses  
Faux : L'ananas est peu énergétique, 47  
calories pour 100 grammes et 11,3  
grammes de glucides mais en aucun  
cas il ne brûle les graisses ! La seule



manière de perdre du poids est d'avoir  
une alimentation équilibrée et de se  
dépenser. Pas d'aliment miracle à ce  
jour reconnu pour maigrir !



Les petits détails ont une grande  
importance. La preuve ? C'est grâce à  
eux qu'on peut gommer les petites  
marques du temps qui passe et alors  
rajeunir à vue d'œil !

Toujours lisses  
Les ongles sont comme la peau, ils

## Prenez soin de vous

vieillissent avec le temps. Résultat :  
ils se marquent de stries. Et outre leur  
côté inesthétique, ces stries peuvent  
amener l'ongle à se fragiliser à son  
extrémité, puis à se fendiller... L'idéal  
est donc d'utiliser un polissoir qui  
permet d'aplanir la surface de l'ongle  
et ainsi d'éliminer peu à peu les stries,  
tout en offrant un joli brillant. Le plus :  
une base spécifique lisse la surface  
de l'ongle.

Le juste équilibre  
Sans parler de régime, il faut

évidemment avoir une alimentation  
équilibrée et variée pour offrir à sa  
peau tous les nutriments essentiels à  
son éclat, et cela d'autant plus que les  
années passent... Au menu : un  
maximum de fruits et légumes, sans  
oublier pour autant le petit morceau  
de chocolat pour le plaisir. Le plus :  
fuir au maximum tout ce qui peut-être  
générateur de radicaux libres  
(responsables du vieillissement  
prématuré de la peau), comme la  
cigarette, la pollution et, bien sûr, le  
soleil.

### Question

**La cuisson au micro-ondes détruit  
les microbes ?**

FAUX.

Le four à micro-ondes n'est  
pas un stérilisateur. Pour  
détruire des microbes, il  
faut atteindre une  
température élevée et la  
maintenir plusieurs minutes.  
Or, un aliment passé au  
micro-ondes subit une température inégale en surface et  
en profondeur. Ainsi, dans certaines parties moins  
chauffées, d'éventuels germes peuvent subsister.



## Galettes aux épinards

**250 g d'épinards, 4 œufs, 4 tranches de dinde, 1  
oignon, 3 gousses d'ail, 6 cuillères à soupe de  
farine, deux cuillères à café de persil haché, sel et  
poivre**



Préchauffez votre four  
à 180° (th.7). Pelez et  
émincez l'oignon.  
Lavez et coupez les  
épinards en lanières.  
Pelez et hachez l'ail.  
Hachez le persil.  
Hachez les tranches  
de dinde. Dans une  
poêle, faites revenir

dans un peu d'huile les oignons et les tranches de  
dinde hachées. Dans un grand saladier, mélangez bien  
les épinards, le persil, l'ail, les œufs, le sel et le poivre.  
Ajoutez ensuite la farine, puis les oignons et les  
tranches de dinde haché et mélangez bien le tout.  
Versez dans un plat et faites cuire au four 30 minutes.