



## BEAUTÉ

# La danse du ventre

*Véritable « second cerveau », il stocke autant nos kilos en trop que nos émotions. Avant de parader en Bikini sur la plage, on vous explique comment l'apaiser et le modeler.*

“**D**epuis 1998, on sait qu'avec plus de deux cents millions de neurones dans nos intestins, le ventre est le siège de nos émotions. Rien d'étonnant donc à ce qu'en période de stress ou de fatigue, il se mette à gonfler ou à faire mal », explique Nathalie Bouchon-Poiroux, cofondatrice du spa Cinq Mondes. La raison ? Principalement une mauvaise respiration... Alors, pour une jolie taille, on prend soin aussi bien de sa tête que de son estomac. Et surtout, on essaie de maîtriser son souffle, de se concentrer un peu plus sur son nombril, d'adopter une alimentation saine, et on pratique des sports ciblés.

## Penser *healthy food*

Premier réflexe : bannir tout ce qui est trop lourd à digérer et fatigue l'organisme. On remplace pâtes et pain blanc par leur version complète et/ou sans gluten. On évite aussi le lait de vache, ainsi que tous les excitants (café, Coca-Cola). En revanche, on n'hésite pas à prendre du charbon végétal, pour ses capacités à absorber sucre et gras.

**Le bon mood** : une cuillère à café mélangée à du jus de citron et du gingembre, à consommer chaque matin, pendant un mois. On sirote aussi des tisanes au pissenlit ou du thé vert, top pour leurs vertus drainantes (*Be Cool*, Kusmi Tea, 100 g, 16,50 €, [monoprix.fr](http://monoprix.fr). *Tisane Transite Facile*, Herboristerie Yves Moreau, 12,50 €, [herboristerie-moderne.fr](http://herboristerie-moderne.fr)).

## CROQUER DU VERT

Peu caloriques, les légumes verts sont très concentrés en chlorophylle et en fibres. **Leur effet** : contrebalancer les effets négatifs du stress. « L'idéal étant de les consommer crus ou sous forme de jus en début de repas », conseille Angèle Ferreux-Maeght, naturopathe, chef et auteure d'un ouvrage sur le sujet (*Délicieusement Green*, éd. Marabout, 16,90 €).

## STOPPER LE SUCRÉ

Le ventre est la zone de stockage préférée des graisses superficielles. Donc dès qu'on mange mal, ça se voit. Pour des résultats rapides, on essaie le *sugar free*. Même sur les fruits frais, on se limite... c'est O.K. uniquement vers 16 ou 17 heures, avec une poignée d'amandes, ou alors, pour moins de frustration, en version smoothie : lait d'avoine, banane et chocolat. **Les astuces +** : pour mieux digérer, manger les pieds légèrement relevés, dîner tôt (deux heures avant de se coucher) et mastiquer longuement.

## Se sculpter un corps de déesse

Pas de ventre canon sans une alternance de renforcement musculaire (abdos-fessiers), de stretching type Pilates (ou un yoga lent) et de cardio (danse, natation, vélo, running, marche rapide...). C'est l'alliance des trois chaque semaine qui donnera des résultats.

**L'astuce de Lucile Woodward, coach sportive** : se mettre à la course à pied fractionnée : alterner 3 minutes rapides, puis trois minutes lentes. A faire 8 fois.



Activer son muscle transverse, éviter le sucre, abuser de légumes et faire du sport 3 fois par semaine : le minimum vital pour afficher un ventre plat et tonique.

Brassière Spanx. Short Seafoolly. Bandes Elion.



mulation, qui agit sur le muscle transverse difficile à travailler seule (Ceintures Abs 7 de Slendertone, 179 €, slendertone.fr). Si vraiment rien n'y fait, on déstocke les graisses résistantes avec quelques séances de Cellu M6 (Ventre Déstock de LPG, 15 minutes, 30 €, endermologie.com).

**Se régaler avec un soin joker**  
Avant de s'attaquer à un long protocole minceur, on se réconcilie avec son ventre grâce au *Soin-Massage Détox Udarabhyanga* de Cinq Mondes, inspiré de l'ayurveda. Un mix de manœuvres profondes agissant sur les intestins et le diaphragme pour drainer, relancer la circulation et se détoxifier (50 mn, 90 €, cinqmondes.com). On aime aussi le protocole *The Belly Lab*, imaginé par Joëlle Bildstein, pour retrouver un ventre ultraplât en travaillant le muscle transverse, et en respirant mieux. A découvrir sous forme d'atelier chez elle ou tranquillement chez soi grâce au DVD (45 €, à commander sur thebellylab.com). ♦

VIRGINIE ROUSSET

## Stretching, Pilates et cardio obligatoires pour contrôler la sangle abdominale !

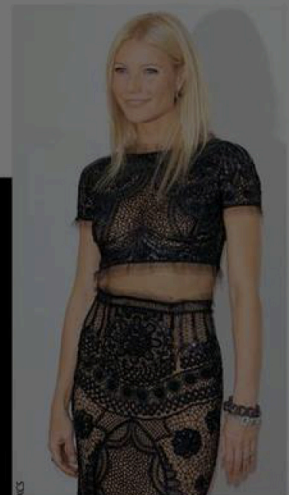
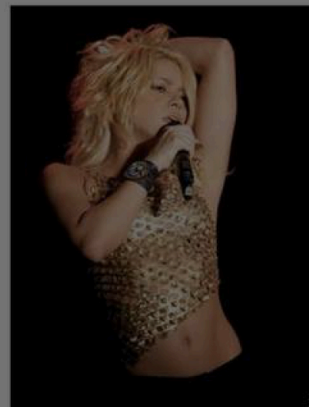
### S'offrir une peau nickel

Exit les vergetures qui nous gâchent la vie. Si elles sont récentes (violette), on les masse matin et soir avec une huile spéciale anti-cicatrices : *Bi-Oil* (1), 8,99 €\*\*. Si elles sont anciennes (blanches), voire creuses, pas le choix, on passe à la radiofréquence. En délivrant de l'énergie sur la peau, cette technique recrée du collagène et comble les trous disgracieux (comptez 5 à 10 séances selon le cas, à raison d'une par mois, 950 € la cure de 8 séances, venustreatments.fr). C'est cher mais ça vaut le coup.

### Se dessiner une taille de guêpe

Si vous vous mettez au régime sec (*no sugar, no fat, no gluten*) et faites au moins trois à quatre fois par semaine un bon cours de cardio, vous pouvez déloger vos poignées d'amour en un mois. Dixit Lucile Woodward. *At home*, la cosméto peut aussi aider avec des soins brûle-graisse, drainants et anti-cellulite. *Fée-Moi Fondre* (2), Garancia, 29,99 €\*\*. *Body-Slim* (3), Lierac, 42,50 €\*\*. *Hydratant Quotidien Anti-Cellulite* (4), Yves Rocher, 24 €, yves-rocher.fr. Si les bourrelets sont déjà bien installés, on met le turbo. L'idée : renforcer les abdos grâce au Pilates ou au yoga, des activités qui permettent de contrôler la sangle abdominale. Pour maximiser les effets, on s'offre une ceinture d'électrosti-

Comme Shakira (ci-dessous) et Gwyneth Paltrow, on affine sa taille en pratiquant une activité sportive quotidienne. Et pour éviter les ballonnements et rester zen, on s'adonne sans retenue à la méditation.



\* EN PARFUMERIES \*\* EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES. \*\*\* EN GRANDE DISTRIBUTION