

## 10 Femmes

## Mode

## Robe cache-cœur : l'art de la séduction

Guy-Romuald MA-BICKA

Libreville/Gabon

LA robe cache-cœur est en quelque sorte une "madeleine de Proust". Une mode qui, depuis, est passé maître dans l'art de la séduction. D'autant que le cache-cœur combine le "diablement sexy" au "divinement élégant". Ce qui rend la femme "irrésistible".

Même échancré, le décolleté portefeuille suggère plus qu'il ne dévoile. Il séduit plus qu'il n'appâte. La forme cache-cœur a tou-

jours existé. On a pu longtemps la voir sur nos mamans ou grand-mères. Attention toutefois, il est souvent nécessaire de lui apporter une touche de modernité afin de ne pas tomber dans la vieille nostalgie has-been. Le cache-cœur s'empare de nos tops, pulls mais souvent de nos robes !

Qu'est-ce que, en réalité, une robe cache-cœur ? C'est en fait une féminine par excellence ! On pourrait croire à une forme ressemblant à la robe portefeuille. Ce n'est pas faux. En effet, toutes deux ont certes la particularité de venir envelopper la poi-



Photo : D.R.

La séduisante robe cache-cœur.

trine. Souvent en forme de triangle ajusté. Mais la robe cache-cœur a cet avantage de venir mettre

en valeur le décolleté d'une femme, pour une silhouette glamour et voluptueuse. On trouve de

jolis modèles déclinés par de nombreux créateurs aujourd'hui, aussi bien dans l'uni que dans l'imprimé.

Aux influences un brin rétro, la robe cache-cœur est donc une invitation à la féminité. Elle est pourvue de la même forme, sur le devant du modèle, mais peut avoir des styles bien distincts. Vous pourrez opter pour une robe "liberty" vaporeuse. Pour cela, il vous suffira de jeter votre dévolu sur une paire de tennis en toile pour un "look so rétro" ! Pourquoi ne pas encore la préférer graphique et craquer sur des escarpins ou des

chaussures type sleep-one, pour un look moderne et fashion.

La robe cache-cœur est un vêtement qu'il faut absolument accessoriser mais aussi dépoussiérer, pour lui amener cette touche contemporaine qu'elle mérite. Pensez également aux bijoux et, surtout, aux plastrons et autres colliers mettant en valeur le cou et le décolleté ! Une suggestion : si vous avez programmé une sortie en couple, ce week-end, mettez-là. Elle fascinera votre partenaire.

(Source : fair.be)

## Bien-être

## Tout ce qu'il faut savoir sur le Body Clock

G.R.M

Libreville/Gabon

LES Américaines se sont mises à traiter le sommeil comme une technologie que l'on peut contrôler et optimiser. Ainsi, empruntent-elles aux Chinoises leur concept de *Body Clock*. Parce qu'il n'y a pas mieux pour booster ses performances qu'une bonne nuit de sommeil, on suit les cadres en talons hauts de la Silicon Valley qui se sont mises à l'heure chinoise. Inspiré de la médecine traditionnelle, le concept est basé sur l'impact des saisons et des systèmes planétaires sur notre horloge interne.

Partagée entre cinq éléments, la journée se dé-

coupe en quadrants propices à la détox du foie (à 2 heures du matin, sous l'auspice du feu) ou des reins (à 18 heures, signe de l'eau). Le cœur, symbole du feu, est en mode haute énergie à midi, tandis que le métabolisme et le système endocrinien passent à la vitesse "triple burner" à 22 heures.

En réglant leurs trackers sur ces horaires, les Américaines optimisent leurs nuits. Et pour compléter, elles adoptent les derniers produits qui facilitent le sommeil. Il y en a deux essentiellement.

D'abord le "Recovery Sleepwear de Under Armour". Déjà testés par Tom Brady et Gisele, ces pyjamas cachent leur haute technologie sous un air de coton doux et innocent. En fait,



Photo : D.R.

Le Body Clock chinois a déjà séduit les Américaines.

un imprimé en biocéramique souple, à l'intérieur, absorbe la chaleur naturelle et envoie en retour des infrarouges sur la peau. Comme dans un sauna aux infrarouges, ces rayons aident à mieux dormir tout en permettant aux

muscles de récupérer plus rapidement après une séance cardio.

Enfin, il y a la "Drink Dream Water". Autre best-seller du moment, la *Dream Water* est une eau "Powered by Sleep" (son slogan) qui a trouvé sa place dans

le régime bien-être des Américaines. Le coup de foudre tient à ses actifs. Mais aussi au look instagammable de ses bouteilles. L'eau promet alors d'aider au sommeil, avec zéro risque d'accoutumance grâce à sa technologie na-

turelle. Le secret ? Un cocktail de Gaba (neurotransmetteur qui calme le système nerveux central), de mélatonine pure et de stimulants d'hormone du sommeil.

(Source : vogue.fr)

## Coin cuisine

## Aubergines au poisson et crevettes

## Ingrédients :

2 grosses aubergines  
2 oignons  
2 boîtes de sardines à l'huile  
150 g de crevettes  
1 poivron  
2 gousses d'ail  
1 tomate  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Du sel

## Préparation

Lavez et faites cuire à la vapeur deux grosses aubergines pendant environ 40 minutes à couvert (elles sont cuites quand elles se fripent et s'effondrent).

Laissez tiédir les aubergines, ouvrez-les en deux, ôtez la chair à l'aide d'une cuillère et jetez la peau pour ne conserver que la chair. Émincez très finement les oignons. Mettre ces oignons émincés dans une sauteuse, arrosez de 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et mettez sur feu vif en remuant souvent. Les oignons doivent devenir translucides sans toutefois dorer. Lavez un poivron, lui ôter son pédoncule ainsi que ses graines et le couper en lamelles puis en petits cubes. Versez les poivrons sur les oignons et mélanger en laissant cuire le tout ensemble. Lavez et couper une belle tomate en petits cubes. Ajoutez la tomate coupée dans la sauteuse, mélangez et baissez le feu à moyen. Écrasez les sardines à la fourchette en les ayant égouttées de leur huile. Enlever les têtes de crevettes et les laver puis les rajouter dans la sauteuse avec les poissons émiettés. Écrasez la chair des aubergines à la fourchette, sans toutefois la réduire totalement en purée. Versez les aubergines dans la marmite et tout mélanger. Ajoutez une cuillère à café d'ail râpé et bien mélanger. Mettez à couvert et sur feu doux et laissez cuire pendant 15 minutes en remuant de temps en temps pour que la recette ne colle au fond de la marmite.

Recommandations : Servir bien chaud soit, avec du manioc, de la banane semi-mûre, du riz blanc...

## A Notez que :

Dans la recette originale, on utilise du poisson fumé. Mais on peut également remplacer celui-ci par de la sardine à l'huile sans pour autant que cela altère le goût.

Proposé par LLIM

## Hygiène

## Comment protéger sa flore vaginale ?

G.R.M

Libreville/Gabon

SUJET tabou par excellence, la toilette intime est l'objet de nombreuses questions. Mais parlons-en quand même. Du choix du soin aux bons gestes à adopter.

Ce qu'il faut d'abord savoir, c'est que le microbiote vaginal humain, ou flore vaginale, est l'ensemble des micro-organismes qui se trouvent dans le vagin. Ils permettent de limiter les infections en créant une compétition avec les germes pathogènes. Pour ainsi dire, c'est la meilleure protection contre les infections.

Elle est composée en majorité de bacille de Döderlein. Si des germes pathogènes détruisent ces "bonnes" bactéries, la flore vulvo-vaginale est déséquilibrée. Ce qui peut alors provoquer des infections vaginales (vaginose, vaginite ou my-

cose).

Les causes de déséquilibre de la flore vulvo-vaginale sont multiples. Il peut s'agir d'un défaut ou d'un excès d'hygiène, d'une carence oestrogénique (à la ménopause), d'un excès de frottement sur les muqueuses, de l'utilisation de produits chimiques locaux corrosifs ou de la prise de certains médicaments (antibiotiques, corticoïdes...). On estime que presque toutes les femmes auront un épisode de mycose dans leur vie, et que 5 à 8% d'entre elles ont des mycoses récidivantes (4 fois par an). Même si elles sont bénignes, les mycoses vaginales sont particulièrement gênantes dans la vie quotidienne. Entendu qu'elles entraînent des démangeaisons (au niveau de la vulve et de l'entrée du vagin), des brûlures, des pertes blanches et les rapports sexuels peuvent devenir douloureux. Le principal facteur déclen-

chant est la sécheresse vaginale, qui augmente en cas de grossesse, de prise de médicaments ou encore en période prémenstruelle. D'autres facteurs peuvent favoriser l'apparition de mycose, comme le diabète ou les agressions chimiques (chlore des piscines, savons acides).

Parlons de la toilette intime, et son mode d'emploi. Le mieux est l'ennemi du bien quand on parle de choses aussi fragiles que votre intimité. C'est pourquoi, on conseille de ne pas dépasser une à deux toilettes intimes par jour au maximum, et d'éviter les douches vaginales. A vouloir être trop propre, on perturbe l'équilibre fragile de la flore intime. Les gels douche classiques ne sont pas les plus recommandés, ni les plus adaptés, car ils peuvent assécher cette zone fragile. Votre toilette intime doit donc se résumer à un lavage doux de la vulve et des lèvres, suivi

d'un séchage soigneux. Si vous êtes sujettes aux désagrément intimes, sachez que vous prélasser dans un bon bain chaud est un bon moyen pour vous détendre. Mais cela l'est un peu moins pour votre zone intime.

Quelle toilette intime pendant les règles ? Sachez que c'est une période sensible pour l'hygiène intime. Respectez les règles d'hygiène de base telles que : changez vos protections périodiques régulièrement et faites une toilette minutieuse.

Besoin d'un petit moment de fraîcheur ? Après une activité sportive ou tout simplement pour vous sentir plus propre, vous pouvez utiliser les lingettes intimes que vous avez glissées dans votre sac le matin, pour parer à toutes les éventualités.

Bon week-end mesdames !

(source : femmeactuelle.fr)