

## BEAUTÉ

# 7 erreurs de style qui vous font paraître plus ronde et plus âgée !



Photos : DR

Votre choix vestimentaire joue un très grand rôle dans votre apparence et l'impression que vous donnez de vous. C'est pourquoi il faut connaître le style de vêtements qui vous va le mieux, en fonction de votre âge et de votre morphologie. Si vous mettez une jupe trop large ou trop longue, ou si la couleur ou la coupe de vos cheveux n'est pas celle qu'il vous faut, vous risquez de paraître plus âgée et plus ronde que vous ne l'êtes réellement. Découvrez les 7 erreurs de style les plus courantes à éviter absolument ! Nous pouvons tous commettre de petites erreurs de style, mais le plus important, c'est de les identifier et de les corriger. Ainsi, vous serez plus apte à

mettre en valeur vos atouts et à dissimuler vos petits défauts (si on peut les considérer ainsi !). Pour vous donner un petit coup de pouce, voici les 7 erreurs de style les plus courantes et qu'il faut absolument éviter.

**LES 7 ERREURS DE STYLE À ÉVITER :****Trop de noir :**

Nous savons tous que le noir est une couleur qui se porte dans presque tous les événements et qui vous donne une apparence sobre et chic à la fois. Certes, le noir affine la silhouette contrairement aux couleurs claires qui ont tendance à mettre la lumière sur les rondeurs. Mais au fur et à mesure que vous prenez de l'âge, le noir ne joue plus en votre faveur. En effet, votre

peau a tendance à pâlir et vos cheveux à grisonner. Donc, en mettant du noir, votre teint clair ne fera que ressortir davantage, ce qui attirera l'attention sur vos petits défauts : rides, taches brunes, imperfections, etc. Ceci est également valable pour la couleur de vos cheveux. Optez plutôt pour une chaude nuance de marron, qui mettra plus en valeur votre teint et vous rajeunira de 5 ans. Bien sûr ceci ne veut pas dire que vous avez l'interdiction du porter du noir ! Pas du tout. Il vous suffit de l'animer en portant un accessoire coloré tel qu'une écharpe ou un collier fantaisie.

**Se cacher**

Vous ne devez jamais vous cacher derrière des vêtements trop larges. Ceci ne servira qu'à vous faire paraître encore plus ronde. Vous pensez qu'en mettant des vêtements d'une ou deux tailles de plus, vous arriverez à mieux cacher vos bourrelets ? Erreur ! La première règle à respecter pour un look parfait, est de toujours choisir la bonne taille. Il ne vous reste plus qu'à trouver le style le plus adapté à votre morphologie et à l'adopter.

**Les jupes trop longues**

Ce n'est pas parce que vous prenez de l'âge qu'il faudrait bannir les jupes courtes de votre garde-robe. Si vous avez de belles jambes, pourquoi les cacher derrière un long rideau de tissu ? Certes, les jupes à mi-mollet ou asymétriques sont à oublier ! Choisissez des jupes qui arrivent au genou ou un peu au-dessus pour magnifier votre apparence.

**Une mauvaise forme de lunettes :**

Si vous portez des lunettes, vous devez être extrêmement vigilante quant au choix de la forme qui ira

le mieux avec votre visage. Ne vous précipitez pas sur la première paire de lunettes qui vous tombe sous la main, ou qui vous paraît la moins agressive pour votre portefeuille. Jetez un petit coup d'œil sur les pages des magazines de mode pour être au courant des dernières tendances puis décidez de la forme qui vous ira le mieux. Même si vous devez investir un peu plus, vos lunettes en valent la peine car vous les porterez longtemps !

**Du shopping avec la mauvaise personne**

La personne qui vous accompagnera pour votre prochain tour au centre commercial aura une grande influence sur la qualité de vos achats. Choisissez-la avec soin ! Vous aurez besoin d'une personne franche et de bon conseil. Un bon sens de la mode serait également le bienvenu.

**Les chaussures plateforme**

Ce n'est pas parce que les chaussures plateforme font rage dernièrement que vous devez absolument en porter ! Si vos pieds ont tendance à enfler, ce type de chaussures ne fera qu'empirer votre problème. Optez plutôt pour des modèles plus fins pour affiner vos jambes et améliorer leur apparence.

**Les foulards**

Si vous pensez qu'un foulard en soie enroulé autour de votre cou est joli, rappelez-vous que les années 60 sont bien révolues, et que vous n'êtes pas une hôtesse de l'air non plus ! Mais si vous y tenez, nouez-le autour de la poignée de votre sac, et pimantez votre tenue en portant une large broche ou un collier tendance. Avec un look pareil, les compliments fuseront de toutes parts !

## Poulet aux épices

Pour 4 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 1 h  
Poulet : 1,5 kg, carottes : 1,2 kg, oignons : 4,  
ail : 2 gousses, bouquet garni (persil, thym, laurier) : 1, grain de coriandre : 1 c. à café, cumin : 1 c. à café, cannelle : 1 bâton, noix de muscade : 1 pincée, bouillon de volaille : 25 cl, huile d'olive : 5 cl, coriandre fraîche, sel, poivre

Nettoyez et coupez le poulet en morceaux. Pelez et hachez l'ail. Pelez et émincez les oignons. Dans une cocotte, avec l'huile d'olive, faites revenir les morceaux de poulet. Lorsqu'ils sont bien dorés, retirez-les, faites colorer les oignons en remuant souvent. Remettez le poulet et ajoutez l'ail, le bouquet garni, le cumin, la coriandre pilée, la cannelle, la muscade, du poivre et du sel. Arrosez du bouillon, laissez mijoter sur feu doux 35 minutes. Epluchez et coupez les carottes en rondelles. Ajoutez dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 25 minutes supplémentaires. Décorez de coriandre fraîche. Servez aussitôt dans le récipient de cuisson.



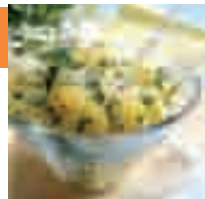
## CONSEIL

## FAITES-VOUS UNE VIE DE BEAUTÉ

Le style de vie est aussi un élément important dans le vieillissement de la peau. Si vous arrêtez de fumer, que vous buvez suffisamment d'eau, que votre alimentation est riche en fibres et en vitamines, et que vos heures de sommeil sont suffisantes, vous verrez les résultats en termes d'années gagnées sur votre âge apparent, probablement plus vite que vous ne le pensez ! Alors quand vous faites les bons choix pour votre santé, sachez qu'ils sont aussi les bons choix pour votre beauté.



## TRUCS ET ASTUCES

**Pommes**

Enduisez d'huile les pommes que vous voulez faire cuire au four pour éviter qu'elles ne se rident. Elles auront au contraire un aspect lisse et luisant.

Vos quartiers de pommes ne noirciront pas si vous les trempez dans du jus de citron. Vous pouvez remplir une soucoupe de jus, ou bien frotter les morceaux des pommes contre la chair du citron.

**Pommes de terre**

La salade de pommes de terre doit être assaisonnée et servie tiède. Si vous voulez utiliser un reste de pomme de terre, mélangez à la vinaigrette une quantité égale de bouillon chaud, ce qui leur redonnera un aspect moelleux (vous pouvez utiliser du bouillon instantané). Pour que les pommes de terre sautées soient bien moelleuses à l'intérieur, plongez-les une fois lavées dans une casserole d'eau bouillante, l'ébullition s'arrête alors, et, dès qu'elle reprend, retirez les pommes de terre, passez-les sous l'eau froide, égouttez-les bien, avant de les mettre dans le beurre ou autre matière grasse pour les faire rôtir.

## Glace de kiwi

1 kg (environ 1 litre) de yaourt entier, 400 g de kiwis, 100 g de sucre en poudre, 20 cl de crème liquide

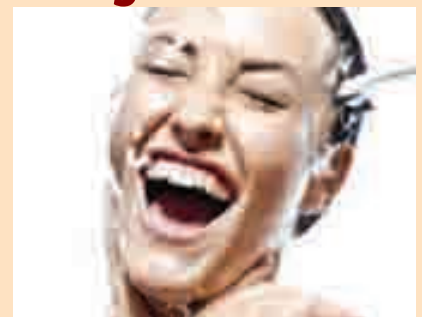
Éplucher les kiwis et coupez-les en cubes, réduisez-les en purée au mixer. Mélanger dans un saladier le yaourt, la purée de kiwi, la crème liquide et le sucre. Verser la préparation dans la sorbetière et laisser prendre en glace. Quand la glace a pris, mettez-la dans un moule et placer au congélateur. Servir après au minimum 4 heures de congélation.



## Existe-t-il des «signaux» d'une bonne hydratation ?

VRAI. Des urines claires et abondantes sont le signe d'une bonne hydratation. Si elles sont foncées (en dehors de la prise de certains médicaments), notre organisme n'est pas suffisamment hydraté, il faut donc boire plus. Véritable signal d'alarme, la sensation de soif ne doit pas se faire sentir. C'est un phénomène trompeur dont l'apparition tardive signale que notre organisme a besoin d'eau et qui doit être interprété comme un véritable signal d'alerte. Si vous avez tendance à boire peu, apprenez à boire sans soif. Pour y penser, prenez l'habitude de placer une

bouteille d'eau dans tous les lieux où vous passez le plus de temps : au bureau bien sûr, mais aussi dans votre voiture, au pied de votre lit, etc., et évidemment chaque fois que vous faites du sport. Ainsi, boire deviendra un geste coutumier, un automatisme que vous ferez naturellement sans plus y penser. Il faut boire régulièrement pendant une activité physique. À savoir aussi : quand on fait du sport, la chaleur du corps est évacuée grâce à la transpiration. Comptez de 100 à 200 ml d'eau minérale tous les quarts d'heure pendant l'activité physique pour parer au



risque de déshydratation et de crampes. Il est également important de boire deux heures avant et aussi après les efforts.