

12 Femmes

Bien-être

La gaine : une lingerie amincissante qui se réinvente

JMN

Libreville/Gabon

Une combinaison miracle qui sublime la mini-robe, une culotte magique qui gomme le ventre ou un shorty spécial fines cuisses, rêve ou réalité ? Le site Fourchette & Bikini vous dit tout sur la gaine, spécialiste de la silhouette d'urgence !

ON ferait bien durer le suspense pour faire grimper l'adrénaline, mais la conclusion est sans appel. Oui, la lingerie gainante, ça marche. Oui, une culotte gaine aplatit le ventre, oui, un shorty lisse la cellulite, oui, une combinaison peut gommer toutes les petites imperfections dues à ces quelques kilos en trop qui nous rendent folles. Bridget Jones avait vu juste, la culotte de grand-mère n'en finit pas de séduire et, surtout, de se réinventer : les

nouvelles lignes, si elles sont toujours aussi couvrantes, adoptent un look résolument moderne. Donc oui, mais... sous certaines conditions !

Les incontournables de la lingerie gainante

Mal choisie, une lingerie supposée miracle peut virer au drame. Gare aux pièges, donc, puisque si la lingerie gainante marche, elle ne marche pas à tous les coups... On choisit la bonne taille. Impossible de choisir un shorty gainant sans l'essayer : trop grand, il ne sert à rien, trop petit, il serre trop. Résultat, une cuisse effectivement lissée mais avec un bourrelet à la lisière.

On choisit le bon modèle, puisque tout dépend de la forme du corps. En résumé, une culotte gainante lisse les hanches et aplatit le ventre, mais peut créer un bourrelet au-dessus de la ceinture... on choisit donc la version combinaison



Photo : D.R.

Très en vogue, la culotte gainante permet d'affiner les formes et amincit les cuisses.

pour glisser sous une robe, le body sous un haut moullant, la culotte sous un jean avec un haut blousant, et le shorty sous une jupe – plus longue que ledit shorty –

accompagnée d'un top flou. On surveille le confort. Se sentir belle, d'accord, se sentir belle au prix d'un poumon, beaucoup moins. On réserve la lingerie gainante pour les bons jours, sans crampes, sans douleurs, sans mauvaise digestion et le reste du temps, on assume !

On choisit la qualité

Pour un résultat vraiment bluffant, inutile de se tortiller, la lingerie bas de gamme ne fait pas de miracles. Mieux vaut investir dans une seule pièce, ou un ensemble, de qualité : il nous suivra à travers chaque soirée de séductrice/femme d'affaires puissante/maman sexy, efficacement et pour longtemps.

On ne se l'inflige pas

Certaines femmes peuvent tenir toute la journée sans rien sentir sur des talons de douze centimètres, d'autres s'écroulent de douleur après trois pas.

Chaque femme est dotée d'un degré de sensibilité différent, qu'elle le veuille ou non : certaines se sentiront belles et sexy en lingerie gainante, d'autres, engoncées et oppressées. Notre conseil ? On essaye, mais on n'insiste pas en cas de malaise, une ronde détendue vaut mieux qu'une liane stressée !

A porter avec modération

Attention ce ne sont pas des sous-vêtements anodins. Des cas de brûlures d'estomac, d'œsophagite aiguë et même d'incontinence ont été observés quand son utilisation a été trop fréquente. Une mise en garde récente des professionnels de la santé a en effet rappelé que ces gaines bloquent l'afflux sanguin et compriment les organes (l'estomac, l'intestin et le colon) et qu'il faut éviter d'en porter tous les jours.

Gaine ventre plat : est-ce dangereux ?

JMN

Libreville/Gabon

AVOIR le ventre plat n'est pas une mince affaire ! Accouchements, régimes à répétition, manque d'activité physique... Les raisons pouvant expliquer une prise de poids abdominale sont nombreuses. Alors la gaine spéciale "ventre plat", est-ce vraiment la bonne solution ? Alors que l'offre de vêtements gainants et amincissants se diversifie, de plus en plus de femmes se demandent quels résultats elles peuvent en attendre.

La gaine ventre plat, qu'est-ce que c'est ?

Très en vogue à partir du XVIe siècle, le corset fait aujourd'hui un retour fracassant ! Mais ce n'est pas véritablement pour son attrait esthétique qu'il séduit la gent féminine, mais plutôt pour la fine silhouette qu'il promet de (re)dessiner. Également qualifiée de gaine amincissante, la gaine ventre plat, comme on l'appelle désormais, permettrait de retrouver un ventre plat, en complément d'un régime amaigrissant ou non. Mais comment ça marche ? Tout simplement grâce au phénomène de sudation accrue que la gaine va générer au niveau de la



Photo : D.R.

La combinaison gainante aplatit le ventre mais peut représenter un danger pour la santé. A porter avec modération.

taille. La perte d'eau va automatiquement réduire le tour de taille de quelques centimètres. Certains modèles de gaine sont également composés de microcapsules qui vont libérer des principes actifs diurétiques tels que le thé vert ou la caféine.

La gaine ventre plat, faut-il faire attention ?

La réponse est oui ! Il faut évidemment se méfier de toutes les formules miracles qui avancent l'argument d'une perte de poids sans effort, car le revers de la médaille peut être désastreux. Cependant, la gaine "spécial ventre plat" ne doit pas pour autant être rejetée totalement, mais elle doit être appr-

hendée avec réserve. La première des précautions à prendre, c'est de ne pas la porter à longueur de journée, car si elle affine le ventre, elle empêche également les muscles du dos d'être normalement sollicités. Résultat : un port trop prolongé de cette ceinture abdominale peut impacter considérablement l'architecture dorsale. D'autre part, les pertes hydriques que cette gaine entraîne doivent être compensées afin d'éviter la déshydratation. Pour conclure, il ne faut pas en attendre des miracles sans un régime alimentaire équilibré et la pratique régulière d'une activité sportive.

Hygiène

Astuces pour éviter de puer des pieds

JMN (Sce F&B)

Libreville/Gabon

Astuce n°1 : une hygiène impeccable

Sous la douche, on a parfois tendance à négliger le lavage des pieds. Or, c'est la première étape pour en finir avec les mauvaises odeurs. Imaginez un peu ce qui se passerait si vous ne laviez pas correctement vos parties génitales... Eh bien c'est pareil pour vos petons. Alors, savonnez, récurrez, bref, allez-y à fond à partir de maintenant !

Astuce n°2 : choisir les bonnes chaussures

Il faut savoir que certaines matières favorisent la transpiration des pieds. Bannissez à tout prix les matières plastique et synthétique. Pour

limiter cette dernière et ainsi repousser les odeurs nauséabondes, il est préférable d'opter pour des chaussures avec une semelle en cuir, des petites baskets en toile ou encore des nu-pieds qui laissent bien respirer la peau. De même, dès que vous rentrez chez vous le soir, nettoyez impérativement vos chaussures en les vaporisant avec une bombe désodorisante spéciale. Et surtout, ne gardez pas la même paire de chaussettes deux jours de suite ! On ne va pas se mentir, on l'a toutes déjà fait un jour.

Astuce n°3 : mettre du talc

Voilà un remède de grand-mère super efficace. Le soir, en sortant de la douche, appliquez une bonne dose de talc sur vos deux pieds. Idem le matin. Le talc absorbe l'humidité et réduit, par conséquent, la transpiration.

Astuce n°4 : miser sur un déodorant pour pieds

Tout comme le déodorant pour les aisselles, il en existe un pour les pieds ! En crème ou en spray, ils sont spécialement conçus pour limiter la sudation. Trouvez la formule qui vous convient le mieux et appliquez-en chaque jour. Vous en trouverez en pharmacie et parapharmacie.

Astuce n°5 : prendre ses précautions

Pensez à ranger vos chaussures dans un endroit frais et sec. Changez de chaussettes tous les jours, de préférence en coton. Séchez bien vos pieds en sortant de la douche pour éviter l'humidité. N'oubliez pas la pédicure en complément ainsi que les gommages de temps à autre.

Coin cuisine

Saka Saka au bœuf

Ingrédients :

1 boule de feuilles de manioc hachées congelées (500 g)
2 oignons
1 cuillère à soupe d'ail haché ou écrasé
150 g d'épinards hachés surgelés
2 bonnes cuillères à soupe de beurre de cacahuètes
1 aubergine
650 g de bœuf
3 cuillères à soupe d'huile de palme (pour le goût)
2 litres d'eau

Préparation

Dans une grande marmite, faites cuire pendant 30 à 45 minutes les feuilles de manioc avec 1 litre d'eau. Au bout de ce temps, rajoutez les épinards, l'aubergine coupé en dés ainsi que les morceaux de bœuf préalablement précuits. Ajoutez également l'ail haché ou écrasé et laissez mijoter 30 minutes. Puis, rajoutez le beurre de cacahuètes ainsi que l'huile de palme. Enfin, laissez mijoter de nouveau pendant 30 minutes. Il ne faut pas oublier de remuer régulièrement la préparation avec une cuillère en bois. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance. Servez avec du riz ou du manioc.

Proposé par JMN