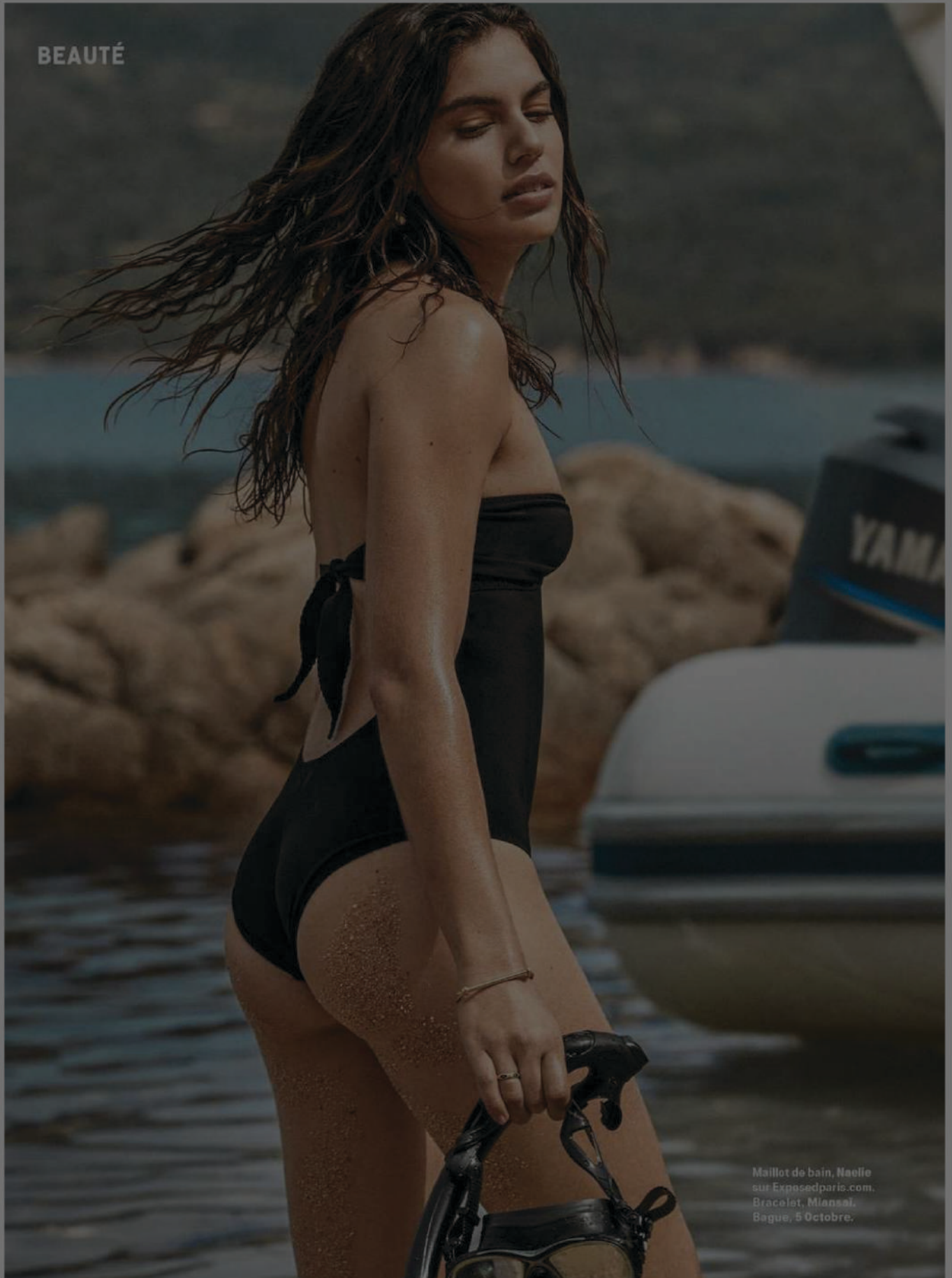


BEAUTÉ



Maillot de bain, Naolie  
sur [Exposedparis.com](http://Exposedparis.com).  
Bracelet, Miansai.  
Bague, 5 Octobre.



# OCCUPEZ-VOUS DE VOS

# fesses

En matière de silhouette, la tendance n'a jamais été aussi « cul », avec un fessier qui prend largement ses aises. Voici le programme pour assurer ses arrières. Par Claire DHOUAILLY Photos Alex BRAMALL Styliste Chloé PARA



## JE MANGE QUOI POUR MES FESSES?

Plus de protéines et moins de sucres. Les premières sont indispensables pour renforcer la masse musculaire, à raison d'une petite portion par repas (un œuf au petit déjeuner, 100 g de viande, poisson, crustacés à midi, une poignée de légumineuses le soir). Les seconds se logent sous forme de gras dans les adipocytes et attaquent aussi la fermeté de la peau. A pister en plus des sucres évidents, ceux que les industriels ajoutent sans qu'on les ressente au goût: dans le jambon, le surimi, les biscuits apéritifs, les sauces, les soupes, le pain de mie et la plupart des plats préparés.

## Prenez rendez-vous chez un pro

En éliminant ces amas graisseux localisés sur les fesses, hanches et le haut des cuisses (la fameuse culotte de cheval), vous redonnez immédiatement du galbe au fessier. Souvent résistante au sport et aux régimes, la culotte de cheval nécessite des interventions plus radicales.

### SOFT:

Le **palper-rouler** en institut, version manuelle ou avec le LPG (Endermologie.com). Comptez au moins dix séances.

### INTERMÉDIAIRE:

La **cryolipolyse**. « Elle permet de traiter des volumes modérés. Elle n'agit pas sur la même graisse que la liposuction, mais sur la graisse plus superficielle », insiste le Dr Aurélie Fabie-Boulard, chirurgien plasticien, membre de la SOFCEP (Société française des chirurgiens esthétiques plasticiens). La technique sûre? Le **coolsculpting** (Coolsculpting.com). Deux séances peuvent être nécessaires.

### RADICAL:

La **liposuction**. Pratiquée sous anesthésie le plus souvent générale, elle élimine définitivement les cellules adipeuses. « Si le poids est stable, le résultat est durable à vie », souligne le chirurgien.

Plus d'Info sur ces techniques esthétiques sur [Lejournaldemoncorps.fr](http://Lejournaldemoncorps.fr)

## Trouvez le sport qui vous convient

En plus du renforcement pur, certains sports ciblent particulièrement bien les muscles fessiers. Pendant l'été, c'est le moment d'essayer le surf, le roller (ou le patin à glace si vous êtes à la montagne), la natation avec palmes, l'aquagym sous toutes ses formes, aquazumba, aquafitness, aquacycling. Plus c'est tonique, mieux c'est. A la rentrée, pensez au vélo, à l'elliptique, au rameur en salle, en y mettant de la résistance, ainsi qu'aux cours de boxe française et aux séances de corde à sauter.

### Vous avez du gras à déloger?

Le cardio est indispensable en complément. Avec le running, la natation et la marche rapide, c'est la seule façon de brûler les graisses. Sentir ses fessiers qui chauffent en faisant des fentes, par exemple, n'a jamais aucune action locale sur les adipocytes. Certains sports ont cependant l'avantage de brûler et de tonifier localement les fessiers, comme la boxe et le cycling en salle.

### Vous voulez vous simplifier la vie avec une discipline qui se suffise à elle-même (à la fois sport et renforcement)?

Le yoga est idéal, au minimum trois fois par semaine. Les plus tonifiants? L'Iyengar, le vinyasa, l'ashtanga.

### Vous n'avez vraiment pas le temps de vous bouger?

Prenez chaque jour un maximum les escaliers plutôt que les ascenseurs et autres tapis roulants. Montez les marches deux par deux en appuyant bien sur vos talons à chaque pas (et pas la pointe des pieds).

Réalisation Aurélie LAMBILLON Coiffure et maquillage  
Cyril LANOIR Assistante styliste Justine BLEICHER  
Mannequin Shlomit Malka @ Women Management.

Tous nos remerciements à l'hôtel Le Golfe & Spa Casanera à Serra-di-Ferro, en Corse (20140), pour son accueil chaleureux. Infos sur [Hotel-porto-pollo.com](http://Hotel-porto-pollo.com) et [Hotelspreference.com](http://Hotelspreference.com)

## ET MES FESSES, TU LES AIMES MES FESSES?

Plantureux, filiforme, tonique, XS, rebondi, XL: le derrière sous toutes ses formes.



1. Marilyn Monroe dans *Niagara*. 2. Jane Birkin. 3. Stéphanie de Monaco. 4. Kate Moss, défilé Vivienne Westwood. 5. Beyoncé à Séoul lors de son tour «The Beyoncé Experience Live» en Corée. 6. Kim Kardashian au gala du Metropolitan Museum of Art.