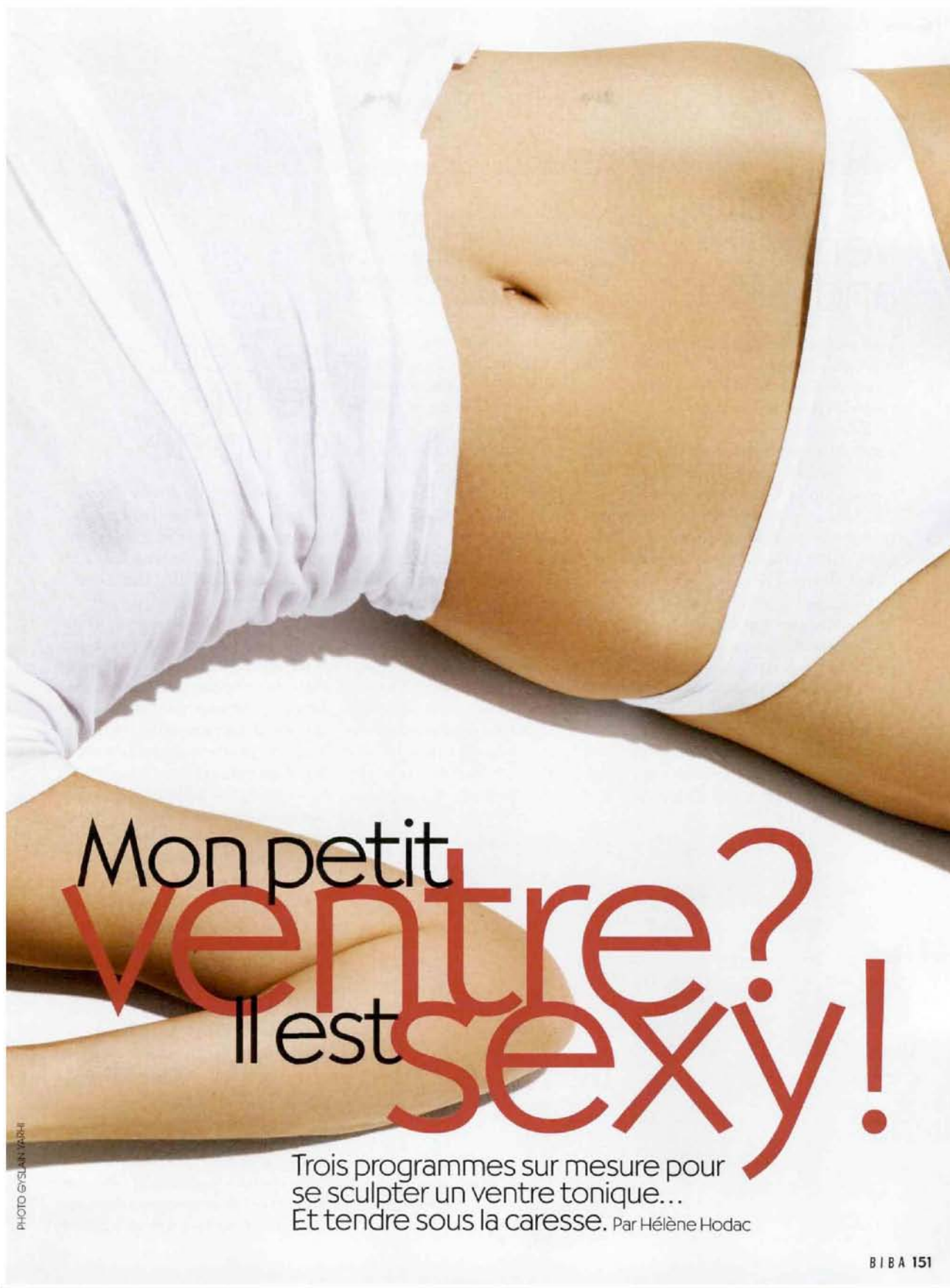




MISE EN BEAUTÉ CLAIRS PAR DELPHINE ET MART AVEC LE GOMMAGE TONIC AUX PLANTES, SOIN REMODELANT VENTRE ET TAILLE + ADDITION MINCEUR, HUILE TONIC, EAU DYNAMISANTE.  
MISE EN BEAUTÉ COIFFURE PAR KARL LAGERFELD AVEC LA LIGNE SOIN NUTRITIVE DE KERASTASE, POUR APPORTER AU CHEVEU BRILLANCE ET NUTRITION. T-SHIRT ET CULOTTE PETIT BATEAU.



Mon petit  
**ventre?**  
Il est **sexy!**

Trois programmes sur mesure pour  
se sculpter un ventre tonique...  
Et tendre sous la caresse. Par Hélène Hodac

PHOTO GUY SLAIN / ADRI

B I B A 151

## Profil 1

# Le petit ventre androïde

Vous avez la jambe élancée, les hanches étroites et la taille peu marquée? Votre silhouette est plutôt androïde. Point faible: vos péchés gourmands se logent avec joie sur le devant du ventre et sur le haut des hanches. Une tendance accentuée par la sédentarité. Votre mission? Dépenser plus (de calories) pour dégommer un maximum de cellules adipeuses sur le ventre.

**Les bons sports.** Tous ceux qui font appel à l'endurance. Ils utilisent la filière « combustion du gras ». Vélo, jogging, rameur ou salsa... peu importe du moment que vous restez en mouvement. Et sans forcer! Pour perdre du gras, il faut en effet bouger à 75 % de sa fréquence cardiaque maximale (si on est au-dessus, on travaille la résistance, pas l'amincissement). Pour connaître votre fréquence, faites ce calcul:  $220 - \text{âge} \times 0,7$ . Et gardez le rythme en vous procurant un fréquence-mètre (magasins de sport). À raison de 3 séances par

semaine, les résultats sont visibles au bout d'un mois.

**Le secret du coach.** Faites du sport le matin à jeun, avec juste un thé vert (dans le ventre) + une crème à la caféine (sur le ventre). Les stocks de sucre étant au plus bas, on puise dans les réserves de gras. Imparable pour des résultats rapides.

**L'abdo qui sculpte.** Pour creuser la taille et retendre la sangle abdominale, posez les mains sur les hanches, inspirez en rentrant le ventre à fond. Gardez la position 20 secondes. Répétez 10 fois.

**Le conseil diet.** Limitez le gras, le sucre et l'alcool. Privilégiez le poisson, riche en oméga 3 (saumon, sardine, maquereau) et les féculents à index glycémique faible (lentille, quinoa, pois chiches).

**La cosméto ciblée.** Prenez des crèmes qui activent la lipolyse. Elles favorisent le déstockage des graisses, qui peuvent alors être brûlées. Les bons actifs: la caféine, la théophylline, ou les aminophyllines. Et, pour mobiliser les tissus, réalisez un lissage-pétrissage: les mains de part et d'autre de la taille, ramenez-les vers l'avant en appuyant fort, comme pour entraîner les muscles vers le devant du ventre. Pétrissez à pleines mains (en décollant la peau), une main tirant vers le haut, l'autre vers le bas.

### Shopping.

Sculpter 1.618, Les 3 Chênes, 21,12 €;



## Profil 2

# Le petit ventre gynoïde

Votre silhouette? Chaloupée, avec une taille marquée et des hanches délicieusement féminines. Point faible: la cellulite squatte les hanches et les rondeurs s'affirment sous la taille. Là, il faut lutter contre la fibrose, la rétention d'eau et le stress.

**Les bons sports.** Tous ceux qui mettent les hanches en mouvement, c'est-à-dire la marche et la course, mais aussi et surtout les sports d'eau: natation, aquagym-fitness, punching-training... Ce qui compte? Bouger au moins 30 à 45 minutes pour agir efficacement sur la rétention d'eau extra-cellulaire.

**Le secret du coach.** Utilisez et abusez de la douche écossaise sur les zones engorgées: jet froid, jet chaud, jet froid (au moins 5 changements de température) pour une action stimulante sur les capillaires.

**L'abdo qui sculpte.** Investissez dans un swiss ball (à votre taille) afin de prendre conscience le mouvement du bassin. Assise, jambes écartées, pieds au sol bien campés, soufflez en rentrant le ventre tout en laissant le ballon « partir » vers l'avant. Puis laissez-le glisser vers l'arrière en gonflant le ventre. Enfin, dessinez des cercles vers l'avant, dans un sens puis dans l'autre.

**Le conseil diet.** Mettez les fruits et les légumes à l'honneur. Riches en potassium, ils sont de bons alliés pour lutter contre la rétention d'eau. Parallèlement, buvez une eau riche en calcium et en magnésium, des oligo-éléments qui permettent de réduire

beauté mon petit ventre ? Il est sexy!

l'absorption des graisses et de favoriser l'épuration des toxines. Bonus : ajoutez 3 tasses par jour de thé vert, fortiche pour son action lipolytique.

**La cosméto ciblée.** Les formules qui drainent. Le but : relancer la microcirculation cutanée pour enrayer le phénomène de glycation (des sucres et des protéines qui, en se liant, emprisonnent l'adipocyte). Parmi les actifs de choix, les plantes : lierre grimpant, marron d'inde, huiles essentielles de pamplemousse ou de genévrier. A associer à de la caféine pour déloger les graisses et à un classique palper-rouler ou des mouvements circulaires avec une brosse à picots.

### Profil 3

## Le petit ventre mou

Votre morphologie ? Plutôt fine et... moelleuse. Verdict : vous manquez de tonicité. Du coup, le ventre a tendance à partir vers l'avant. Gare ! Ce manque de résistance musculaire s'accroît avec le temps et les grossesses. L'objectif : raffermir la ceinture abdominale et toute la silhouette (pendant qu'on y est).

**Les bons sports.** Pour un effet « tablette de chocolat », direction la salle de musculation. Le coach vous concoctera un programme sur mesure (nombre de répétitions et de séries). Si vous visez la tonicité globale plutôt que le résultat esthétique immédiat : les cours de gym posturale, de Pilates, de yoga dynamique ou de gyrotonic.

**Le secret du coach.** Pour vous donner de l'allant, choisissez le bon horaire : de 17 heures à 19 heures. C'est le créneau

chronobiologique le plus favorable à ce type d'effort physique. Mieux : un meilleur rendement + une meilleure performance = plus de plaisir.

**L'abdo qui sculpte.** Allongée de tout votre long sur le côté droit, la tête reposant sur le bras droit, la main gauche paume à terre devant la poitrine, inspirez en rentrant le ventre, puis soufflez en soulevant les jambes (collées) à 10 cm au-dessus du sol. Tenez la position 3 secondes. Six fois de chaque côté.

**Le conseil diet.** Veillez à vos apports en zinc, un oligo-élément indispensable à la synthèse des protéines. Si la cure d'huîtres (championnes du zinc toute catégorie) vous retourne le cœur, privilégiez le foie de veau, les crustacés et le germe de blé (à saupoudrer sur tous les plats. Miam !).

## Opérations anti-ballonnement

Qui dit digestion perturbée dit ballonnements. Outre l'inconfort, cela favorise l'installation des graisses sur le ventre. Quatre coups de pouce anti-bidon gonflé :

- 1- Rééquilibrer la flore intestinale avec des probiotiques à prendre avant les repas (Lactibiane de Piléje, Advanced 40 + Acidophilus de Solgar, Probiotiques à croquer Vit'All en pharmacies et magasins diététiques).
- 2- Booster la digestion avec des enzymes digestifs naturels (Ergylase de Nutergia en pharmacies ou Digest' Facile de Vit' All, magasins diététiques).
- 3- Masser doucement le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, puis insister par pressions glissées sur la partie gauche.
- 4- Déguster une tisane de graines d'anis, de fenouil, de carvi, de coriandre, de cumin. 1 c. à s. pour un 1/2 litre d'eau bouillante. 3 tasses par jour (herboristeries ou pharmacies avec une spécialité « plantes »). En plus, c'est délicieux !

MERCI À MYRIAM COHEN, DOCTEUR EN PHARMACIE, DIPLOMÉE EN COSMÉTOLOGIE, AUTEUR DE « TOUT SAVOIR SUR VOS PRODUITS DE BEAUTÉ » (FLAMMARION), À PHILIPPE CASAROUÏE, COACH SPORTIF AUX THERMES DE BRIDES-LES-BAINS, À JOCELYNE ROLLAND, KINÉSITHÉRAPEUTE AU CENTRE DE RÉÉDUCATION DE LA BEAUTÉ AU TIR D'ARNAU, GYNÉCOLOGIENNE-OBSTÉTRICIENNE AU TIR D'ARNAU « LES TISSANES SANTÉ » (DISTICA).