

Faits Divers - Société

Dossier minceur vu par les stars

Je veux un corps de star

Avoir le dos d'Uma Thurman, la cambrure de Beyoncé ou les bras de Demi Moore, ce n'est pas qu'une affaire de génétique, mais aussi de gym et de régime. Enquête sur leurs programmes forme.

Les jambes de Cameron Diaz

Longues, fines et galbées.

Son programme : la Californienne préfère travailler à la maison, 1 heure, 5 jours par semaine, moitié tapis de course et Elliptique, moitié haltères et Pilates, avec un personal trainer, of course. Celle qui ignorait tout du sport avant de devenir Natalie Cook dans "Charlie et ses drôles des dames" affiche un engouement pour les disciplines actives qui... tonifient les jambes : randonnée, snowboard et surf avec son ami Kelly Slater. Cameron aime cuisiner et manger, son goût pour les petits-déjeuners consistants (poulet sans peau, oeufs ou viande avec du riz et des brocolis) frise le sans-faute.

L'alternative : "Vélo, jogging, roller, l'idéal, c'est de varier", insiste Fred Hoffman, personal trainer. Sans oublier les squats et les fentes (à raison de 2 fois 30 minutes par semaine).

Le dos d'Uma Thurman

En V et joliment musclé.

Son programme : depuis "Kill Bill", la sculpturale actrice n'a plus à faire la preuve de ses capacités sportives. Qu'elle entretient via des séances de Pilates chez elle, avec un coach, dès qu'une VIS (very inoubliable soirée) se profile. Elle marche souvent dans Riverside Park à Manhattan, monte à cheval dans les Hamptons, alterne cuisines italienne et chinoise et cookies au chocolat avec des cures macrobiotiques (riz brun, féculents et légumes verts), trop strictes pour être suivies longtemps.

L'alternative : du Gyrotonic, la discipline qui monte outre-Atlantique, qui renforce les muscles autour de la colonne vertébrale, étire et assouplit tout à la fois. Ou sa version au sol, le Gyrokinesis.

La taille de Dita Von Teese

Si fine, une fois lacée dans son corset !

Son programme : la strip-teaseuse chic nage une heure chaque jour et dompte son assiette depuis belle lurette.

L'alternative : indoor, du cardio qui assèche, à raison de trois séances de 30 minutes par semaine (stepper, tapis de course, Elliptique), ou outdoor (marche rapide, jogging). Et, très Hollywood, un exercice à faire avec un medicine-ball (ballon de 1 ou 2 kilos), le "Russian Twist" : assise le dos droit, jambes pliées talons au sol, tenez le ballon bras pliés. Tournez vers la droite, revenez face, puis tournez vers la gauche. A répéter 8 à 12 fois.

Les fesses de Jessica Biel

Ferme et galbées et tellement sexy.

Son programme : l'actrice s'entraîne dur à Los Angeles, 3 à 5 heures par semaine, et ça se voit. Son personal trainer ne lui épargne aucun exercice athlétique : stretching, cardio (course en endurance et sprints sur 200, 150 et 100 mètres !), sauts, de marche en marche, tractions, suspendue par les bras ou les jambes à des anneaux... Ajouté à cela, un menu qui ne risque pas d'affoler la balance : céréales complètes, poulet, poisson et légumes.

L'alternative : des squats (sur une jambe, c'est encore plus efficace) et des fentes, sur place ou en marchant, 8 à 12 par jambe, deux exercices clés très appréciés des coachs pour sculpter les fessiers et les cuisses.

Les abdos de Jessica Alba

Fermement galbées et tellement sexy.

Son programme : l'actrice s'entraîne dur à Los Angeles, 3 à 5 heures par semaine, et ça se voit. Son personal trainer ne lui épargne aucun exercice athlétique : stretching, cardio (course en endurance et sprints sur 200, 150 et 100 mètres !), sauts, de marche en marche, tractions, suspendue par les bras ou les jambes à des anneaux... Ajouté à cela, un menu qui ne risque pas d'affoler la balance : céréales complètes, poulet, poisson et légumes.

L'alternative : des squats (sur une jambe, c'est encore plus efficace) et des fentes, sur place ou en marchant, 8 à 12 par jambe, deux exercices clés très appréciés des coachs pour sculpter les fessiers et les cuisses.

La cambrure de Beyoncé Knowles

La solaire chanteuse de R'n'B possède la chute de reins la plus glamour du moment.

Son programme : des heures de scène, où elle se dépense sans compter. Des heures de danse, avec son amie Shakira, pour préparer clips et shows. Une alimentation plaisir retrouvée aussitôt le tournage de "Dreamgirls" terminé. Son péché mignon : les donuts !

L'alternative : "Soigner sa posture en rentrant le ventre, sans rejeter les fesses en arrière, mauvais pour le dos, insiste Fred Hoffman. Une bonne tonicité des abdos aide à avoir une jolie cambrure." Les danses avec déhanchements et ondulations (jazz, danses orientale et indienne, hip-hop) aident à acquérir les bonnes bases musculaires, un corps souple et délié, quels que soient sa morphologie et son poids.

Les épaules de Charlize Theron

Fermes et rondes, glamour, donc.

Son programme : l'athlétique actrice sudafricaine danse, court, patine, joue au squash et pratique le Pilates : jusqu'à cinq séances de 1 h 30 par semaine quand elle doit être au top. Elle compte sur les fruits et légumes pour faire le plein de vitamines, raffole de la viande rouge au petit déjeuner, mais ne dédaigne ni les chips, ni les pizzas, ni le fromage.

L'alternative : danse classique, Pilates ou yoga : la salutation au soleil renforce tout le haut du corps, ce qui met bien en valeur épaules et décolleté.

Les bras de Demi Moore

A 44 ans, la star a des bras fermes et galbés juste ce qu'il faut.

Son programme : jogging, muscu, régimes et bistouri ? Tout ça, c'est du passé. Demi a troqué le running contre la marche rapide, la fonte contre des haltères légers et ne jure plus que par le Pilates.

L'alternative : "Les exercices en appui sur les bras, comme les pompes, certaines postures de yoga (le chien) et les tractions (on se soulève, quelques secondes, suspendue par les bras à une barre ou au haut d'une porte), conseille Fred Hoffman. Tous tonifient et affinent les bras en renforçant le haut du corps et le dos."

Le programme sportif de Gisele

La plus galbée des tops se considère avec humour comme une athlète au quotidien. Entre deux shootings, Gisele Bündchen nous livre ses secrets healthy.

La marche rapide, elle en fait tous les jours : "Je ne suis pas du genre à m'asseoir sur un canapé et à regarder la télé toute la journée. Je fais le ménage et je cours avec mes chiens. J'en ai trois, je les sors trois fois par jour, ça fait deux heures de

marche. C'est déjà pas mal !"

Le sport, elle adore, mais en outdoor : "Moi, ce que j'aime, c'est être dehors. Je déteste les salles de gym. Monter sur une machine, ce n'est pas pour moi ! Je pratique tous les sports imaginables : parachute en chute libre, surf, volley-ball (si je n'étais pas mannequin, je serais volleyeuse pro), équitation (j'ai deux chevaux à Los Angeles...). En vacances, j'adore nager. Surtout pas dans les piscines, l'eau y est trop chlorée."

Le yoga, ça fait circuler l'énergie : "Je n'ai jamais eu de coach sportif, mais j'ai un prof de yoga. On peut en faire n'importe où, n'importe quand. Même avec un emploi du temps surchargé, il suffit de 15 à 20 minutes pour que l'énergie circule dans tout le corps."

Le Pilates, elle va s'y mettre : "L'année dernière, je me suis fait mal au genou et à l'épaule en faisant du surf. Je devais faire des séances de kiné et on m'a alors parlé du Pilates. Je n'ai pas encore commencé, mais c'est prévu, je commence le mois prochain, juré."

Le truc sexy de Gisele : "Pour le corps, je me tartine de soins hydratants sans parfum. Du coup, j'aime bien me parfumer : à l'intérieur des poignets, derrière les oreilles et... dans le dos. Mon entourage me demande toujours : "Pourquoi le dos ?" Et je réponds que c'est pour les gens qui marchent derrière moi. En ce moment, je mets Liberté de Cacharel. J'aime son côté "bohemian chic", ce mélange de notes hespéridées et de patchouli. C'est à la fois fort et frais, un peu comme moi !"

Elle.fr

Mercredi 26 Mars 2008 - 12:23

[M.D/sourcesweb](#)



Source :

<http://www.editoweb.eu>