

Bien-être

Les formes de seins et les soutiens-gorge adaptés

Josiane MBANG
NGUEMA
Libreville/Gabon

LA poitrine des femmes est un indémodable atout de séduction. Depuis la nuit des temps, les seins sont synonymes de féminité et chaque femme a une poitrine unique. Cependant, il est possible de regrouper les seins par catégories selon le site fourchette et Bikini. C'est l'occasion de nous attarder sur les différentes formes de seins, leurs particularités et les soutiens-gorge à privilégier.

Les seins remplis sur le haut

Les seins remplis sur le haut sont des seins très féminins qui peuvent être magnifiés par un décolleté. Parce qu'ils sont plus volumineux sur la partie supérieure, ils nécessitent le port d'un soutien-gorge type balconnet. Pour un meilleur maintien, il est possible d'opter pour un soutien-gorge plus couvrant. Assurez-vous que celui-ci soit ajusté et qu'il ne laisse pas de marques.

Les seins remplis sur le bas
Contrairement aux seins remplis sur le haut, les seins remplis sur le bas sont plus volumineux sur leur partie inférieure. Ce type de poitrine nécessite un maintien adapté et un soutien-gorge qui assurera une meilleure répartition du volume.

Les seins en forme de pomme
Les seins en forme de pomme sont actuellement les seins préférés des femmes. Ils sont ronds, bien proportionnés et permettent de porter n'importe quel vêtement. Pour les soutenir, il faut privilégier le soutien-gorge classique à armatures. Ainsi, la forme originelle de la poitrine ne sera pas modifiée.

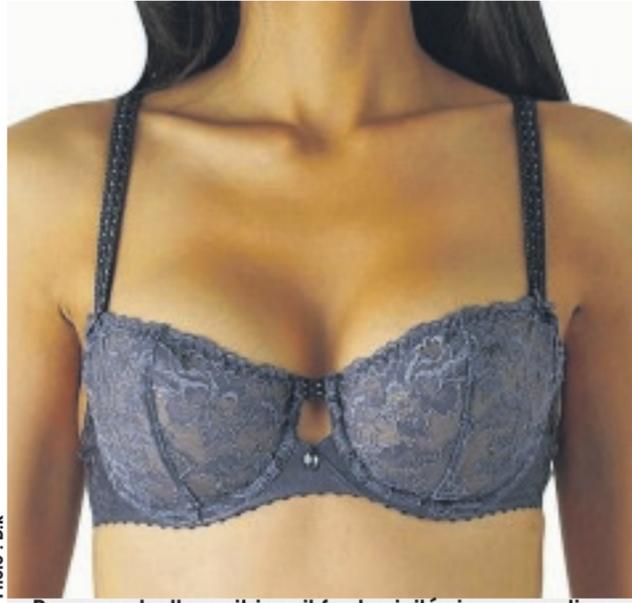


Photo : D.R.

Pour une belle poitrine, il faut privilégier un soutien-gorge adapté à la forme de ses seins.

Les seins en forme de poire
Les seins en forme de poire ont un volume plus important sur la partie inférieure. Ils peuvent donner

une impression de poitrine plate et peu féminine. Si vous avez les seins en forme de poire, préférez le soutien-gorge dont les bonnets sont moulés. Avec ou sans armatures, le soutien-gorge devra remonter les seins et parfois leur redonner un peu de volume.

Les seins collés
Avoir les seins collés est un atout. S'ils sont agréablement proportionnés, ils permettent de porter tous les styles vestimentaires et surtout tout type de soutien-gorge. Il vous suffit simplement d'adapter vos sous-vêtements à vos vêtements.

Les seins écartés
Avoir les seins écartés n'est pas très dérangeant. Ce petit défaut est très vite effacé grâce au port d'un soutien-gorge classique, avec ou sans armatures. En revanche, avec une telle poitrine, vous aurez beau-

coup de difficulté à vous passer de sous-vêtements. Le push-up est lui aussi préconisé.

Les seins qui tombent
Avoir les seins qui tombent n'est pas agréable. Mais avec le temps, c'est le lot de bon nombre de femmes. Les grossesses et la perte de tonicité de la peau favorisent le relâchement de la poitrine. Pas de panique ! Cet effet peut être contré grâce à un soutien-gorge qui enveloppe parfaitement la poitrine et qui la remonte. Si vous manquez de volume, optez pour les modèles rembourrés.

Les planches à pain
Les planches à pain sont les très petites poitrines. Mais elles peuvent tout de même être mises en valeur grâce à un bon choix de soutien-gorge qui leur redonnera du volume et qui par la même occasion soulignera votre féminité.

Alimentation

Comment cuisiner sans matières grasses ?

JMN
Libreville/Gabon

Vous ne concevez pas la cuisine sans matières grasses ? Pour vous, préparer des légumes signifie forcément les concocter avec de l'huile. Même chose pour les viandes que vous faites cuire avec du beurre. Résultat, du cholestérol, des graisses saturées dans votre organisme et une mauvaise hygiène de vie qui peut avoir des conséquences sur votre santé, notamment une augmentation des risques cardiovasculaires. Voici comment vous en passer.

Il est possible de cuisiner sans matières grasses en révisant vos habitudes et modes de cuisson. Pour éviter l'apport de matières grasses, il est recommandé de privilégier la cuisson vapeur, qui permet de préserver le goût des aliments. Ainsi, il vous faut investir dans un équipement adapté du type cocotte minute, ou encore cuit-vapeur à étages, où vous pourrez concocter du poisson, des légumes en même temps pour un repas 100 % diététique. Vous verrez ainsi vos kilos superflus et vos poignées d'amour disgracieuses fondre ! Pensez aussi aux herbes aromatiques. Bien souvent, on adopte le réflexe de l'huile ou du beurre car nous trouvons les plats trop fades. Optez pour le persil dans les sauces à salade, la ciboulette dans vos pâtes, le thym et le romarin pour les poissons cuits au

court-bouillon, ou encore le basilic pour accompagner vos salades de tomates. Les aromates permettent de parfumer vos plats sans incidence sur votre ligne. Pour assaisonner des plats et rehausser les saveurs, vous pouvez vous faire plaisir en testant les épices, qui d'ailleurs ont tendance à brûler des calories de votre organisme. Épices à couscous, orientales, cannelle, cumin, noix de muscade, il existe de multiples saveurs pour sublimer vos préparations : couscous, pâtes, riz au curry, autant de manières d'agrémenter vos recettes en laissant l'huile au placard. Et de voyager par les papilles. Certains ustensiles de cuisine sont de vrais alliés minceur. Achetez des poêles qui ne collent pas, cela vous évitera de remplir le fond avec de l'huile ou du beurre. Investissez dans un wok qui vous permet de préparer de succulentes juliennes de légumes sans une once de graisse. Pour donner un aspect un peu confit, vous pouvez rajouter de l'eau en lieu et place de l'huile. La cuisine asiatique présente cet avantage d'utiliser très peu de graisses.

Vous ne savez pas comment préparer vos poissons ? Ils ont tendance à baigner dans de l'huile. Il vous suffit de tester la papillote. Pour cela, vous avez différentes possibilités : soit la papillote de poisson en silicone (un peu chère à l'achat), mais rentable si vous êtes un adepte du poisson, ou bien le recours à l'aluminium ou au papier sulfurisé. De

cette façon, vos poissons cuisent tranquillement, agrémentés de légumes et d'un filet de citron. Pour les viandes ou les poissons, vous pouvez opter pour le réflexe barbecue en plein air, ou barbecue électrique à l'intérieur. De même le grill de votre four permet d'évacuer les graisses contenues dans certains aliments du type poisson gras tel que les maquereaux, le saumon. Vous pouvez aussi investir dans une plancha électrique qui permet de disposer des petits morceaux de légumes et de viandes. Pas toujours évident de faire réchauffer un plat sans y ajouter un peu d'huile pour qu'il soit plus onctueux. Réchauffez vos plats au bain marie, dans de l'eau chaude, le tout dans votre cocotte minute. Vous pouvez rajouter un bouquet garni. L'avantage ? Votre nourriture conserve toute sa saveur et ses nutriments. Certes, c'est une manière de faire cuire vos aliments qui prend davantage de temps mais les cuissons lentes sont meilleures pour votre santé.

Autre mode de cuisson qui permet de se passer de graisses. La cuisson à l'étouffée pour préparer du poisson, des carottes, des pommes de terre toutes dorées. Cette cuisson par pochage peut s'accompagner d'un bouquet garni et d'un cube dégraissé. Vous pouvez également rajouter du citron pour faire une sorte de court-bouillon. Si vous préparez des viandes ou du poisson,

pensez à mettre vos préparations dans des sauces élaborées à base de vin. Les sauces au vin dégagent un excellent fumet sans ris-

quer d'être enivré puisque le vin cuit ne comporte plus d'alcool. Vin blanc pour du poisson et vin rouge pour les gibiers, la

viande rouge. Vous évitez ainsi l'utilisation d'huile et de beurre et en plus, vous apportez une note parfumée à vos recettes.



**SOUS LE HAUT PATRONAGE DU
PRESIDENT DE LA REPUBLIQUE,
CHEF DE L'ETAT, SON EXCELLENCE
ALI BONGO ONDIMBA**

**LE CAMARADE JEAN-MARIE OGANDAGA, MEMBRE DU
BUREAU POLITIQUE DU PDG
ORGANISE**

**EN PARTENARIAT AVEC LE CABINET D'ORTHODONTIE
DU DOCTEUR ERIC MAÏSSIAT, LYON (FRANCE)**

**UNE CARAVANE
MEDICALE BUCCO-DENTAIRE
DU 19 AU 23 JUILLET 2016**

Salle Polyvalente de l'ENEF (AKANDA)

*Pour l'Egalité des Chances dans l'accès
aux soins de santé pour tous.*