

BEAUTÉ

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 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



Photos : DR

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.

BAIN DE BOUCHE À L'HUILE POUR
REEMPLACER LE DENTIFRICE

Pour vous laver les dents, les gencives, désinfecter et éliminer les toxines de votre bouche, procédez à un rinçage à l'huile. Utilisez une petite quantité d'huile végétale (huile d'olive, de coco, de pépins de raisin, etc.), puis faites-la tourner entre 10 à 15 minutes dans votre bouche avant de la recracher.

YOGA

METTRE LA TÊTE EN BAS



C'est prouvé, le yoga aide à bien vieillir, notamment parce qu'il aide à mieux gérer le stress et qu'il agit sur l'inflammation et l'immunité. Les postures inversées sont particulièrement bénéfiques pour cela. Dès que la tête est plus basse que le cœur, ce dernier baisse son rythme, ce qui permet d'accéder à un vrai calme. On agit aussi sur les glandes endocrines et sur l'oxygénation du cerveau. Autre bon point jeunesse : les circulations sanguine et lymphatique étant boostées, la peau du visage est mieux irriguée

et oxygénée. La posture reine : celle sur la tête, si on a de l'expérience.

Les options plus praticables :

1. Debout, jambes tendues, on se penche vers l'avant en essayant de toucher le sol. Puis on attrape ses coudes et on se détend totalement.
2. On s'allonge sur le sol, les jambes en l'air appuyées contre un mur. Pour garder la tête plus basse que le cœur, on peut glisser sous son bassin une couverture pliée.

Aiguillettes de
poulet au gingembre

2 blancs de poulet, 1 bouquet de persil, le jus d'un citron jaune, 3 c. à s. de gingembre en poudre, sel, poivre



Coupez les blancs de poulet en lamelles et ajoutez-y le gingembre moulu ainsi que le jus de citron. Laissez mariner 12h au frais. Faites revenir les morceaux de poulet dans une poêle anti-adhésive pendant quelques minutes. Une fois le poulet bien doré, déglacez avec un petit verre d'eau. Laissez réduire environ 2 minutes et servez chaud.

BANNIR LE SUCRE



La consommation quotidienne de deux canettes de soda équivaldrait à un vieillissement prématuré de quatre à six ans. Selon une étude américaine, chez les sujets ayant une consommation régulière de sodas sucrés, on observe des télomères (l'extrémité des chromosomes) plus courts. Or, le raccourcissement de ces télomères est un marqueur de vieillissement. Cela vient s'ajouter à ce que l'on savait déjà : le sucre est un grand facteur d'inflammation et il est responsable de la glycation, cette rigidification des fibres de collagène qui se traduit, au niveau de la peau, par une perte de fermeté. Même si on ne grossit pas, manger trop sucré n'est donc pas la meilleure idée.

Churros

Cuisson : 20 min, temps de repos : 30 min. Farine : 1 bol, sel : 1 pincée, eau bouillante : 1 bol, sucre vanillé



Portez l'eau salée à ébullition. Mettez la farine dans une jatte et creusez un puits au centre. Versez l'eau bouillante en remuant soigneusement avec une cuillère en bois. La pâte épaissit très vite, mais sa texture doit rester fine et homogène. Laissez refroidir à température ambiante, puis mettez-la au réfrigérateur. Mettez la pâte dans une poche à douille cannelée de 1 cm de diamètre. Faites chauffer l'huile de friture. Plongez-y des bandes de pâte d'environ 10 cm de long, directement de la poche à douille dans l'huile. Laissez-les dorer environ 1 min en les retournant à mi-cuisson. Procédez en plusieurs fournées pour éviter que les churros ne collent les uns aux autres. Déposez au fur et à mesure sur du papier absorbant et laissez-les égoutter. Saupoudrez de sucre semoule ou de sucre glace au moment de servir.

Les bienfaits de nos
animaux de compagnie

Avoir un animal, c'est bon pour le cœur

Au sens propre, comme au sens figuré car nos petits protégés diminuent notre risque de développer une maladie cardiovasculaire : caresser un chat, un chien nous procure un sentiment de bien-être. Des endorphines sont alors produites dans notre organisme, les taux d'adrénaline et de corticoïdes sont abaissés, le rythme cardiaque diminue, la respiration ralentit... Ces processus diminuent le risque d'infarctus du myocarde, d'hypertension artérielle mais encore d'autres

maladies cardiovasculaires.

Les animaux favorisent le bon développement psychologique de nos bambins ! Le fait de s'occuper d'un animal, de le nourrir, le promener, le caresser et lui apporter de l'affection permet à l'enfant d'accroître sa confiance en lui-même. L'animal représente à la fois son confident, son partenaire de jeux, son complice... L'animal de compagnie est également un élément d'apaisement et de sécurité pour les petits. Il a un effet stabilisateur sur leur développement psychologique.