



JE VEUX UN JOLI VENTRE !

« On peut avoir le ventre plat sans faire d'abdos, explique Christophe Carrio*, préparateur physique. Il suffit de travailler sa posture. Quand on s'autograndit, on active le transverse, muscle abdominal profond qui fait comme une gaine. »

* Auteur de « Sculptez vos abdos » (Thierry Souccar Editions).

J'ai la peau flapie

Ce manque de fermeté se traite plus vite chez une femme jeune qu'à l'aube de la cinquantaine. Mais quand on additionne les bons réflexes, on récupère forcément de la tonicité.

Côté diet. « On opte pour une alimentation riche en protéines d'origine animale, intéressantes pour les muscles, conseille le Dr Serfaty-Lacrosnière. Ou bien dosée en lentilles et soja en cas de régime végétarien. » Pour une bonne qualité de peau, n'oubliez pas les acides gras essentiels, un bon rapport en oméga-3/oméga-6, des antioxydants et des vitamines : la C (dans les poivrons, le persil, les agrumes, le kiwi) pour aider à fabriquer le collagène, la E pour renforcer la membrane des cellules. Le bêta-carotène (dans les fruits et légumes orange ou à feuilles vertes), le sélénium et le zinc, quant à eux, ont un impact antioxydant.

Côté gym. Le sport peut aider à lisser un peu le ventre quand il y a un petit relâchement et un vrai manque de tonicité musculaire sans surpoids. « L'exercice augmente l'apport en oxygène au niveau des muscles, des organes et des cellules de la peau, ce qui lui donne un meilleur aspect », constate Helen Haynes. A condition de boire beaucoup en complément.

Côté massage. Manuel ou mécanique, il est toujours efficace pour réveiller une peau atone, activer la microcirculation et stimuler localement les fibroblastes. En institut, chez le kiné ou chez le médecin, privilégiez les machines mixant les technologies. Radiofréquence et infrarouges chauffent un peu le derme, ce qui force le collagène à réagir, donc à se renouveler.

Côté crème. A pister impérativement : les actifs fermeté qui renforcent la structure du derme (collagène, élastine, GAG) pour stretcher de l'intérieur la peau ramollo. Les actifs anti-gras (caféine...) sont également au programme pour limiter le volume des adipocytes et, ainsi, la pression exercée sur les fibres de collagène et d'élastine.

Notre choix. Remodelant Corps de Mediceutics : un gel-crème avec caféine et algues rouges contre le gras, un duo soja et aneth pour raffermir le derme, et de l'acide salicylique pour lisser l'épiderme. Soin Remodelant Ventre-Taille de Clarins : un gel-crème qui gaine illico la peau et qui a fait ses preuves côté efficacité.

ISABELLE SANSONETTI ET CLAIRE DHOULLY

* Auteure de « Dix minutes par jour pour remodeler votre silhouette » (Albin Michel).

** Auteure des « Secrets de l'alimentation anti-inflammatoire » (Albin Michel).

on gère mieux son stress », observe Helen Haynes, qui rappelle que le ventre, « deuxième cerveau », est le siège des émotions. Les bonnes disciplines ? Le yoga et le Pilates. Autre piste, « les exercices avec torsion, qui favorisent un massage des organes aidant à relancer le transit », ajoute la coach. Debout, jambes écartées à la largeur des hanches, tournez le buste vers la droite en expirant, sans bouger le bassin, maintenez la position le temps d'expulser tout l'air, puis revenez de face en inspirant. Cinq fois de chaque côté, tous les jours, vous verrez : ça marche !

Côté massage. « Massez-vous, le matin ou le soir, pour prévenir toute paresse digestive », propose Jocelyne Rolland. Allongée sur le dos, jambes pliées, pieds à plat au sol (ou sur le matelas si vous êtes au lit), soulevez un peu les fessiers puis massez-vous 5 minutes, du pubis vers le diaphragme, avec la main en cuillère, pour drainer en profondeur.

Côté crème. Pour cette fois, c'est de l'huile qu'il vous faut afin d'effectuer le massage ci-dessus.

Notre choix. Deux gouttes d'huile essentielle de citron, deux de géranium et deux de genévrier, qui aident à l'élimination des toxines, dans une huile d'amande douce. Ou, déjà toute prête, Sève Aroma Drainante de Sanoflore.

L'exercice le plus profitable ? Le gainage. « A raison de cinq minutes de gym passive chaque jour et de trois séances de cinq à dix minutes hebdomadaires, on peut avoir un ventre plus plat dès la troisième semaine, et la taille plus fine à partir d'un mois », assure Christophe Carrio.

À Envie d'une silhouette remodelée ? Notre sélection de soins et de cures sur elle.fr