

REVUE DE DÉTAILS

Une taille de guêpe, vous en rêvez ?

Passez à la réalité !

Comme disait Henry Bataille, «Il y a deux manières de prendre une femme : par la taille et par le sentiment.» À la Saint-Valentin, il est bien venu de vous prendre par les sentiments mais la taille importe également. Apprenez à choyer cet atout maître de votre beauté !

Pandora Reggiani

Scarlett O'Hara l'avait bien compris, elle qui choisit avec soin la robe qui mettait en valeur sa taille de guêpe pour séduire Ashley Wilkes : cette partie du corps mérite d'être soulignée. Quelque 150 ans plus tard, les bouteilles d'eau, les collections 2010 et la série Mad Men marquent en cadence l'hégémonie des formes féminines.

C'est pourquoi l'entretien de cette zone malmenée par la sédentarité, la ménopause, une alimentation mal adaptée ou le stress, importe pour souligner votre beauté. Avant de vous précipiter sur un régime inadapté, sur un cours d'abdo-fessiers ou une robe qu'un scaphandrier n'aurait pas reniée dans une soirée drag-queen, asseyez-vous et respirez !



MAIS OU EST PASSEE MA TAILLE D'ANTAN ?

Vous constatez que vous avez pris de la brioche et que votre taille de jeune fille a subi quelques outrages. Valérie Orsoni, coach nutrition, forme et beauté, distingue plusieurs facteurs.

La sédentarité est l'ennemi N°1 de ces temps modernes. Vous travaillez dans un bureau, préférez les dîners assis et les soirées jeux de société aux virées en boîte en cette période hivernale où les raclettes ne sont pas compensées par le ski. Vous préférez les transports en commun à la marche à pied, le taxi au Vélib. En ce cas, ne cherchez plus, bougez !

Mais pas n'importe comment non plus ! Si vous êtes une aficionada des abdominateurs et passez votre temps libre en salle ou devant un DVD de remise en forme, peut-être ne pratiquez-vous pas les bons exercices. En effet, les abdos à l'ancienne, où vous relevez le buste en position couchée, n'affinent pas la taille. Le stress fait gonfler. Non pas le stress positif, qui nous motive, mais le stress négatif, dû à la fatigue, au bébé vagissant à côté de vous dans le TGV ou à la mamie qui essaie de vous dépasser à la caisse. En effet, le stress augmente la production de cortisol. Cette dernière est corrélée avec un épaissement de la taille. Des graisses toxiques sont stockées entre les organes féminins. Autre effet secondaire du stress, vous respirez mal. Superficielles, vos inspirations mobilisent la poitrine, là où la respiration

des chanteurs et des acteurs agit sur le diaphragme et l'épigastre, partie située près du nombril.

Une alimentation inadaptée peut également influencer sur votre tour de taille. En effet, si vous êtes une adepte des boissons pétillantes, même sans calories, rien d'étonnant à ce que vous gonfliez. De même, certains aliments, certaines cuissons tendent à fermenter et à produire des gaz. Chaque personne a ses propres intolérances alimentaires. Parmi les plus courantes : les fruits à la fin d'un repas, le chou, le lactose. Si vous avez une constitution androïde, les excès se répercutent sur votre ventre. Identifiez donc le problème.

IDÉE FAUSSE LA MÉNOPAUSE RALENTIT LE MÉTABOLISME

Souvent, les femmes associent la ménopause et la prise de poids, l'attribuant à un ralentissement du métabolisme. Selon Valérie Orsoni, les masses graisseuses sont rééquilibrées sur tout le corps, entraînant parfois une augmentation de 2 centimètres de tour de taille.

BOISSON SOJA DIGESTION **GAYELORD HAUSER (1)**, DESTINÉE À ÉQUILIBRER VOTRE FLORE INTESTINALE. **PHYTOSUN (2)** PROPOSE DES AROMADOSSES DIGESTION-TRANSIT. 12,95 € LA BOÎTE DE 30 CAPSULES. LA CURE MINCEUR MEDISPA DE **MEDICEUTICS (3)** AUX EXTRAITS DE THÉ VERT QUI BLOQUENT LA LIPOGÉNÈSE. 42 € LA BOÎTE DE 60 COMPRIMÉS. DRAINEUR **INSUDIET (4)** AUX EXTRAITS DE THÉ VERT, FIGUE DE BARBARIE, THÉ NOIR, CAFÉINE ET FENOUIL. 11 € LA CURE DE DEUX SEMAINES. MINCIFINE VENTRE PLAT **FLEURANCE NATURE (5)**, POUR ASSAINIR LE SYSTÈME DIGESTIF. 19,90 € LES 50 GÉLULES. ENFIN, **VIT'ALL (6)** PROPOSE LES COMPRIMÉS MINCEUR VITAL QUI AGISSENT SUR LE FOIE. 24,75 € LES 30 COMPRIMÉS.

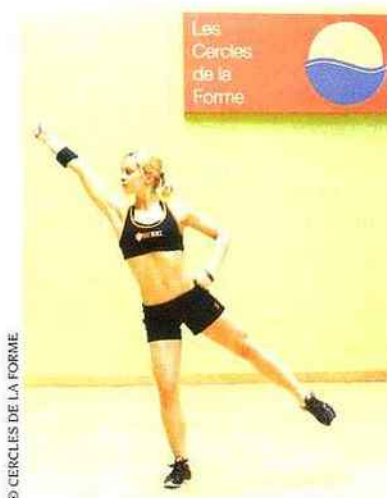


LES MENUS VENTRE PLAT DE VALÉRIE ORSONI

| Petit déjeuner | Déjeuner viande | Déjeuner végétarien | Dîner végétarien | Dîner poisson |
|---|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Citron pressé • Infusion de sarrasin grillé • 10 amandes germées, trempées toute la nuit dans de l'eau fraîche et rincées • 1 banane • 1 pamplemousse rose • Baies de saison à satiété | <ul style="list-style-type: none"> • Poireaux en vinaigrette • Cuisse de poulet et riz au cumin • 1 yaourt au soja • 1 compote fraises/figues • 1 infusion ventre plat | <ul style="list-style-type: none"> • Potage maison • Steak de soja aux Herbes de Provence • Brocolis vapeur • 1 poire et des copeaux de chocolat noir • 1 infusion menthe fraîche | <ul style="list-style-type: none"> • Artichaut vapeur et un peu de sauce au yaourt • Cubes de tofu sautés à la moutarde de Dijon • 1 assiette de lentilles • 1 pomme • 1 infusion menthe fraîche | <ul style="list-style-type: none"> • Salade d'épinards crus sauce vinaigrette • 1 filet de poisson en papillote. • 1 coupelle de quinoa • 1 poignée de baies de saison avec un fromage blanc • 1 infusion ventre plat |

MANGEZ MIEUX !

Le docteur Pierre Azam, médecin nutritionniste, estime que l'équilibre alimentaire touche l'ensemble du corps. Il ne voit pas de régime dédié au ventre plat. Toutefois, il conseille aux femmes de constitution androïde de travailler leurs abdominaux en sus. Selon Valérie Orsoni, la gonflette n'obéit pas à des règles strictes. «Chacun développe des intolérances envers certains produits. Le chou cuit incorrectement fait gonfler le ventre. De plus en plus de personnes sont intolérantes au gluten.» Elle ajoute que notre corps contient de la levure, qui augmente avec le stress.

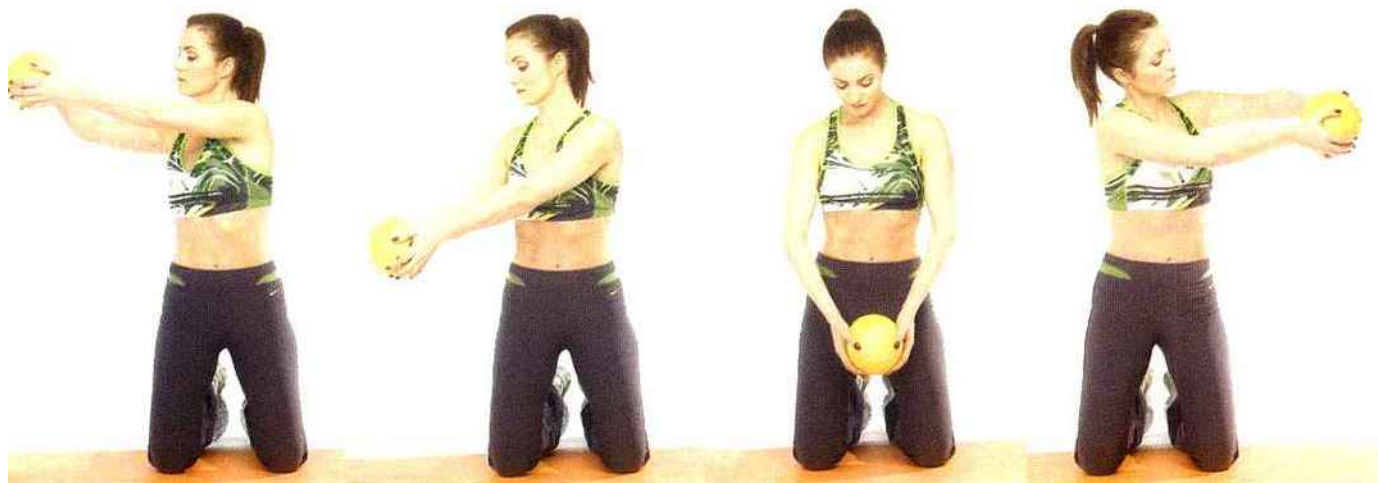


© CERCLES DE LA FORME

TRAVAILLEZ EN PROFONDEUR !

Les abdominaux à la papa sont passés de mode. Vous les connaissez, vous les avez pratiqués au moins une fois en classe de quatrième : on plie les jambes et on relève le buste en mesure jusqu'à épuisement. Ils sollicitent les abdominaux superficiels, ceux qui vous garantissent la tablette de chocolat sans agir sur la taille. Décoincez-vous les pieds de sous votre armoire et faisons le point !

Pour une belle taille, mobilisez les abdominaux transverses et les abdominaux profonds. Au quotidien, rentrez le ventre et tenez vous droite. Votre grand-mère vous le serinait, comme elle avait raison ! En effet, cette position tire le ventre et mobilise vos abdominaux profonds.



VALÉRIE ORSONI VOUS PROPOSE L'ARME SUPRÊME, UN EXERCICE QUOTIDIEN DE DEUX MINUTES. AGENUILLEZ-VOUS SUR LA MOQUETTE. DOS DROIT, VENTRE RENTRÉ, BRAS LÉGÈREMENT FLÉCHIS, PRENEZ UN BALLON LESTÉ ET EFFECTUEZ UN MOUVEMENT DE BALANCIER DE LA DROITE VERS LA GAUCHE ET REVENEZ. RÉPÉTEZ DIX FOIS SI VOUS ÊTES DÉBUTANTE, CINQUANTE FOIS SI VOUS ÊTES AVANCÉE. L'IDÉAL EST DE POUVOIR RÉPÉTER LA SÉRIE TROIS FOIS EN TOUT.

PARACHEVEZ LE TRAVAIL AVEC LA CEINTURE **SLENDERTONE SYSTEM +**, À PARTIR DE 179 €.

Si vous souhaitez bouger, voici un exercice pour vous : installée sur le dos, sur un tapis de gym ou sur la moquette, les mains derrière la nuque pour la soutenir, la plante des pieds au sol et les jambes fléchies, relevez le buste d'une dizaine de centimètres pour joindre votre coude droit et votre genou gauche, avant de procéder de même avec le coude gauche et le genou droit. 25 fois de chaque côté et 50 quand vous serez aguerrie, quatre fois par semaine, et au trot !

N'oubliez pas que le stress est un facteur de gonflette. En premier lieu, respirez. Vos enfants ont mis une demi-heure à se lever ce matin, votre patron vous a passé un savon, votre belle-mère vous a fait remarquer que vous aviez bonne mine en vous tapotant le ventre d'un air entendu, isolez-vous. Asseyez-vous sur la moquette de votre chambre, jambes en tailleur, le dos bien droit et les épaules relâchées. Fermez votre narine droite avec votre pouce droit, le reste des doigts restant écartés. Inspirez de la narine gauche, bloquez, fermez la narine avec votre majeur droit (après tout cette journée empeste le stress). Expirez de la narine droite. Recommencez quatre fois. Vous vous sentirez d'attaque pour revenir au salon avec le sourire. Pour vous faire du bien, prenez des bains chauds à remous, massez-vous l'abdomen et installez la bouillotte de votre belle-mère sur le ventre, ça détend.



ROBE IRIE EN VENTE AUX
GALERIES LAFAYETTE. 280 €TRENCH-COAT TRENCH
100 % CUIR
ET COMPAGNIE. 400 €JEAN DROIT 7 FOR ALL
MANKIND. 269 €SAROUEL ETHNIQUE
MIM. 29,90 €

TAILLE HAUTE, TAILLE BASSE, CEINTURE LARGE, CEINTURE ÉPAISSE, DES QUESTIONS ÉPINEUSES

Le choix d'un jean taille haute ou d'un jean taille basse dépend de vos proportions. Virginie Panzarella définit les proportions standard par rapport à la longueur de votre tête. Ainsi, le buste est deux fois plus long que la tête. Le ventre, soit la partie entre la taille et l'aîne, mesure la même longueur que la tête. Les jambes mesurent quatre têtes.

Si vos jambes mesurent moins de quatre têtes et que votre buste mesure plus de deux têtes, le jean taille haute peut allonger artificiellement vos jambes. Si vos jambes mesurent quatre têtes et demie et que votre buste est petit, privilégiez le jean taille basse.

La largeur de votre ceinture doit être proportionnelle à votre corpulence, comme le reste de vos accessoires.

UN LOOK TAILLE FINE POUR TOUT LE MONDE !

Quelle que soit votre morphologie, donnez l'impression d'avoir une taille fine. Virginie Panzarella, PDG de Coach N'Look, vous livre quelques astuces.

Si vous êtes taillée en huit, à l'exemple de Christine Bailey, 46 ans, souriez ! Tout le monde voudrait vous ressembler. Votre taille est marquée, vos hanches et votre poitrine également pulpeuses. L'archétype du corps parfaitement proportionné. En ce cas, mettez votre taille en valeur avec des vêtements cintrés et des ceintures.

Si, à l'exemple de Kate Moss, vous êtes un sablier à la taille marquée mais avec peu de poitrine et de fesses, ajoutez du volume en haut de vos tenues, par exemple avec un gilet de serveur et, en bas, osez le pantalon d'éph' ou le sarouel ethnique.

Si vous êtes une pyramide, à l'instar de J-Lo ou de Beyoncé, vous êtes probablement une beauté latine. Pour atteindre la forme du huit, privilégiez les hauts qui ajouteront du volume à vos épaules. À cet égard, les manches ballons et les épaulettes donneront l'impression que vos épaules sont aussi larges que vos hanches, marquant votre taille. En bas, plutôt que de vous envelopper dans une jupe sac à patates, privilégiez les coupes droites.

Si vous êtes une pyramide inversée, vous avez le look de Stéphanie de Monaco. Épaules larges, hanches étroites, jambes fines, vous devez ajouter du volume aux hanches pour équilibrer avec les épaules. Les jupes trapèze, les falbalas sont vos amis, ainsi que les sarouels. En revanche, le haut doit être porté près du corps.

Si, à l'exemple de la cabalériste Madonna ou de la délurée Paris Hilton, vous êtes un rectangle, vous êtes très mince (hourra !) mais votre taille n'est pas marquée (on ne peut pas tout avoir !). Lorsque Madonna a chanté «Papa, Don't Preach», elle avait la tenue ad hoc pour provoquer (on ne se défait pas de son image) et pour marquer sa taille : jupe très large et fluide pour donner de la consistance au bas, haut de cuir noir assorti de deux cônes au niveau de la poitrine, pour souligner celle-ci. Voilà comment constituer une parfaite silhouette en huit ! Ajoutez du volume en haut et en bas. Ornez votre taille d'une ceinture large ou d'un corset pour la marquer artificiellement. Comme vous êtes mince, vous pouvez vous permettre les pantacourts et les jupes trapèze.

Si vous êtes constituée en ovale, à l'exemple de Marianne James, vous êtes voluptueuse et accusez des rondeurs au niveau de la taille. Privilégiez alors les matières fluides et les rayures verticales. Évitez les vêtements trop étroits qui vous empêcheraient de respirer, pour un effet contre-productif. •

Les propos de Pierre Azam, Valérie Orsoni et Virginie Panzarella ont été recueillis par Pandora Reggiani.