

Beauté

04/2019

Spécial corps « Il y a aujourd'hui l'idée encourageante d'être bien dans son corps, que l'on soit ronde ou mince. La silhouette est moins une histoire d'objectif chiffré que de bien-être intérieur. » Pascale Brousse, fondatrice de l'agence Trend Sourcing

A gauche, brassière et culotte Chantelle. A droite, soutien-gorge et culotte Hanro.

Spécial corps

L'objectif de la fermeté

Des muscles galbés, une peau lisse et tendue, une posture solide: la fermeté, c'est un peu tout cela à la fois. Nos solutions ciblées pour s'en approcher.

Par Fabienne Lagoarde

Les codes du « beau » corps s'affranchissent enfin des kilos sur la balance et glorifient de la même façon fesses généreuses, belles rondeurs et silhouettes très fines. Ce qui participe aussi à la beauté, c'est la fermeté. A différents niveaux: « *Sans muscles toniques, difficile d'avoir de l'allure. Quant à la qualité cutanée, elle joue visuellement un rôle majeur* », note Valérie Espinasse⁽¹⁾, micro-nutritionniste. L'attitude dans l'espace est tout aussi essentielle: « *Il faut être ferme dans la posture. Se tenir mal, c'est être ramollo* », complète Odile Vilain⁽²⁾, masseuse et physiothérapeute. Tour d'horizon des solutions pour une fermeté en 3D.

Équilibrer protéines et lipides

L'objectif: fournir des acides aminés aux fibres de collagène et d'élastine pour les aider à se reconstituer. « *En augmentant sensiblement sa ration protéique pendant deux à trois mois* », conseille Valérie Espinasse. Rien à voir avec les régimes hyperprotéinés: ni excès, ni sachets, ni exclusion de familles d'aliments. « *L'idée est d'alterner protéines animales et végétales à chaque repas sans négliger légumes, lipides et sucres naturels.* » C'est assez facile, car on trouve des protéines ailleurs que dans le bœuf: viandes blanches, poissons, œufs – surtout leur blanc – et fromages. En version green: tofu (sans être équivalente, sa protéine est proche de celle animale), pois chiches, lentilles ou amandes.

En pratique, le matin: remplacer le duo pain/beurre par une tartine de fromage de chèvre; ou un yaourt de soja, une faisselle, avec fruit et amandes. Au déjeuner, choisir poulet ou poisson avec des légumes; à la place du sandwich, un mélange lentilles/quinoa, et dans une salade maison, ajouter du thon ou un blanc de dinde. Le soir, dîner végétarien à base de tofu ou

de légumineuses. Sauf si on n'a pas consommé de protéines animales depuis plusieurs jours. Dans ce cas, poisson ou poulet.

Parallèlement, on consomme toujours des lipides qui assurent l'élasticité cutanée: « *Si la peau est trop sèche, elle présentera des plis peu flatteurs même sur un corps musclé* », prévient Valérie Espinasse. Varier les huiles végétales, penser aux oléagineux, aux graines de sésame et de chia. Et à l'avocat. Surtout qu'en plus de l'effet belle peau, le taux en oméga 3 de ces lipides verts empêche l'accumulation des graisses.

On lève le pied sur le sucre. Pas de souci avec les fruits (deux à trois par jour, sauf, là encore, si on cherche à perdre un peu de poids). Mais gare aux sucres transformés: « *Leur excès s'avère pro-inflammatoire dans l'organisme. Et induit, pour la peau, accélération du vieillissement et donc relâchement* », martèle Valérie Espinasse. Sans compter son incidence sur l'apparition de la cellulite. Idem avec l'excès de sel. Enfin, on ne se prive pas d'une complémentation. Le zinc renforce les liaisons qui soudent les structures protéiques. Bambou ou silice organique agissent, eux, sur les fibres de collagène et d'élastine. Et pour une peau bien hydratée, Odile Vilain conseille oméga 3 et 6, ou bourrache, pendant deux mois.

Miser sur des massages réguliers

« *En stimulant les cellules qui fabriquent de l'élastine et du collagène, ils permettent de "remailler" la peau* », explique Odile Vilain. Sans compter l'affinement des contours. A une condition: la régularité. « *Un massage de temps en temps ne sert à rien si ce n'est à se faire plaisir. Il est préférable d'en programmer une dizaine, une fois par semaine. Ensuite, on peut se contenter d'entretenir* », prévient-elle. Un investissement, mais payant.

Parce qu'elles ont fait de leurs rondeurs une force, voire un non-sujet, des artistes internationales comme Beyoncé et Rihanna et les mannequins américains Ashley Graham et Tara Lynn bousculent sérieusement les canons de beauté. « *En France, la minceur équivaut encore aujourd'hui à un diplôme supplémentaire, mais la minceur extrême n'est plus valorisée comme avant et la "grossophobie" est de plus en plus condamnée par la société* », constate le sociologue Thibaut de Saint Pol. De leur côté, les réseaux sociaux offrent à tous les physiques le moyen de s'exprimer et de se montrer, incitant les femmes à se libérer des carcans. « *Lorsque les hommes font attention à eux, c'est pour retrouver le corps de leurs 20 ans. Les femmes, elles, cherchent à obtenir un corps imaginaire. Celui que la société leur fait désirer, celui des mannequins ou de Barbie, mais qu'elles n'ont jamais eu* », poursuit le sociologue. Ce qui entraîne forcément de l'insatisfaction et de la souffrance, dont elles semblent ne plus vouloir.

La diversité visible

Désormais, « *elles rejettent ces injonctions de minceur et d'éternelle jeunesse* », assure Nathalie Rozborski, directrice de l'agence Nelly Rodi. Les nouvelles générations, qui s'émancipent des stéréotypes, que ce soit en termes de genre ou de corps, accélèrent le processus. L'acceptation de la différence n'est même plus un sujet pour elles. Du coup, les services marketings des marques ont plus qu'intérêt à suivre. « *Nous sommes déjà dans l'après "body positivity"* », estime Nathalie Rozborski. *Les marques ont intégré qu'elles ne peuvent plus soumettre un seul modèle normatif aux femmes. Les archétypes ont explosé.* » Même au dernier salon de la lingerie, secteur à la traîne en matière de représentation féminine, la diversité était visible, avec en plein cœur des exposants, le slogan « *Beauty has no size* » (« *La beauté n'a pas de taille* »). Il est cependant plus aisé de casser les codes pour des labels naissants ou alternatifs, comme les cosmétiques new-yorkais Glossier, que pour des maisons qui font rêver avec des corps fantasmés depuis des décennies.

Si des corps fuselés habillent encore les packagings de nombreux produits cosmétiques, la terminologie choisie évoque aujourd'hui plus volontiers le galbe que le tour de taille. « *La fermeté a remplacé le discours de la minceur, devenu ringard* », estime Pascale Brousse, fondatrice de l'agence prospective Trend Sourcing. « *Peu importe la taille, les formes sont acceptées, mais elles ont tendance à préférer être toniques et harmonieuses.* » Il suffit de faire un petit tour sur Instagram pour

“Peu importe la taille, les formes sont acceptées, de préférence toniques et harmonieuses.”

Pascale Brousse, fondatrice de Trend Sourcing

constater que la diversité des corps est bien là, mais que le muscle et le galbe sont aussi de la partie, avec notamment des femmes de toute corpulence se postant en train d'exécuter des postures acrobatiques.

« *Mais, comme avec la minceur, on est face à une responsabilisation du corps qui peut glisser vers de la discrimination et de la culpabilité* », avertit Thibaut de Saint Pol. Du « *Je suis grosse parce que je ne fais pas d'effort* », on tombe dans le « *Je suis molle parce que je ne me donne pas les moyens de ne plus l'être* ». « *On retrouve l'idée de distinction et d'inégalité sociale* », poursuit le sociologue. *Pourquoi la minceur était-elle tendance? Car dans une société où l'on se nourrit bien, être mince devient le signe distinctif des classes sociales élevées qui savent gérer leur corps. Pour afficher une silhouette musclée, c'est la même chose, il faut certaines connaissances, du temps, de l'argent.* » D'où l'intérêt de nouvelles voix, comme l'humoriste française Melha Bedia ou l'actrice américaine Lena Dunham, qui affichent sans filtre leur manque de fermeté. « *Il y a aujourd'hui l'idée encourageante d'être bien dans son corps, que l'on soit ronde ou mince. La silhouette est moins une histoire d'objectif chiffré que de bien-être intérieur* », nuance Pascale Brousse. Et si ce bien-être veut dire être svelte, ne tombons pas dans la discrimination anti-mince et ne jetons pas la pierre à celles qui surveillent leur poids. « *Si pour se plaire - et non pour se soumettre à un modèle stéréotypé - on a besoin d'être mince et qu'on a un corps qui le permet, et alors?* », estime Nathalie Rozborski. Le plus important: avoir la liberté d'être soi.

Notre sélection de massages

Les mains d'Odile La signature d'Odile Vilain, kinésithérapeute de formation, c'est le massage profond mais doux: l'expérience n'est jamais douloureuse ni même désagréable. Son toucher mixe plusieurs techniques, qu'elle adapte selon les résultats visés et les zones à raffermir. Avec un objectif: stimuler collagène, élastine et drainer pour désengorger les tissus. 1h15, 115 € la séance, 985 € les dix. lesmainsdodile.fr

La méthode Mondargan Le protocole allie différentes techniques. On voit que Patricia Mondargan maîtrise l'anatomie quand elle masse les organes (côlon, intestin) en préambule. Puis s'enchaînent les manœuvres engendrant ce qu'elle appelle « *la gymnastique passive* » des tissus conjonctifs, sans oublier l'indispensable drainage lymphatique. 1h30, 200 €. methodemondargan.com

La méthode Anne Cali Son massage profond (elle s'appuie sur les paumes, la pression étant alors de quinze kilos) se joue en trois actes: glisser et appuyer pour stimuler le drainage lymphatique, puis décoller les tissus pour remettre la peau en tension. 45 min, 80 €. annecali.com

Le Sha Ciblant uniquement les bras, le protocole, inspiré de la médecine traditionnelle chinoise, mixe pétrissages et frottements sur chaque face, stimulant les méridiens détoxifiants et la circulation. Puis, frottements avec une pierre de jade pour un effet anticapitons et regalbant. 30 min, 55 €. lamaisonduuina.fr

Le Cellu-M6 Revu et corrigé, il associe désormais rouleau, clapet et aspiration pour masser la peau dans toutes ses dimensions. Le lissage des capitons est favorisé, avec une action sur la densité et la fermeté grâce à une nouvelle stimulation cellulaire. Compter au minimum dix séances: les fibroblastes sont plus longs à réagir que les cellules adipeuses. Cellu M6 Alliance by LPG, 20 min, 40 €. endermologie.com

Et aussi Le Emsculpt, un appareil inédit. « *Sculpter son corps est devenu une préoccupation majeure, les derniers congrès ne parlaient que du muscle. Pour la première fois, on y a enfin accès alors que les techniques déjà existantes ne touchaient que les graisses* », s'enthousiasme la Dre Nelly Gauthier, médecin esthétique. Nouvelle approche, donc, avec cet appareil qui promet de gagner environ 15 % de masse musculaire. Sans rien faire. Cette machine non invasive (homologuée par la FDA) induit des contractions musculaires profondes via des ondes électromagnétiques concentrées. En 30 min, on réalise 20000

contractions supra maximales, qui finissent par produire des fibres musculaires et fragiliser les cellules adipeuses. A entretenir avec du sport. Notre verdict? Ne rien contrôler de ses contractions alors qu'on les voit est déroutant. Tout comme la sensation: à puissance maximale (le médecin y va graduellement), cela peut être désagréable. Mais dès la deuxième séance, on sent son fessier plus dur, et finalement, il apparaît moins relâché, plus ferme. A suivre: la réduction de la masse grasseuse promise dans les deux mois. 4 séances de 30 min sur 2 semaines. Réservé au ventre et/ou aux fesses. Chez les médecins uniquement, 500 € la séance. btlaesthetics.com

Pratiquer un sport complet

« *Il n'est pas nécessaire d'être trop musclée pour être ferme. Le but est d'avoir un corps tonique, pour gagner en souplesse et agilité* », note Jean-Yves Davison⁽³⁾, fondateur du Noble Art Club. La boxe étant une excellente option pour améliorer la posture et développer des muscles fins: loin de ne solliciter que les bras, elle implique de bouger constamment les jambes pour garder l'équilibre et l'ancrage au sol. « *Ces mouvements à répétition de tous les membres font que le corps se tonifie rapidement* », poursuit l'ancien champion de boxe thaï et de kick boxing. Autre sport à privilégier pour un renforcement musculaire et une silhouette fuselée: le Pilates. Les positions précises à tenir font travailler les muscles profonds via un gainage béton. Le maintien est plus assuré, la démarche tonique, la colonne plus droite. « *Plus on travaille le transverse - le muscle profond des abdominaux -, meilleure est la posture* », déclare Angela Tavernier⁽⁴⁾, instructrice au nouveau Satnam Club, à Bordeaux. Pour elle, la meilleure solution étant de varier les disciplines: Pilates ou yoga pour le renforcement musculaire, sport aquatique pour l'effet massant bénéfique de l'eau, et marche rapide ou running pour le cardio. En plus, moins de risque de se lasser.

Et aussi Un mix de Pilates, yoga et travail à la barre pour renforcer les muscles posturaux. Graceful Movement au Tigre Yoga Club. tigre-yoga.com Un mix de stretching, musculation et Pilates pour reprogrammer les bons placements du corps. bodyreboot.com

1. valerieespinasse.fr 2. lesmainsdodile.fr
3. nobleartclub.fr 4. angelatavernier.com
satnam-club.com