



Les Indispensables de l'été !

Le Maillot de Bain

Adaptez votre maillot à votre morphologie

- Si vous êtes mince :

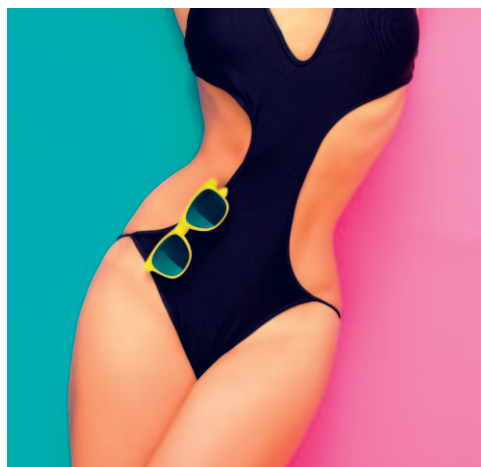
Vous avez une taille fine et des épaules de la même largeur que vos hanches. Vous pouvez tout porter, en forçant sur le côté très féminin. Optez pour un maillot deux pièces de forme triangulaire. Attaché dans le cou, il met en valeur les épaules pour le haut. Quand au bas, les modèles bikinis noués sur les hanches subliment et allongent les jambes.

- Si vous êtes pulpeuse :

Mettez l'accent sur le décolleté en choisissant un maillot une pièce, plutôt uni et de couleur foncée, ce qui affine toujours, avec un joli drapé sur la poitrine version balconnet noué derrière le cou pour jouer le sexy au maximum.

- Vous avez le haut du corps plus large que les hanches :

Pour équilibrer votre silhouette, et lui apporter une allure plus féminine, optez sur un modèle deux pièces, avec un shorty taille haute. Ils ont l'avantage d'allonger les jambes, et d'augmenter par effet d'optique le volume des hanches.



- Vous avez une poitrine menue :

Adoptez des hauts « push-up » ou des « une pièce » avec un décolleté en V très profond, ils vous donneront une allure très « James Bond girl ».

- Vous avez une poitrine plutôt forte :

Il vous faut éviter les bustiers et bandeaux qui ont tendance à écraser la poitrine. Privilégiez les hauts maintenus par des bretelles larges qui assureront un bon maintien.

Les Crèmes Solaires :

Adapter l'indice de protection à son phototype est essentiel pour un été serein :

Phototype I : peau très claire avec des taches de rousseur, cheveux blonds ou roux, ne bronze pas, a systématiquement des coups de soleil > **Indice de protection 60.**

Phototype II : peau très claire, taches de rousseur naissant avec le soleil, cheveux blonds ou châains > **Indice de protection 40 et 60 sur les taches de rousseur.**

Phototype III : peau claire, cheveux blonds ou châains, bronze progressivement et a parfois des coups de soleil > **Indice de protection 30 au début des vacances puis 20.**

Phototype IV : peau mate, cheveux châains ou bruns, bronze bien et attrape peu de coups de soleil > **Indice de protection 20 à 15**

Phototype V : peau foncée, bronze facilement, coups de soleil rares > **Indice de protection 10 à 15**



Pour les enfants, mettre un tee-shirt et de l'indice 60 ou 50 sur les jambes et les bras, sans oublier le visage.

Les Lunettes de Soleil :

N'achetez que des lunettes ayant un marquage CE, privilégiez des verres UV 100 %.

Choisissez également des verres qui filtrent la lumière bleue, moins connue que les UV, elle n'est pas stoppée par les filtres naturels de l'œil, et constitue une cause de vieillissement précoce de la rétine.

Les verres polarisants suppriment la réverbération et donc l'éblouissement, ils sont plus confortables en bord de mer.

Les catégories de protection solaire vont de 0 à 4 :

0 pour des verres clairs, à 4 pour une protection de haute montagne et des luminosités exceptionnelles. Pour cette catégorie, il est interdit de les utiliser pour conduire.

Demandez conseil à votre opticien.

Sylvie Viron

