



Témoignages
BIEN
DANS
SON
CORPS

*Qu'importe la silhouette, pourvu qu'on se sente bien. Avec les années, ces sept femmes ont appris à se connaître et ont trouvé la routine qui leur a permis de **FAIRE LA PAIX** avec elles-mêmes. Elles racontent ●*

PROPOS RECUEILLIS PAR CLAIRE DHOUILLY



ELLE BEAUTÉ

Catherine

52 ANS

« Le principal pour moi aujourd'hui, c'est le confort. Je refuse de contraindre mon corps, de le rétrécir pour répondre à des diktats. Je suis grande, relativement mince mais avec du ventre et des hanches, et je ne veux plus me sentir serrée dans des vêtements qui donnent la sensation que le corps doit être contenu, qu'il prend trop de place. Il y a eu des périodes de ma vie où j'étais très mince et où je me sentais grosse car constamment comprimée. J'ai pratiqué intensivement le yoga lyengar pendant des années. C'est une discipline qui impose alignement et contrainte, j'ai fait un rejet. Il m'a été utile à un moment de ma vie, mais un jour j'en ai eu marre d'éprouver autant mon corps. Je voulais quand même bouger car on est fait pour être dans le mouvement, donc je marche trente minutes chaque jour et j'ai découvert le taï-chi. C'est fascinant. On acquiert un ressenti de son propre corps que je n'avais jamais éprouvé jusque-là. On ne va plus chercher un mouvement de l'extérieur pour le ramener vers l'intérieur, c'est le trajet inverse, un trajet de liberté. Alors oui, avec l'âge ma peau se gondole un peu, ça m'agace, je me suis élargie, mais la liberté que je ressens en laissant mon corps s'épanouir est aujourd'hui tellement plus puissante, c'est fabuleux. »

Véronique

58 ANS

« J'ai pris des rondeurs, dix kilos ces dix dernières années. J'étais plutôt mince, avec des os fins, et j'ai pris un peu partout, des seins, des cuisses, des fesses. Au niveau du ventre, c'est ce qui m'ennuie le plus. C'est comme ça, alors j'essaie d'harmoniser ma silhouette avec ma façon de m'habiller. Je me crème, je veux avant tout me plaire à moi-même. Et je bouge un peu tous les jours pour conserver ma fermeté. J'utilise mon vélo comme moyen de transport, je porte une montre qui compte le nombre de pas parcourus dans la journée, je fais aussi des squats en me brossant les dents et des abdos hypopressifs tous les matins sur les conseils de ma kinésithérapeute. Comme je travaille chez moi, je sors promener mon chien trois ou quatre fois par jour pour monter et descendre mes trois étages, dont je remonte le plus souvent les marches deux par deux. Côté assiette, j'ai réduit le sucre et je privilégie l'organisation alimentaire proposée par Jessie Inchauspé, autrice de "Faites votre glucose Révolution" [éd. Robert Laffont, ndr], qui permet d'éviter les pics d'insuline, tout cela avec une alimentation variée sans frustration. Et surtout, pour me sentir bien, je tente d'être bienveillante avec moi-même, j'ai supprimé de mon vocabulaire les injonctions et les jugements à mon égard et je me fais des compliments. »

Pauline

45 ANS

« Je suis grande – 1 mètre 72 – et j'aurais adoré avoir une silhouette filiforme mais j'ai toujours été assez charpentée, j'ai des épaules et, depuis cinq ans environ, j'ai du mal à me maintenir à mon poids de forme qui tourne autour de 67 kilos. J'ai pris un peu de cuisses. Je ne me sentais plus très bien dans mon corps, pas forcément esthétiquement, mais au niveau du ressenti, de la lourdeur. L'été dernier, au retour des vacances, j'ai repris intensivement le yoga, que je pratique depuis des années. J'ai carrément pris un abonnement illimité dans une salle et j'ai attaqué la rentrée avec un cours par jour pendant quinze jours, puis un tous les deux jours. Le résultat a été radical ! Très vite, sans que ma silhouette change, je me suis sentie mieux. Plus j'y allais, mieux je me sentais et plus j'avais envie d'y retourner. Rapidement, j'ai eu la sensation d'être plus tonique et surtout, ce qui pour moi est le plus important, c'est ce qui se passe au niveau de mon ventre. Avec une pratique sportive régulière, je me suis sentie plus gainée, le ventre plus étiré, j'éprouvais à la fois une sensation interne d'alignement et un effet esthétique. »

"J'ÉPROUVAIS À LA FOIS UNE SENSATION INTERNE d'alignement ET UN EFFET ESTHÉTIQUE."

PAULINE

Parallèlement à cette activité, je me fais masser avec des techniques qui drainent et tonifient (Renata França, puis Anne Cali). Moi qui ai toujours eu de la cellulite, j'ai rapidement senti mes cuisses dégonfler. Ma peau s'est lissée. Les bras sont aussi massés et c'est intéressant, car eux aussi ont tendance à s'alourdir avec les années. »

Suzanne

53 ANS

« De ma grossesse il y a un peu plus de vingt ans, j'ai conservé dix kilos, jusqu'à très récemment. J'ai une poitrine assez forte, j'avais du ventre, quand je regardais des photos de moi j'avais l'impression de voir une grosse dame. Je ne me sentais pas énorme mais lourde. J'ai arrêté le sucre qui provoquait des pics d'hypoglycémie et j'ai commencé à perdre des bourrelets. Ce qui a vraiment tout changé, c'est d'aller à la piscine et de me déplacer uniquement à vélo tous les jours. La transformation du corps a été assez dingue et rapide. J'ai perdu ce ventre qui me complexait, mes jambes se sont affinées et je suis passée d'une taille 42 à un petit 38. Je me sens plus légère, plus fluide. Le vélo a aussi renforcé mon cœur et me fait un bien fou mentalement. »

Isabelle

56 ANS

« L'avantage avec l'âge, c'est que tu apprends à accepter ce que tu aimes le moins chez toi et à valoriser tes points forts. J'ai toujours eu des grosses jambes mais pas de ●●●



●●● ventre, je privilégie donc les vêtements qui mettent le haut en valeur. Avec l'âge ma silhouette a peu changé, j'ai pris un peu des bras, un peu de ventre, mais c'est surtout une impression de formes devenues plus floues. La peau est plus relâchée. En revanche, alors que j'avais tendance à la prise de poids en étant jeune, depuis que j'ai arrêté de suivre des régimes il y a quinze ans, je me suis complètement stabilisée. À l'époque, j'ai eu un déclic : je me suis dit, je m'accepte et je vais faire du sport pour me sentir en forme. J'ai fait pas mal de yoga, pratique bénéfique à tous les niveaux. D'un point de vue physique, ça m'a tonifiée en profondeur et redressée, ça donne une jolie posture, c'est quand même ce qui fait l'allure, peu importe la silhouette qu'on a. Quand je trouve le temps, je nage aussi, c'est ce qui est le plus efficace pour la peau des cuisses qui se ramollit. Le Cellu M6 marche bien aussi. J'ai fait une séance par mois pendant des années, j'ai arrêté depuis quatre mois, mais je vois la différence sur le lissage de la peau. Le plus important, je pense, c'est de se regarder avec bienveillance, si le matin tu te dis face au miroir "je suis vieille et moche", tu ne peux pas dégager quelque chose de très positif. »

Joséphine 42 ANS

« J'ai toujours été très sportive, j'ai commencé la danse à 6 ans, j'adorais le sport au collège et au lycée, et puis je suis partie un an en Angleterre à 20 ans. Là-bas je ne bougeais plus, je compensais le mal du pays par la nourriture et j'ai pris pas mal de poids, peut-être cinq kilos. De retour en France, je me suis remise au sport. J'ai mis un peu de temps à trouver une pratique que j'aime et surtout avec laquelle je ne me blesse pas. Durant des années, j'ai adoré le running, la boxe, la barre au sol, mais à la longue j'ai eu des problèmes aux hanches et aux genoux, et une tendinite. Avec les blessures, puis récemment avec le Covid que j'ai contracté plusieurs fois, les confinements lors de la pandémie, j'ai de nouveau passé de longues périodes sans activité physique et j'ai recommencé à grossir, à être mal

dans mon corps à cause de cette inactivité subie. En septembre dernier, j'ai décidé de marcher, de rentrer du boulot à pied, un trajet de 45 minutes avec de la bonne musique dans les oreilles. En deux semaines, j'ai ressenti des bénéfices, je me sentais plus ferme, mes muscles se renforçaient, j'avais un meilleur sommeil. En arrivant chez moi, j'étais vraiment bien, même si j'avais eu une journée difficile. La marche est devenue mon moyen de transport principal, avant le métro ou le bus. Comme j'habite vers Montmartre, à Paris, et que ça monte dur pour rentrer chez moi, l'effet cardio est intense. Au départ, j'étais essoufflée – et plus du tout maintenant. J'ai réintégré mon corps. Cela m'a aussi permis de perdre sept kilos, de me stabiliser et ainsi d'avoir bien moins mal au dos et aux genoux qu'avant, tout cela sans faire de régime. »

Louise 62 ANS

« J'ai un bon patrimoine génétique, je mesure 1 mètre 62 et je n'ai à aucun moment dépassé 55 kilos. Donc, je n'ai jamais eu de problèmes pour contrôler mon poids. J'ai toujours été très sportive, l'activité physique étant pour moi un moyen de gérer le stress, de me sentir bien dans mon corps, tonique, solide, fluide. Aujourd'hui, cela me permet également d'entretenir ma peau, de retarder un peu le relâchement. Et puis, c'est un antidote aux maux liés à la ménopause, à la perte osseuse et musculaire, aux baisses de moral. J'ai toujours privilégié des sports ludiques. Même les jours où je dois me pousser pour y aller, je sais que je vais en sortir joyeuse. J'ai pratiqué des arts martiaux, de la boxe française. Physiquement, les abdos se dessinent hyper vite, les cuisses et les fesses aussi. Mais à un moment je n'ai plus pu suivre, notamment sur le plan cardio, qui ne requiert pas de l'endurance mais de l'explosivité. J'ai fait de la danse moderne aussi, que j'ai dû arrêter également. Alors, j'ai trouvé autre chose : le yoga, puis le tai-chi. Avec les années il ne faut pas s'arrêter, mais trouver la pratique qui fait du bien au corps et au mental, qui apporte de la joie. » ●



Notre shopping

SELECTION DE NOUVEAUTÉS BOOSTERS DE CONFIANCE EN SOI.

1. Lissante Cette crème bio blindée de caféine et d'algues minceur atténue les capitons, et affine taille et cuisses. Body Declic, Phytomer, 150 ml, 58 €. **2. Galbante** Pour raffermir, hydrater et amincir, cette crème enveloppante a tout bon. Masvelt Advanced, Clarins, 200 g, 58 €. **3. Frais** S'applique avant le sport pour doper l'effet de la caféine. Gel Intensif Remodelant Active, Somatoline Cosmetic, 100 ml, 29,90 €. **4. Booster** Vitamines, maté, carnitine, sureau, chicorée et zéro sucres favorisent la perte et le contrôle du poids. Good Slim, Lashilé, 60 gummies, 24,90 €. **5. Drainante** Une huile satinante qui tonifie les jambes grâce au gingembre. Huile Nourrissante Corps Anti-Eau, Dr. Pierre Ricaud, 125 ml, 35 €. **6. Double effet** Anticellulite et anti-vergetures, avec de l'huile de cameline et un complexe caféine anti-gras et lierre anti-eau. Huile Minceur Slim Design, Elancyl, 150 ml, 24,90 €. **7. Prébiotiques** Un complexe qui augmente la dépense énergétique pour brûler plus de graisses. All Eyes On Me, Dijo, 60 gélules, 39 €.