

Un ventre extraplat

SILHOUETTE Plus proche d'un Maillol que d'une sylphide, vous n'arrivez pas à vous imaginer en maillot de bain. Pas de panique! Voici 8 astuces pour gommer l'arrondi et oser sortir son joli nombril.

Par Marie-France Rigataux



1. RESPIRER

Le stress noue l'estomac... mais fait aussi gonfler le ventre! Il est donc urgent d'apprendre à se détendre en pratiquant une séance de yoga ou de relaxation. Commencez dès maintenant, en expérimentant le «yoga minute»: on inspire profondément en gonflant le ventre et la poitrine, puis on expire le plus lentement possible par le nez. A chaque expiration prolongée, vous devriez ressentir un apaisement profond, synonyme - à long terme - de «dégonflement». A répéter trois fois de suite, régulièrement.

2. SE DÉSINTOXIQUER

Privilégiez les sucres lents et les protéines, et optez pour les aliments maigres (volaille, poissons blancs). Certains produits, riches en fibres, stimulent l'élimination naturelle (dose moyenne conseillée: 30 g de fibres par jour!) comme les légumes (brocolis, carottes, artichauts...) Mais les fruits aussi, la pomme en particulier, dont la pectine nous débarrasse des métaux lourds, ou le raisin draineur de toxines et activateur du transit. Mieux vaut fuir les fromages fermentés, les viandes et les poissons gras (thon, maquereau, saumon cuit...), les plats cuisinés et les légumes crus trop fibreux. L'absorption d'une nourriture indigeste entraîne une fermentation, donc des ballonnements. Gare également aux chewing-gums qui font avaler de l'air et poussent l'estomac à sécréter des sucs gastriques gratuitement. Enfin, buvez du thé vert! Riche en théine, qui accélère la combustion des calories stockées, il stimule l'intestin.



3. RECOURIR À LA TECHNIQUE

Alternative à la lipoaspiration, non invasive et indolore, l'Ultrashape utilise les ultrasons. Un faisceau cible sélectivement les cellules graisseuses de la zone choisie et les déchire sans endommager les tissus environnants. La membrane des adipocytes déchirée, le contenu s'évacue ensuite comme les graisses issues de l'alimentation. Idéal pour le ventre, ce traitement requiert cependant une condition: il faut un peu de graisse, mais pas trop. Il convient donc parfaitement aux «petits» ventres, aux culottes de cheval ou aux poignées d'amour.

Comment ça se passe? Une fois les mesures prises avec précision et la zone à traiter définie, on s'allonge et le dispositif manuel émettant les faisceaux d'ultrasons glisse doucement. C'est tellement relaxant qu'un certain nombre de femmes s'endorment. D'une durée de deux heures, la première séance donne déjà de bons résultats.

En principe, il en faut trois (espacées de trois à quatre semaines) pour perdre jusqu'à l'équivalent d'une taille de vêtement et surtout les rondeurs installées. Evidemment, ce n'est pas donné! 1400 fr. la séance chez Forever Laser Institut, ou 3200 fr. les trois séances.

4. S'EXERCER AU QUOTIDIEN



S'offrir aussi souvent que possible une gymnastique perso, efficace si pratiquée au quotidien. On prend l'habitude de rentrer le ventre en marchant, pour solliciter les abdominaux et, en fonction de l'endroit où on est, on se livre à de mini-exercices. En voiture, au feu rouge, levez les genoux graduellement le plus haut possible. A l'arrêt du bus, levez une jambe à la fois, de quelques centimètres, et gardez la posture tout en verrouillant les abdos. Au bureau, en prenant appui sur les accoudoirs, soulevez les genoux et maintenez-les quelques secondes en l'air. Répétez une dizaine de fois.

5. AIDER LA NATURE

Mis au point par les nutritionnistes de Nestlé et les dermatologues de L'Oréal, le tout nouveau complément alimentaire Innéov Cellulite traque la cellulite en profondeur (en vente en France et prochainement en Suisse). Par voie orale, sous la forme d'une boisson à l'arôme fraise, elle associe des ingrédients éprouvés depuis des années en... cosmétique: calcium et extrait de thé vert pour favoriser le déstockage des graisses et relancer le drainage, extrait marin pour restructurer et extrait d'écorce pour protéger les fibres de tension. Efficace sur la peau d'orange, mais aussi sur la réduction du «pli» abdominal, ce nouvel Innéov s'emploie conjointement avec une crème ou un gel. Et bonne nouvelle: son goût rappelle celui des fraises tagada!



6. SE MASSER



Les huiles essentielles de camomille, de gingembre, de lavande, de menthe poivrée et de genièvre sont digestives. Mélangée à une cuillère d'huile de pépin de raisin, une goutte d'huile de genièvre et une autre de menthe sont indiquées pour masser, dans le sens des aiguilles d'une montre, ventre et estomac. On peut aussi les consommer par voie orale: une cuiller de miel, une goutte de menthe poivrée et de gingembre dans un verre d'eau chaude. Idéal pour faciliter la digestion. Géranium, sauge et romarin ont, quant à eux, un effet stimulant et sont vivement recommandés pour la fermeté de la peau. Le citron, enfin, aurait des vertus amincissantes.

7. TENTER LA MÉSOThÉRAPIE

Ce traitement médical relativement récent (une cinquantaine d'années) consiste à administrer des médicaments par micro-injections dans la peau. Surtout utilisée pour ses actions antidouleur, anti-inflammatoire et décontractante, la mésothérapie semble également donner d'excellents résultats sur la cellulite. Convaincu par ses effets sur la réjuvenation faciale et la perte des cheveux, le Dr Luigi Polla, dermatologue, passe pour l'un des spécialistes suisses en la matière. A raison d'une séance par semaine durant quatre mois, puis d'un «entretien» bimensuel pour quelques mois encore, il parie sur un effet lipolytique associé à un net raffermissement cutané. Avantage de cette formule: elle s'utilise même en présence de peu de graisse. Prix de la séance d'une trentaine de minutes: 250 fr.

