

à pleins pots

par Valérie Fournier



Vincent Calmel

## jardin d'étoiles

C'est un projet osé: introduire une fleur dans la formule quasi parfaite d'un parfum qui n'en contient point.

Le parfum, c'est Angel, numéro un des ventes en France, qui fête ses 13 ans. Trois bourgeons ont éclos sur la branche de ce défi, la directrice des parfums Thierry Mugler n'ayant pas réussi à choisir entre Violette, Lys et Pivoine. Et ce sont trois parfumeurs aux yeux pleins d'étoiles qui racontent, un jour de décembre à Paris, comment ils ont abordé cette tâche complètement iconoclaste. «C'était comme de décoiffer la reine d'Angleterre», pouffe Christine Nagel, à l'origine du Lys, qu'elle a enlacé au jus original comme un danseur de tango à sa partenaire. Quinze ingrédients composent cette senteur mystérieuse caractérisée par un accord praliné, sa note de fond gourmande. La formule est si efficace dans son minimalisme que cinq de ces ingrédients suffisent pour faire Angel: «Plus on le dénude et plus il sent Angel», dit encore Christine Nagel. Créateur du parfum premier et de sa déclinaison Pivoine, Olivier Cresp s'est permis d'inverser la pyramide olfactive en diminuant l'accord gourmand pour l'opposer à un accord vert croquant, bergamote/kiwi, qui fait saliver... Mais l'étoile la plus brillante de ce jardin céleste, c'est Violette Angel, allumée par Françoise Caron. La timide violette, boudée en parfumerie à cause de son côté XIX<sup>e</sup>, s'exprime ici en duo avec l'iris comme au sein d'une valse, mais moderne. Résultat ravageur même (ou surtout?) pour les nez écorés par l'imposant Angel reniflé sur tant de femmes des années 90, de ma tante Gladys aux reines des soirées gothiques....

# les vrai/faux du fitness

/ Le taux de fréquentation des clubs de gym augmente chaque année, mais on ne parle pas pour autant de boom. Ce qui a changé, c'est la diversité de l'offre, le professionnalisme de l'enseignement et l'approche. Aujourd'hui, on se soucie d'harmoniser le corps et l'esprit, on travaille la musculature profonde du corps, et on essaie d'amener les seniors à bouger d'avantage. Le point avec Patricia Soave, consultante en fitness et formatrice au service des sports de l'Université de Lausanne.

## Il est préférable de faire du sport le matin

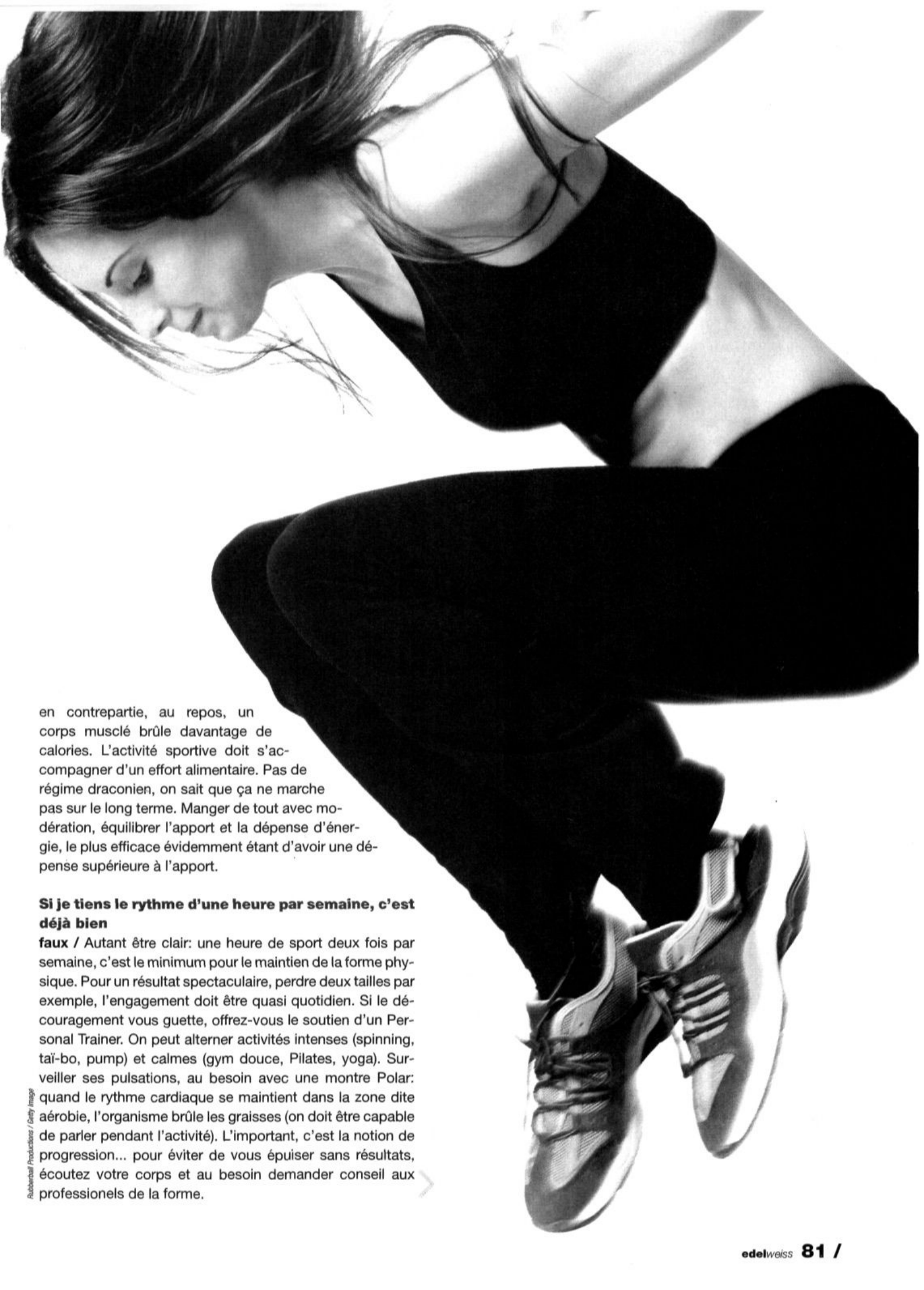
**vrai et faux** / C'est personnel, chacun a son biorythme. Les New-Yorkais, champions du monde du fitness, joggent à Central Park dès 6 h 30. En général, il vaudrait mieux éviter le sport intensif après 20 h pour ne pas perturber le sommeil. Le mieux, c'est de s'écouter et de s'activer au moment où on en a envie. Et selon son emploi du temps.

## Il vaut mieux manger après avoir pratiqué une activité sportive

**vrai** / Le corps continue à brûler des calories une heure après la fin de l'activité sportive. Mais il ne faut en aucun cas exercer une activité intense et prolongée complètement à jeun. Le corps a besoin de carburant. Manger un petit en-cas juste avant, une banane par exemple, et privilégier les sucres lents (pâtes, par exemple) lors du repas précédent pour avoir de l'énergie en continu. Il faut surtout boire: pas trop avant l'effort, pour ne pas être ballonné, mais au moins un demi-litre par heure de fitness. Il faut enfin veiller à bien se réhydrater après avoir transpiré.

## Je vais maigrir si je me mets au sport

**vrai et faux** / Il ne faut pas être pressé et se méfier des faux objectifs, comme perdre en deux mois les dix kilos accumulés en cinq ans. Le muscle pèse plus que la graisse, donc dans un premier temps, le poids ne diminue pas. Mais



en contrepartie, au repos, un corps musclé brûle davantage de calories. L'activité sportive doit s'accompagner d'un effort alimentaire. Pas de régime draconien, on sait que ça ne marche pas sur le long terme. Manger de tout avec modération, équilibrer l'apport et la dépense d'énergie, le plus efficace évidemment étant d'avoir une dépense supérieure à l'apport.

**Si je tiens le rythme d'une heure par semaine, c'est déjà bien**

**faux** / Autant être clair: une heure de sport deux fois par semaine, c'est le minimum pour le maintien de la forme physique. Pour un résultat spectaculaire, perdre deux tailles par exemple, l'engagement doit être quasi quotidien. Si le découragement vous guette, offrez-vous le soutien d'un Personal Trainer. On peut alterner activités intenses (spinning, tai-bo, pump) et calmes (gym douce, Pilates, yoga). Surveiller ses pulsations, au besoin avec une montre Polar: quand le rythme cardiaque se maintient dans la zone dite aérobie, l'organisme brûle les graisses (on doit être capable de parler pendant l'activité). L'important, c'est la notion de progression... pour éviter de vous épuiser sans résultats, écoutez votre corps et au besoin demander conseil aux professionnels de la forme.

## Avec l'âge, il vaut mieux éviter les activités cardio-vasculaires

**faux** / Elles stimulent la circulation sanguine et permettent aux personnes âgées de conserver une certaine mobilité, car avec l'âge, l'amplitude des mouvements s'atrophie. Toutes les techniques qui travaillent sur le maintien et sur la musculature profonde (le grand trend du moment) sont bénéfiques, notamment pour prévenir les chutes. Il faut en revanche limiter les sports avec impacts (sauts...) qui ruinent les articulations. Les bons plans: le ski de fond, la natation, le vélo, la marche.

## Si je suis déjà debout toute la journée, je peux me passer de fitness

**faux** / Que l'on soit infirmière ou employée de bureau, les besoins se rejoignent, et il est bon de conjuguer activité cardio ET renforcement musculaire. Les mauvaises postures se traduisent par un dos voûté devant l'ordinateur comme par un faux mouvement en soulevant un patient. Une infirmière ou une sommelière qui trottent toute la journée ne

## quoi de neuf?

**le fitboxe** / Déclinaison du kickboxing et du taï-bo, une séance de dé-foulement en musique, à plusieurs autour d'un punching-ball.

Déstresse, tonifie et développe des réflexes d'autodéfense.

**le golf fit** / Préparation idéale à la pratique du golf, suivant un programme d'exercices de renforcement et d'assouplissement spécifiques, qui se pratiquent avec le club de golf comme accessoire.

**la XSball et la XLball** / De la gym avec un petit ou un gros ballon pour travailler en déséquilibre et renforcer ainsi les muscles profonds du corps...

**le bodymind** / des disciplines qui travaillent sur les énergies, les méridiens, qui ne dissocient plus le corps et l'esprit, telle la méthode Chiball, mélange de yoga, de tai-chi et de Pilates.

Pour trouver ces cours dans un centre de fitness près de chez vous ou avoir un conseil sur un Personal Trainer, vous pouvez vous adresser à Patricia Soave via son mail: [ps.vertigo@bluewin.ch](mailto:ps.vertigo@bluewin.ch)

## coup de pouce

Ils vous accompagneront sans vous juger dans votre remise en forme, vous apporteront un peu de douceur mais sans calorie, vous feront du bien si vous leur consacrer un peu de temps: ce sont les nouveaux soins pour le corps



Un nouveau geste sympathique pour une peau lisse et satinée: le pschitt chocolaté qui draine et rafraîchit. Drain'choc, Biotherm, spray 200 ml, 49 fr.



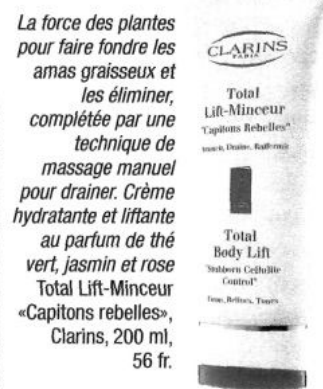
Plus soucieux du bien-être que de la minceur, Body Shop lance une gamme Spa Wisdom, dont cette séduisante huile sèche au parfum de coco et de gardénia qui s'utilise sur le corps, dans les cheveux ou dans le bain. Huile de monoï miraculeuse, The Body Shop, 150 ml, 27 fr. 90



Le team Total Fitness s'agrandit: le Gel minceur ultra-fondant s'accompagne désormais d'un soin pour le buste, d'un lait pour le corps et d'un gel exfoliant Spray buste ultra liftant, Yves Saint Laurent, 100 ml, 79 fr. (dès le 15 mars)



Gel-sérum sans parfum dopé à la caféine, au rétinol et à l'extrait d'hydrocotyle, une plante qui active la circulation et lutte contre le vieillissement de la peau. Retinol zone specific modelling, Roc, 150 ml, 43 fr.



La force des plantes pour faire fondre les amas graisseux et les éliminer, complétée par une technique de massage manuel pour drainer. Crème hydratante et liftante au parfum de thé vert, jasmin et rose Total Lift-Minceur «Capitons rebelles», Clarins, 200 ml, 56 fr.

font que des petits déplacements et auront peut-être des problèmes de rétention d'eau dans les membres inférieurs.

## Faire du sport rend heureux

**vrai** / La production d'endorphines par le cerveau durant l'activité sportive a été prouvée scientifiquement. Cette substance agit comme une drogue contre la douleur et provoque une sorte d'euphorie. Elle expliquerait même pourquoi certaines personnes deviennent dépendantes au sport. Selon le magazine *Sport et Vie* de décembre, une heure de vélo ou de footing aurait le même effet sur le cerveau qu'un joint! Mais le sport doit rester un plaisir: le plaisir de s'être fait du bien, d'avoir passé un bon moment dans un climat sympa. Même si le ridicule a failli nous tuer durant le cours de step-latino avec sa chorégraphie impossible.

## abdos: on fait tout faux!

Pour éliminer le chausson aux pommes de la veille, on fait une série d'abdos en string le matin sur son tapis, pieds coincés sous le lit et visage crispé. Grave erreur.

Le livre du Dr Bernadette de Gasquet fait froid dans le dos. A trop forcer sur les abdominaux pour avoir un estomac plat à tout prix, on risque l'effet contraire: ventre qui pointe, descente d'organes, voire incontinence. Oups! Les exercices classiques qui ramènent brusquement les épaules vers les hanches compriment les disques vertébraux, augmentent la pression dans l'abdomen et sur le périnée, poussent les viscères vers le bas. Surtout si l'on bloque sa respiration les poumons pleins... L'auteur, ex-prof de yoga puis médecin spécialisée dans l'accompagnement des futures mamans, ne prône pas pour autant l'abandon de ce muscle. Elle propose des mouvements pour tonifier le transverse, les obliques et les grands droits de façon fûtée: en rentrant toujours le ventre, en expirant au moment de l'effort, puis en étirant, comme dans la méthode Pilates. L'entretien de la ceinture abdominale n'a pas qu'une vocation esthétique, c'est aussi une question de santé.

V.F.

«Abdominaux: arrêtez le massacre», Dr Bernadette de Gasquet, Robert Jauze éditeur