



BEAUTÉ

Fesses en 3D

*Hautes, fermes et rebondies,
elles se dévoilent plus que jamais sans
complexe sous jupe et jean. Cinq
trucs pour les sublimer.*

1 Se challenger avec les squats

Pas de doute, « c'est l'exercice fondamental pour de jolies fesses sportives et galbées », promet Nicolas Veret, coach célèbre officiant dans les palaces parisiens et dans sa Gym Suite*. Il y propose des entraînements fonctionnels et athlétiques en *one to one* (700 €, les 10 séances d'une heure). On s'y met sans perdre une minute : debout, bras tendus, jambes écartées (les pieds sont positionnés à l'extérieur par rapport aux épaules), on garde le dos bien droit, les fesses en arrière, et on fléchit les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Important : garder le poids du corps sur les talons. A compléter avec l'exercice de l'aviateur : debout sur une jambe, se pencher vers l'avant les bras écartés, monter l'autre jambe vers l'arrière en contractant les fesses. A la maison ou au bureau, à raison de cinq séries de chaque (on commence par vingt répétitions, et petit à petit on pousse jusqu'à quarante), quatre fois par semaine, les résultats sont bluffants. « Les changements se voient en à peine un mois », affirme Nicolas.

* Gym Suite, 34, rue de Chabrol, Paris 10^e, gymsuite.fr.



2 Alléger ses menus

Sans suivre de régime strict, on évite au maximum le sel (rétention d'eau) et on oublie les aliments trop riches en sucre, à l'origine des graisses qui se logent dans le fessier. On mise tout sur les protéines pour une musculature d'acier : thon, amandes, quinoa...

3 S'offrir un coup de pouce

Il existe deux méthodes ultraciblées. Pour les dynamiques, l'électrostimulation en studio « drivée » par un coach pour travailler les trois muscles fessiers. En 8 cours de vingt minutes, on acquiert un galbe visible (Body Bottom Spécial, Fuse Concept, 39,90 € la séance, 1-3, rue de Penthievre, Paris 8^e, et bientôt en province, body-france.com).

Pour les passives, le soin *Zone Fesses* avec le Cellu M6 nouvelle génération, qui resculpte le pli sous-fessier et rehausse l'ensemble (LPG, 20 mn, 35 €, lpgsystems.fr).

4 Penser à la cosméto

Gommer deux fois par semaine cette zone très rugueuse, en insistant bien au niveau du pli entre le bas de la fesse et la cuisse. Au quotidien, tonifier les tissus avec une crème ou une huile raffermissante (*Virgin Mojito Exfoliant Corporel*, The Body Shop, 17 €, thebodyshop.fr ; *Gommage 1000 Grains*, Decléor, 30 €, decléor.com ; *Huile Body Refirm*, Biotherm, 29 €* ; *Traitement Intensif Zones Rebelles*, Somatoline, 35 €*).

5 Choisir le bon sport

Non à la course et oui au fitness version ludique : body pump, TRX (entraînements par suspension ultratendance, inventé par les forces spéciales américaines)... Mais aussi l'aquabiking, top pour combattre la peau d'orange.

FABIENNE LAGOARDE