

L'ABC DU SOUTIEN-GORGE

Soutien-gorge balconnet, d'Anita, 120 \$



MODÈLES SPORT : DE LA FLUIDITÉ

- Dans la cabine d'essayage, on saute, on s'étire, on bouge. Le but : s'assurer que le soutien-gorge bouge avec nous.
- Le modèle doit être bien ajusté, sans être serré. Une trop grande tension étirera le tissu, surtout après plusieurs lavages.
- Les bretelles : plus elles sont larges, plus elles sont confortables et restent en place quand on bouge.



Soutien-gorge de sport Maintien Maximum, d'Anita, 125 \$

DENTELLE ET SOUTIEN

- On fait l'essayage une semaine après nos règles, quand nos seins ont repris leur taille habituelle.
- Pour éviter les bourrelets dans le dos, on privilégie les modèles à large bande et avec des bretelles offrant un bon soutien.
- On opte pour une taille de plus. Les femmes ont tendance à sous-estimer leur vraie taille.

Trop de femmes croient qu'elles connaissent leur taille de bonnet et que celle-ci ne change jamais. Pour avoir l'heure juste, on a interrogé Christine Lackan Ory, de Brava Boutique, à Toronto, afin de savoir comment mieux choisir chaque type de soutifs.



Soutien-gorge pour prothèse et Prothèse mammaire, d'Anita, 110 \$ et 320 \$

POST-MASTECTOMIE EN TOUTE ASSURANCE

- Prévoir un rendez-vous d'essayage avant la chirurgie pour éviter de le faire alors qu'on met toute notre énergie à guérir.
- Ne pas se laisser décourager par les nombreuses options. Les coussinets

sont personnalisés selon la taille du soutien-gorge, le type de chirurgie, le confort et même le mode de vie.

- On s'assure de faire aussi l'essayage d'une doublure médicale molletonnée, à porter après la chirurgie.

À GO, ON ESSAIE CET EXERCICE POUR LES ABDOS!



Vêtements et chaussures Nike

On connaît déjà les abdominaux en V, mais **Stacey Magiera**, super gymnaste et artiste pour le Cirque du Soleil, les a élevés d'un cran. Alors qu'elle s'apprêtait à partir en tournée nord-américaine avec la troupe de **Toruk**, elle nous a confié que cet exercice, qui ne nécessite aucun équipement, est son favori sur la route.

ABDOS EN V AVANCÉS

→ De 2 à 3 séquences de 20 répétitions

On commence par se coucher au sol, sur le dos. On prend une grande inspiration et, à l'expiration, on soulève le haut du corps et les jambes. On sentira alors

les abdos se contracter pour créer le V. Maintenant, le défi : toujours en position V, on pose nos mains au sol de chaque côté et on pousse pour soulever notre fessier du plancher. Oui, c'est difficile, donc il faut d'abord maîtriser la technique de base.

DÉFI PURE



STACEY MAGIERA



MARIPIER MORIN,
ANIMATRICE, MANNEQUIN ET
PORTE-PAROLE DE LA MARQUE KOTEX

Comment se sentir belle pendant ses règles, selon Mari Pier.

« Avoir une bonne équipe de maquilleurs, ça aide, blague-t-elle. C'est sûr qu'on doit faire un peu plus d'efforts pendant nos règles, parce qu'on se sent moche. Mais la terre ne cesse pas de tourner ! Je porte un rouge à lèvres rouge parce que ça me fait me sentir sexy. Le Baume mat ColorBurst, de Revlon, 13 \$, dans la nuance *standout*, est mon préféré pendant ce moment du mois. »

