Nutrition, gymnastique, vêtements...

# presque sans effort!

Comment affiner notre tour de taille, souvent malmené par le stress ou le temps qui passe ? Adopter le bon look, soigner notre alimentation, pratiquer de la gym douce, autant d'astuces et de conseils que nous livrent nos trois experts :

Sophia Maillard, conseillère en image, le Dr Arnaud Maloubier, nutritionniste, et le Dr Bernadette de Gasquet, spécialiste de l'abdologie.



1/ Body string "Shape sensation", 87 euros. Triumph. 2/ Soutien-gorge et culotte maxi "Shape sensation", 57 et 30 euros, Triumph. 3/ Trench, 34,99 euros. La Halle. 4/ Manteau, 520 euros. Devernois. 5/ Ceinture Gally, 69 euros. 1.2.3. 6/ Ceinture, 12 euros. OhMy-Shop.com. 7/ Jupe, 109 euros. Devernois. 8/ Écharpe, 99 euros. Tom Joule.

# Le point look : les astuces taille fine de Sophia Maillard

# PORTEZ DES VÊTEMENTS AJUSTÉS

" La base est de porter des vêtements à sa taille, souvent les femmes pensent camoufler leurs rondeurs avec des habits plus grands, ce qui est en fait une erreur fondamentale", explique Sophia Maillard.

# DÉVIEZ LE REGARD DE VOTRE TAILLE

Plusieurs astuces permettent de masquer une taille un peu ronde. "Vous pouvez attirer le regard

sur vos atouts, par exemple votre décolleté ou vos jambes, et porter des talons pour allonger la silhouette. Pensez aussi à accessoiriser votre tenue, avec des broches, des écharpes, des ceintures portées en diagonale ou en biais."

## LES HAUTS QU'IL VOUS FAUT

" Pour un effet taille fine, privilégiez les pulls légèrement cintrés, épaulés mais pas moulants, les tuniques fluides asymétriques ainsi que les



blouses avec encolure en V profond. Sachez que la découpe sous la poitrine masque le ventre et allège le buste, précise Sophia Maillard. "

# CÔTÉ BAS : JUPE ÉVASÉE, PANTALON TAILLE HAUTE ET CULOTTE GAINE

"Pour les robes, vous pouvez choisir un modèle en trapèze ou Empire, et pour les jupes, des formes légèrement évasées ou à godets. Côté pantalons, préférez une coupe taille haute, sans pinces ni poches latérales, ou selon votre morphologie, une taille mi-basse devant et haute derrière, conseille la relookeuse. Deux astuces supplémentaires permettent d'affiner la silhouette : choisir des pantalons avec une fermeture sur le côté et coudre les poches. Enfin, n'hésitez pas à enfiler une culotte gaine, il en existe de sexy! "

#### PRÉFÉREZ DES TISSUS FLUIDES ET MATS ET DES COULEURS SOMBRES

"Afin de cacher votre ventre, portez des vêtements aux textures souples mais avec de la tenue. Ensuite, les tissus mats absorbent la lumière et donc amincissent. Enfin, privilégiez les couleurs sombres ou alors des tons clairs avec des rayures foncées fines et contrastées."



#### ADAPTEZ VOTRE TENUE À VOTRE MORPHOLOGIE

" Les astuces sont différentes selon les morphologies, vous pouvez vouloir affiner votre taille en étant menue ou plus ronde. Un look s'élabore au cas par cas, insiste Sophia Maillard, mais quelques retouches suffisent à nous sublimer."

#### VOUS AVEZ DES HANCHES LARGES ET UN BUSTE ÉTROIT :

" Choisissez des robes tuniques ou taille empire, des encolures bateau et des emmanchures évasées ; des vestes épaulées qui arrivent sous les fesses. Portez des pantalons droits, fluides, légèrement évasés, des talons et des couleurs lumineuses près du visage. Optez pour les étoles qui rééquilibrent la silhouette."

#### DES HANCHES ÉTROITES ET UN CORPS DROIT :

Sophia Maillard préconise les formes droites près du corps mais qui ne moulent pas : les tuniques et robes taille empire, les jolis décolletés, les pantalons droits ou élargis en bas, les jupes crayon ou évasées, les vestes légèrement cintrées à épaulettes droites, les pattes d'épaules pour les trench-coats, les ceintures portées en diagonale ou en V.



1/ Robe empire, 239 euros. Blancs Manteaux. 2/ Robe empire, 139 euros. Devernois. 3/ Gilet, 119 euros. Tom Joule. 4/ Gilet, 24,99 euros. La Halle. 5/ Robe Tipy, 149 euros. 1.2.3. 6/ Top, 16,90 euros. OhMy-Shop.com. 7/ Jupe, 130 euros. Blancs Manteaux.

8/ Jupe soie, 24,99 euros. La Halle. 9/ Collier " I want candy ", 89 euros. Monet. 10/ Écharpe tube, 24 euros. OhMy-Shop.com.

#### DES PETITS SEINS:

"Vous pouvez porter un soutien-gorge pushup, un décolleté légèrement plongeant, des vestes et chemises avec poches sur la poitrine ou une blouse froncée sur la poitrine ", conseille Sophia Maillard.

#### **UNE GROSSE POITRINE:**

"Adoptez un soutien-gorge adapté (si besoin un minimiseur). Si vous souhaitez la mettre en valeur, optez pour un décolleté à la naissance de la poitrine ou pour un cache-cœur, tout en accessoirisant avec un collier fantaisie mi-hauteur ou une écharpe."

# **VOUS ÊTES GRANDE:**

" Segmentez la silhouette grâce à des couleurs contrastées, commente la relookeuse, des vestes longues, des ceintures larges, des accessoires XL. "

## **VOUS ÊTES PETITE:**

"Allongez votre silhouette grâce à des couleurs monochromes, un décolleté échancré, des accessoires adaptés à votre taille."

Sophia Maillard est la créatrice et la directrice d'Optimum Image, Agence de relooking et Centre de formation conseil en image, située à Nice. Tél.: 04 93 16 84 77. Site Internet: www.optimum-image.com.