

## Envie d'une belle journée au soleil ?

Les indispensables...

Une crème solaire avec un haut indice de protection : Choisissez une marque de confiance et appliquez la crème toutes les deux heures. Rappelez-vous que le soleil est non seulement nocif pour la peau mais qu'il possède une incidence sur son vieillissement prématuré provoquant, entre autre, tâches et rides.

Un chapeau aux bords larges, une casquette ou un foulard sur la tête pour bien vous protéger lors de vos promenades sur la plage qui sont un excellent moyen de faire de l'exercice tout en profitant d'un bon massage effectué par l'eau froide et le sable sous vos pieds. Jouez avec les styles et les couleurs de ces accessoires pour vous mettre davantage en valeur !

Vos lunettes de soleil, indispensables pour protéger vos yeux et une partie de votre peau de ses rayons.

Et à mettre dans votre sac : un bon livre, quelques revues ou bien encore des jeux pour vous divertir avec vos proches ! Après tout, beauté rime aussi avec plaisir !

Avec la collaboration de

Aury D. Caltagirone  
Conseillère en image  
personnelle  
Socio-Esthéticienne  
Membre AICI.org  
Chapter San Francisco  
Bay, pour les conseils.



& Annie-France  
Giroud pour les  
illustrations



# Paré(o) à toute éventualité

S'il est important de choisir le maillot de bain qu'il vous faut, il ne faut pas non plus négliger l'accessoire idéal pour compléter votre look sur la plage et très utile pour votre protection et votre bien-être : le paréo.

Venu d'Indonésie, il s'invite à toutes les plages du monde, mais la clé pour bien l'utiliser est de savoir le nouer et l'assortir à son maillot de bain. Si votre maillot est un imprimé, choisissez un paréo uni et inversement, si votre maillot de bain est uni, optez pour un paréo imprimé. Seul point à vérifier : les couleurs qui se trouvent sur l'imprimé de votre paréo doivent se trouver sur votre maillot de bain. La collection Amoena vous propose les paréos assortis ou coordonnables aux maillots de bain.

Si la plage est synonyme pour la plupart d'entre nous de plaisir et de détente, certaines supportent mal le sable sur la peau. Le paréo offre alors un peu de douceur en l'utilisant comme serviette de plage ou en le posant par dessus notre serviette. Le poids de l'étoffe étant plus léger que celui d'une serviette, le sable adhère moins au paréo et est beaucoup plus facile à enlever.



Maillot de bain San Remo  
et sac réalisé  
avec le paréo Peru

# Vous avez dit paréo ?

Chic, tendance et fantaisie :  
trucs et astuces pour cet été

Porté à la plage, à la piscine ou même lors d'un cocktail, nombreux sont ses avantages. Ceux qui sont longs dissimulent les vergetures, cellulite et autres petits bourrelets que nous n'aimons pas montrer. Le paréo adoucit nos courbes, féminise notre silhouette et nous donne un air très flatteur ! Les petits paréos accentuent la sensualité de votre allure.  
De plus, léger et facile à transporter, que ce soit dans un sac de plage ou dans votre valise, il sèche rapidement et protège des rayons du soleil et du vent. Vraiment prêt à tout, il se propose de devenir aussi le compagnon de vos sorties ! Utilisez-le pour parer vos sacs-à-main, cabas ou autres sacs pour leur donner un air glamour, chic et estival !

Annie-France Giroud nous explique en esquisses comment faire de ce petit bout de tissu un atout sans pareil !



## Savona Skirt

Fournitures : 2 gros chouchous, couleurs assorties au paréo

- 1/ plier en deux.
- 2/ enfiler les 2 gros chouchous des 2 côtés.
- 3/ torsader grossièrement les 4 pans séparément.
- 4/ nouer séparément afin de former des anses.



## Orange/Gris

Fournitures : un panier couffin en paille avec anses.  
Environ 42 cm de haut et 60 cm de large.  
4 épingles de sûreté moyennes.

- 1/ Plier en deux dans le sens de la longueur
- 2/ Plier en deux dans le sens de la largeur.
- 3/ Faire 2 petits nœuds très serrés sur les 2 coins ( voir dessin )
- 4/ Retourner le paréo afin de ne plus voir les nœuds .
- 5/ Enfiler le panier afin de ne plus voir les nœuds .
- 6/ Fixer les 2 épingles à l'intérieur des anses et les 2 autres en rentrant le tissu de partout.



## Peru violet beige et kaki

- 1/ Plier en quatre.
- 2/ Faire deux nœuds avec les 4 bords blancs.
- 3/ Passer la main dans les côtés pour le tenir. L'ouverture du sac se fait par les bords blancs.



## Peru noir kaki et gris

Fournitures : 4 petits chouchous enfants.



- 1/ Plier en quatre.
- 2/ Mettre les deux premiers chouchous sur les 2 coins.
- 3/ Mettre les deux autres chouchous sur les 2 coins restant et les prendre avec les deux premières pointes pour les attacher ensemble.
- 4/ Faire un nœud de chaque côté sur les chouchous.
- 5/ Faire un petit nœud avec les deux pans du haut en les torsadant légèrement pour obtenir une anse.



## Peru marine rouge et blanc

Aucune fourniture

- 1/ Plier en quatre.
- 2/ Faire deux nœuds avec les 4 bords blancs.
- 3/ Passer la main dans les côtés pour le tenir.

L'ouverture du sac se fait par les bords blancs.



## Orange/Gris

Fournitures : 1 sac en papier avec 2 anses et fond 14 cm  
Hauteur 43 cm et largeur 35 cm  
(à titre indicatif)  
+4 épingles de sûreté moyennes

- 1/ Plier le paréo en double et placer le sac au centre. Couleur orange à gauche, grise à droite.
- 2/ Fixer la 1<sup>ère</sup> épingle avec le tissu à l'intérieur du sac dans l'anse, puis de l'autre côté et de même pour les deux autres côtés en prenant le milieu du tissu.
- 3/ Avec les pans restant faire un nœud autour de l'anse opposée pour faire un drapé gris.
- 4/ Faire l'inverse des couleurs de l'autre côté.



## Emeraude/Bleu du

Fournitures : 1 sac en papier avec 2 anses et fond moyen : 11cm / hauteur 33 cm et largeur 26 cm + 2 épingles de sûreté moyennes

- 1/ Plier en deux.
- 2/ Mettre le sac à la moitié du tissu.
- 3/ Mettre une épingle à l'intérieur du bord du sac en repliant le tissu.
- 4/ Mettre l'autre épingle de l'autre côté à l'intérieur du sac en repliant le tissu.
- 5/ Faire un double nœud de chaque côté avec les pans
- 6/ Disposer harmonieusement les pans de chaque côté, en forme de trapèze.

