



## Pourquoi avoir un ventre plat ce n'est pas juste esthétique?

Se débarrasser de la graisse autour du nombril, ça fait du bien à la silhouette et surtout à la santé. Motivée ? *par Marie Munoz*

« Lorsque la digestion tourne au ralenti, la lymphe stagne, s'épaissit et fabrique du tissu adipeux sur l'abdomen » explique la masseuse parisienne Patricia Mondargan, fondatrice de la méthode de remodelage éponyme, qui compte parmi ses clientes les sublimes Naomi Campbell et Elle Macpherson. Toutes les femmes sont elles concernées? « Oui, car héréditaires ou hormonaux les facteurs à l'origine de ce stockage de graisse sont incontournables ». Or les bourrelets abdominaux ne sont pas seulement un éternel objet de dés amour, ils augmentent aussi le risque d'exposition aux maladies métaboliques (diabète...) et cardio-vasculaires. La parade pour les enrayer ? « Boire au moins un litre d'eau et demi d'eau, marcher trente minutes et adopter une alimentation anti-gonflette », énumère l'experte, intraitable sur les princesses de base à appliquer au quotidien. Outre qu'elle déconseille levain à cause des levures qui fermentent, elle invite à lever le pied sur le gluten et les produits laitiers à 0% qui freinent le transit. Et conseil de miser sur « les légumes et les fruits riches en enzymes, substances indispensables pour transformer les nutriments dans le corps ». Afin d'éliminer toxines et cellulite, Patricia Mondargan concocté un soin qui mixe les manoeuvres drainantes et différents techniques de palper-rouler. « C'est ce qui redessine la silhouette et dégonfle le ventre à vue d'oeil » Si dès la première séance on gagne souvent un cran à la ceinture, « Il faut cinq mois pour des résultats probants et stables, constate-elle. Car le corps résiste au changement.

---