

2m 11.2934.12

Université de Montréal

**Le corps de la femme
dans la presse féminine adolescente**

par

Annie Fichet

Département de sociologie
Faculté des arts et des sciences

Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures
en vue de l'obtention du grade de Maître ès sciences (M.Sc.)

Juillet 2001

© Annie Fichet, 2001

Université de Montréal
Faculté des études supérieures

HM

15

U574

2002

v.005

Université de Montréal
Faculté des études supérieures

Ce mémoire intitulé:

Le corps de la femme dans la presse féminine adolescente

présenté par

Annie Fichet

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes:

Gilles HOULE	président du jury
Nicole LAURIN-FRENETTE	directeur de recherche
Marianne KEMPENEERS	membre du jury

Mémoire accepté le:

Université de Montréal
Faculté des études supérieures



SOMMAIRE

Parler du corps dans le champ sociologique est déjà tout une problématique : empreinte culturelle, identité sociale, objet sacralisé, substrat consommé, terrain d'oppressions, il semble multiple et imprenable alors qu'il est à la fois si présent.

La femme est éminemment au cœur de cette réalité. Son corps est source de nombreuses convoitises. En tant que porteuse de la féminité, elle doit être belle et svelte. En tant que professionnelle, elle doit être dynamique et infaillible. En tant qu'épouse elle doit être disponible. En tant que garante de la vie, elle doit être mère. Carcan idéologique ou libération d'un corps aux nombreuses attributions?

En m'appuyant sur le concept de contrôle social du corps développé par Michel Foucault et sur les réflexions de féministes, je me suis intéressée au discours sur le corps de la femme. Il me permettrait de visualiser le regard porté sur lui. Quelles en sont les attentes? Comment éduquer nos filles pour qu'elles grandissent en s'affublant de tous les atouts de femme? Peut-on le penser comme plus libre?

Fore de ces questions, j'ai entrepris d'analyser la presse féminine adolescente, s'intéressant explicitement au corps. Au cœur de la crise d'identité la jeune fille est plus que sensible à une conformation esthétique, morale, sociale pour se sentir reconnue, intégrée, aimée. Elle est donc un sujet très influençable, une proie idéale du discours médiatisé. A partir de l'analyse discursive et iconographique de ces médias, je me suis interrogée sur les prémices d'une libération du corps de la femme. Quel serait alors le « devenir femme »? ✓

L'analyse iconographique démontre que les articles s'appuient abondamment sur des photographies dévoilant des corps actifs, affranchis mais reflets d'une image parfaite, travaillée, disciplinée.

Quant à l'analyse discursive, elle met en exergue une communication autoritaire. Le langage impératif, la culpabilisation et la démonstration scientifique confortent l'emprise réelle sur le corps. Ainsi au nom de la santé et du conformisme, on impose à la jeune fille la construction et l'intériorisation d'une véritable ligne de conduite, parfois même contre nature, alliant droiture, bien-être et réussite sociale, pour le plus grand plaisir de l'autre sexe.

Parler d'une libération de la femme n'apparaît plus alors qu'illusoire hors d'un nouveau rapport à son corps. Celui-ci s'appuierait sur la distinction entre sa nature de femme et son aspect externe désiré comme féminin. Il ne freinerait plus l'avancée intellectuelle, culturelle et artistique entreprise depuis déjà plusieurs décennies. Et enfin, il laisserait entrevoir une possibilité de présenter son corps comme source de plaisir et d'épanouissement au-delà d'une manipulation et d'une domination, basées sur le rapport de sexe.

L'enjeu ne devrait être en fait que l'affirmation de soi en tant que femme, en dehors de son substrat corporel féminisé, loin des attentes d'épouse, de mère, dans une liberté partagée avec l'Autre.

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE.....	i
TABLE DES MATIÈRES	iii
INTRODUCTION	1
I - LA PROBLÉMATIQUE	5
I.1 PERSPECTIVE ÉPISTÉMOLOGIQUE.....	5
I.2 UN CORPS, DES APPARENCES.....	9
I.2.1 Particularités culturelles	9
I.2.2 Particularités historiques.....	10
I.3 DE L'APPARENCE AU CONTRÔLE SOCIAL	13
I.3.1 Le corps social	13
I.3.2 Le contrôle des corps.....	14
I.3.3 L'heure de la « libération corporelle »	18
I.4 LE CORPS DE LA FEMME	27
II - LES CHAMPS DE QUESTIONNEMENT	35
III - LA MÉTHODOLOGIE	40
III.1 TERRAIN D'ANALYSE :	40
III.2 MÉTHODES D'ANALYSE.....	47
III.2.1 Analyse quantitative	48
III.2.2 Analyse qualitative	50
IV - LES RÉSULTATS	52
IV.1 ANALYSE QUANTITATIVE :	52
IV.2 ANALYSE ICONOGRAPHIQUE :	57
IV.3 ANALYSE QUALITATIVE	60
IV.3.1 Dimension communication.....	60
IV.3.2 Dimension morale.....	66

IV.3.3 Dimension sociale	71
V - L'INTERPRÉTATION	77
V.1 L'ANALYSE DU MÉDIA	77
V.1.1 <i>Forme du média</i>	77
V.1.2 <i>Messages délivrés</i>	80
V.1.3 <i>Réflexions</i>	85
V.2 EN RÉPONSE À NOS CHAMPS DE QUESTIONNEMENT.....	89
CONCLUSION	92
BIBLIOGRAPHIE.....	94
ANNEXES	vii
ANNEXE 1 : RELEVÉ ICONOGRAPHIQUE	VIII
DOCUMENTS DE L'ANALYSE : ARTICLES DES REVUES FÉMININES ADOLESCENTES	IX

À Hugo, Antoine, Lou-Anne

En souvenir de ces quelques heures que je leur ai volées...

Tout d'abord je voudrais remercier Laurent, mon mari, sans qui cette expérience québécoise n'aurait pas eu lieu. Je lui dois également un grand soutien moral et une aide informatique non des moindres.

Merci aussi à Suzanne Laberge, professeure au département d'éducation physique de l'Université de Montréal, pour sa gentillesse et son écoute. Nos discussions diverses ont toujours été porteuses d'un petit plus qui m'a incité à poursuivre et à approfondir ma recherche en sociologie.

Enfin, toute ma gratitude à Nicole Laurin, professeure au département de sociologie de l'Université de Montréal. Sa patience, sa disponibilité et la qualité de ses observations ont eu raison de ce mémoire. Sans elle, je n'aurais pu maintenir la motivation nécessaire à finir ce document, surtout au travers de toutes ces années.

INTRODUCTION

Dans notre univers quotidien, nous sommes constamment agressés par des corps; ceux que l'on rencontre dans l'univers médiatique, vendeurs de savon, de voiture ou tellement époustouflants qu'on en oublie presque leur utilité première; ceux que l'on croise, regarde subrepticement, juge, autour de nous; celui que l'on voit dans notre miroir avec peut-être une attention plus ou moins soutenue.

Historiquement c'est la femme qui s'est trouvée la plus engagée dans ce jeu; jeu de l'artifice, jeu de paraître, de transparaitre, jeu conscient ou inconscient.

La fascination exercée par le corps, la sacralisation comme le dit Baudrillard, est réalité. Un sondage réalisé par le Wall Street Journal, en février 1986, montre que la diète et l'exercice sont les préoccupations journalières pour 90 % des Américaines âgées de 19 ans. De même, un nombre croissant et impressionnant de magazines sont spécialisés sur le corps. Ils traitent aussi bien du « look », de la santé que de la mise en forme, sans oublier ces lectures adressées aux femmes qui régulièrement s'attaquent aux rondeurs inexorables, par un régime miracle. Le type corporel médiatisé devient l'absolu.

Ainsi, le « bien-être dans sa peau » semble avoir remplacé l'idéal spirituel, s'être déguisé en idéal de vie où le corps, immortalisé par la beauté, aspire à l'éternité. « À défaut maintenant de mériter son salut, nous faut-il désormais mériter notre corps afin d'accéder à ce droit au bien-être qui, insidieusement, envahit la conscience. » (C.Ouellet, 1988). Mais combien est longue et sélective cette quête de beauté! Faudra-t-il donc toujours souffrir pour être belle ou en forme? Est-ce donc si essentiel d'exposer une silhouette, proche des idéaux médiatiques? Le corps de la femme peut-il se libérer de sa féminité?

Toutes ces interrogations sont le fruit de préoccupations d'une femme, d'une mère mais aussi d'un professeur d'éducation physique et sportive. Mon travail au quotidien avec des adolescentes a été trop souvent influencé par l'image qu'elles avaient d'elles-même ou les modèles qu'elles ne se lassaient pas d'admirer dans leur magazine, pour ne pas m'accaparer leur souci : « être comme ça » me disaient-elles en pointant du doigt le top-modèle présenté dans leur journal. Les contradictions et les écarts entre les formes de l'image et les dures exigences du quotidien les amenaient à perdre confiance en elles et à imposer à leur corps des maltraitances (privations à outrance, footing à répétition dans des tenues sudorifiques, confinement de leurs formes dans des habits a priori trop justes...). Le public de mon étude était ciblé, d'autant plus assurée comme le remarque Mauss que cette période de l'adolescence est décisive dans les habitudes corporelles des hommes comme des femmes. « C'est à ce moment qu'ils apprennent définitivement les techniques du corps qu'ils garderont pendant toute leur vie adulte » (Mauss, 1950, p. 378). Comment alors des jeunes filles pouvaient-elles seulement penser leur identité sociale en terme d'image, de conformité au modèle et de rapport à l'autre sexe, alors qu'en contre partie elles avaient accès par la réussite scolaire à une autre envergure? En tout cas le discours médiatique avait l'air prégnant dans leur motivation, voire le seul de « raison » Je gardais cet argument.

Fouillant les revues adressées aux adolescentes, je découvrais l'ampleur de l'emprise médiatique : religion, mouvements éducatifs, potins de stars, réponses au quotidien sont autant de thèmes offerts au regard de la jeune fille. Malgré la floraison de documents et ma détermination à approfondir ce champ, la constitution de l'objet d'étude apparaissait problématique. D'une part je rencontrais des difficultés d'accès au terrain, puisque l'unique exemplaire de toute parution est solidement gardé à la Bibliothèque Nationale à Paris. D'autre part, j'étais confrontée au caractère éphémère des revues que je voulais cibler, leur durée de publication variant en moyenne de six mois à deux ans. Croisant ces différentes données (faisabilité du projet, pertinence

de l'objet, représentativité et validité des données), je décidais de m'atteler aux revues françaises pour adolescentes de 1992, année complétée, juste antérieure aux premières investigations de cette étude.

Corps omniprésent dans le discours de ces adolescentes, corps du désir et du plaisir, corps outil de notre être pour manger, se déplacer, travailler, corps-objet des spots publicitaires, corps marqué de tatouages, corps garant de notre santé, corps sculpté du body builder. corps à soi ou corps de l'Autre...mais de quel corps parle-t-on?

À la lecture de Mauss, Berthelot, Baudrillard, Foucault entre autres, s'est définie la nature du contrôle social du corps. Mais, au-delà de l'appropriation de leurs concepts clefs, je me suis appuyée sur des ouvrages traitant de l'éducation physique (Vigarello), sur une littérature anglo-saxonne postmoderne et des écrits féministes, marginaux, avant-gardistes, étayant une position plus personnelle.

Bien sûr cette réflexion théorique ne pouvait pas faire l'impasse d'une réflexion épistémologique sur « le corps » et la sociologie du corps. Cette partie, première, s'est largement inspirée de la problématique de Berthelot, développée dans « *Le corps en jeu* »(1987) et reprise dans un article de la revue « *Sociologies et sociétés* » du printemps 1992, intitulée « *Entre le corps et soi* ».

Au-delà des réponses scientifiques, je cherchais aussi des arguments philosophiques, voire existentialistes. En effet, la place et le rôle de la femme dans notre société capitaliste semblent édicter ses manières d'être, de faire, et de penser. Ils fondent donc son rapport au corps, en tant qu'individu social mais aussi en tant que femme, à marier et que mère. Pourquoi alors parler de libération de la femme si ses conditions et ses conceptions de vie sont déterminées en dehors d'elle? Pourtant l'histoire nous offre dans le dernier siècle de grandes avancées pour la femme : en France, le droit de vote en 1944, l'allègement des tâches ménagères grâce à la technologie, les facilités

de scolarisation et l'ouverture des grandes écoles, la contraception et la loi Veil autorisant l'interruption volontaire de grossesse dont on fête cette année les 25 ans, l'accès à des postes importants tant politiques que dans la recherche ou les affaires...Tous ces nouveaux acquis, mémoires de luttes, d'affrontements, de révolutions, sont-ils le fondement de la liberté de la femme, de sa reconnaissance autrement que par opposition ou complémentarité au genre masculin, de la libéralisation de son corps, féminin, de femme, de mère?

Ce questionnement est le fil conducteur de mon mémoire. Pour apporter des éclairages sur la possible libération du corps de la femme, j'ai choisi d'illustrer mon approche théorique par l'analyse de contenu et iconographique de revues adolescentes. Sont-elles porteuses d'un nouveau discours sur le corps, pour une autre femme en devenir?

Mon travail s'organise donc en cinq parties :

La problématique : réflexions épistémologiques et cadre théorique

Les champs de questionnement

La méthodologie : le terrain et les méthodes d'analyse

Les résultats

L'interprétation

I - LA PROBLEMATIQUE

I.1 PERSPECTIVE ÉPISTÉMOLOGIQUE

« Une sociologie du corps a-t-elle un sens? »; telle est la question essentielle que Jean-Michel Berthelot (1982) soulève, interrogeant, par là, la pertinence de prendre comme objet de recherche sociologique, le corps. C'est une préoccupation à la fois omniprésente car elle s'érige dans différents courants de pensée et champs d'analyse mais aussi trompeuse car le corps ne semble pas toujours « palpable ».

Il n'en reste pas moins que cette effervescence théorique propose des regards nouveaux sur le corps et ses mises en jeu.

En effet, au XIX^e siècle, le corps est une entité, extérieure au moi et à la société, susceptible de n'établir avec son environnement que des relations mécaniques. L'industrialisation avec les conséquences qu'elle implique (concentration des populations dans les villes, insalubrité et maladie, productivité forcée) instaure la crainte de la dégénérescence de la race et la volonté de maintenir la main d'œuvre en bonne santé (Berthelot et Al., 1985, p. 9). Le « corps redressé » reste donc un corps enveloppe, une machine que la discipline et l'exercice peuvent renforcer de l'intérieur, mais selon une logique d'extériorité : l'esprit habite le corps qu'il façonne.

Marcel Mauss, en mettant à jour des « techniques du corps », comme un ensemble de procédés de fonctionnement de gestes appris ou « de manières de faire » (Berthelot, 1992) propose une réflexion sur la façon dont les hommes, société par société, traditionnellement, savent se servir de leur corps. Ses observations ethnographiques sur les femmes Maori de Nouvelle-Zélande l'amènent à « une croyance en l'objectivation, non philosophique du corps ». Il dépasse la vision métaphysique de l'être pour s'intéresser à une observation mécanique et culturelle du corps. Le fait de marcher, par

exemple, est une technique, pas « naturelle », qui relève donc d'une certaine codification sociale.

L'inversion est, par contre, totale avec le corporéisme, qui se développe un siècle plus tard (milieu du ^{xx}e siècle).

Maisonneuve, psychosociologue, substitue à cette vision du corps mécanique, avec ses techniques propres à expliciter et à contrôler, une libération du corps. C'est sous l'influence de la psychologie et de la psychanalyse alors très freudienne qu'il récuse le dualisme banal âme-corps par un discours qui globalise le sentiment d'exister et valorise le vécu corporel. « Le corps s'institue du côté du sujet » (Berthelot, 1992).

D'un statut d'extériorité mécanique, le corps passe à celui d'une intériorité signifiante, au point que sa réalité organique semble s'abolir dans les jeux de miroir, conjugués avec un « je » qui s'éprouve comme langage. L'expérience humaine est donc corporelle. Elle repose de façon obligatoire sur l'appartenance du sujet à un champ symbolique et sur l'orientation personnelle que celui-ci réalise à travers sa trajectoire particulière.

« Si Freud a " re-personnalisé " le corps, il importe maintenant de le " re-socialiser ", de montrer comment les logiques de l'inconscient s'articulent dialectiquement aux logiques sociales lors de la constitution du sujet et poursuivent leur influence à l'intérieur des mouvements les plus intimes du corps. » (Berthelot, 1985).

C'est en ces termes que la sociologie a investi un nouvel objet d'intérêt, toutefois très rétif à une objectivation systématique. Jean-Michel Berthelot (1985) présente la difficulté d'étudier le corps : « de quel côté que l'on prenne le corps socialement ou culturellement, il nous échappe, en autant de problématiques distinctes », alors qu'il est « simultanément et contradictoirement étonnamment présent dans le discours sociologique ».

D'une part, il est au centre de tout un ensemble de discours et de pratiques dotés d'une forte charge sociale et le plus souvent institutionnalisés (travail, santé, loisir...).

D'autre part, quotidiennement, le corps est toujours déjà là, sujet parcourant les différents lieux sociaux où l'individu a à se produire : pratiques alimentaires, pratiques de soin du corps, pratiques vestimentaires...

De là, une sociologie du corps peut s'appuyer sur deux regards qui la justifient :

- un regard ontique : il existe un champ de phénomènes pouvant s'organiser autour d'une entité appelée « corps », désignant chaque individu comme un existant, c'est-à-dire non seulement comme vivant (ordre biologique) mais comme un être physique, occupant un certain espace, donnant à voir une certaine apparence, manipulant des objets et entretenant des rapports avec d'autres êtres semblables ;

- un regard sémique : le corps est un inépuisable réservoir de signes. « Le donné corporel est le signe d'autre chose que lui-même : d'un code, d'une symbolique, d'un habitus, du fonctionnement déterminé d'un champ donné » (Berthelot, 1992, p. 16).

En fait, cette « évanescence facticité du corps » comme Jean-Michel Berthelot la décrit dès 1985 dans « *Le corps en jeu* », est le reflet d'un foisonnement discursif : alors que l'on pense prendre le corps comme objet de recherche apparaissent en filigrane d'autres intérêts, d'autres préoccupations, d'autres structures.

Le corps, par conséquent ne peut plus être appréhendé seulement comme objet de connaissance mais plutôt comme instrument, porteur de sens et de signes. D'une part, il donne corps à des explications ou à des réalités abstraites (rituels, habitus...) qu'il valide en leur construisant une crédibilité, en leur apportant une matérialité palpable et observable. D'autre part, il joue un rôle discursif de médiation, entre objectivisme et subjectivisme, structures et

acteurs, fonctionnement et signification. « Le corps est le contrepoint et l'expression concrète de l'opérateur discursif assurant l'intégration de ces pôles contradictoires » (Berthelot, 1992, p. 16).

Si une sociologie du corps est possible (pour reprendre les termes de Druhle et Berthelot) elle doit être pensée à travers une démarche découlant de la matérialité des corps et « intégrant à sa logique même l'expérience des corps, marqués socialement et historiquement par le genre, l'ethnicité, la sexualité et l'âge » (Probyn, 1992, p. 34), plus qu'aux abords d'études qui travaillent sur le « corps » mais qui n'en font pas leur problématique.

Outre cette mise au point épistémologique, le chercheur apparaît ainsi d'autant plus investi, partie prenante dans son étude qu'il la vit corporellement c'est-à-dire dans son moi quotidien, mais aussi par abstraction, dans une réflexion extérieure à cette matérialité. Il semble alors difficile de considérer le chercheur comme neutre, comme le regard extérieur de l'expert sur des sujets, alors qu'il baigne en permanence dans le domaine qu'il étudie. Cette remarque ne doit pas s'imposer pour justifier la présentation d'un travail complètement subjectif, d'une histoire personnelle, mais dénonce l'inévitable implication du chercheur, par ses expériences, sa façon d'être, sa vision philosophique.

Si le corps est un objet d'étude composite, « à la fois pris et inscrit dans le processus d'objectivation (le corps-objet) et à la fois comme partie intégrante du processus de subjectivation » comme le développe Elspeth Probyn (1992, p. 34), il s'impose alors de bien définir sa problématique afin de ne pas tomber dans une abstraction personnelle.

Une des axiologies possibles de cette sociologie est centrée sur l'analyse du corps en tant qu'élément révélateur de la logique sociale. Le rapport au corps : les usages qu'on en fait, la forme qu'on lui donne, les parures qui le décorent, n'est pas anodin. Sa valeur symbolique est réelle, sa fonctionnalité un atout.

I.2 UN CORPS, DES APPARENCES

I.2.1 Particularités culturelles

Dans chaque société, le corps est modelé, décoré, pensé de façon particulière.

Aux Chinoises, des petits pieds grâce à un bandage féroce.

Aux Africaines, des coiffes, des anneaux (exemple des « femmes girafes ») et des peintures pour parer le corps.

Le henné et le maquillage sur la partie découverte du corps des femmes arabes.

Sans oublier les différents costumes que chaque culture adopte pour telle ou telle occasion.

Les carnets des ethnologues abondent en observations de ce genre, où le corps est constamment « habillé » par la réalité sociale, mais aussi façonné.

Ainsi, c'est Marcel Mauss « qui a découvert comment le corps était le phénomène central de toute culture » (Descamps, 1990, p. 31). Il nous fait remarquer que tout comportement corporel est à relativiser par rapport à la société où il se situe. Si la démarche des femmes Maori lui est apparue très disgracieuse à cause d'un balancement détaché et articulé des hanches, il n'en demeure pas moins que cet apprentissage du « gaït » fait partie d'un réel dressage des jeunes filles par leur mère. Tout comme les façons de manger, de

dormir, de s'asseoir, de bouger sont des gestes appris, ils ont une signification et une incidence corporelle propre à chaque société. Les aborigènes se reposent en position accroupie alors que les Japonais sont à genoux. Certains peuples portent leur fardeau sur leur dos alors que d'autres le placent sur leur tête.

Pour David Le Breton, « les techniques du corps sont le produit d'une somme considérable d'apprentissages, infiniment diversifiés » (Le Breton, 1985, p. 81). Ils peuvent être liés, à des périodes précises de la vie de l'acteur (la marche, l'écriture, etc.), à son sexe (accouchement, sexualité, etc.), à une appartenance sociale particulière (cueillette, moisson, etc.). Ils s'échelonnent des comportements les plus simples (soins du corps, allaitement, etc.) à des gestes plus élaborés mais qui relèvent d'un patrimoine gestuel commun (course, nage, etc.) en passant par le savoir-faire de l'artisan ou du lutteur, jusqu'à ces pratiques révélatrices d'un extraordinaire degré de maîtrise (celle du jongleur, du danseur, de l'équilibriste, etc.)... « La vie quotidienne est tissée dans la répétition d'une infinité de ces techniques corporelles » (Le Breton, 1985, p. 81).

Les expériences et l'apprentissage transcrivent une réalité corporelle qui souligne la différence des corps, d'une société à une autre. « La socialisation s'incarne dans l'éducation des besoins et des activités corporels, et dans la forme même du corps. Dans ce domaine, rien de futile, rien de gratuit, rien de superflu » (Descamps, 1990, p. 31).

I.2.2 Particularités historiques

Dans notre société occidentale, est-ce si différent? Que dire de cette nouvelle génération, adepte du « bodypiercing » et du « tatooing », qui se couvre d'anneaux au nez, au nombril, aux seins... et de cheveux colorés? Quels sentiments avons-nous face à un tableau du siècle dernier qui représente une femme ronde et toute en chair quand nos magazines abondent de mannequins osseux et sans forme? En réalité, ces deux exemples de notre

quotidien nous démontrent que les modèles corporels, tant vestimentaires esthétiques que physiques, évoluent.

En fait, le corps a aussi une histoire.

Un regard large sur les œuvres artistiques nous apporte déjà quelques éléments de réponse sur l'évolution des silhouettes et des postures corporelles. Rabelais décrit la corpulence malade et le manque de tenue des bourgeois du XVI^e siècle en France. Rubens peint des femmes rondes et charnues. Hébert développe un « corps naturel » alors que notre époque médiatise à outrance des corps travaillés, esthétiquement et musculairement peaufinés.

Comme le démontre Georges Vigarello dans « *Le corps redressé* » (1978) les « pédagogies » corporelles ont formé des corps différents d'une époque à l'autre. Les cambrures corsetées et théâtralisées des postures « classiques » (XIX^e siècle) ont fait place à une rectitude apprise du corps, puis à un corps musculairement fonctionnel au milieu du XX^e siècle.

Depuis maintenant deux décennies, l'accent a été mis sur la « libération » du corps. Par la « montée de l'intime » (Vigarello, 1982, p. 68) dans les pratiques corporelles, l'attention va moins à la technique ou aux améliorations physiques qu'aux transformations intérieures et personnalisées générées. Cet objectif d'ordre psychologique donne « à chacun, l'autonomie indispensable à la maîtrise de soi » (Vigarello, 1978, p. 321).

De même, la silhouette de la femme semble révélatrice de l'évolution historique de l'apparence corporelle. Vers 1890, la femme idéale était ronde et les femmes craignaient d'être trop maigres. Vient ensuite la silhouette découpée et corsetée du début du siècle qui fit bientôt place au profil androgyne sans poitrine des années 1920, appelé « la garçonne ». La dépression a entraîné un retour à la femme pulpeuse, alors que la silhouette actuelle se veut svelte, ascétique et quasiment unisexe.

Tous ces rapports nous montrent que le corps n'est pas une entité figée. Il n'est pas un objet immuable. « Le modelage permanent du corps et ses marquages varient d'une culture à l'autre et ne sont pas seulement le fait du hasard » (Falk, 1991, p. 246). Par contre, la sculpture irréversible du corps et son inscription définitive sont les signes du caractère stable et permanent des relations sociales, mais ils soulignent également une relation spécifique au corps, dans laquelle celui-ci est considéré comme une matière brute : « argile que l'on modèle et surface sur laquelle on dessine... le corps est un objet d'art imparfait qui doit être achevé et d'objet de nature, se transformer en objet de culture » (Falk, 1991, p. 246).

Même si le corps humain est un substrat biologique unique et que l'intérêt qu'on lui porte depuis maintenant plusieurs décennies a permis d'éclairer considérablement ses différentes fonctions et propriétés anatomiques, physiologiques et psychologiques, il n'en demeure pas moins que sa nature sociale reste encore obscure. Certes le corps a une histoire mais il a aussi une empreinte culturelle. Ce bagage est d'autant plus imposant et délicat à livrer que la société dans laquelle il prend forme change, se complique, s'éloigne de son fonctionnement primaire. Le corps, parce qu'il est l'organisme matériel de la mémoire collective, est plus complexe à appréhender dans notre société moderne; il renferme dorénavant un lourd passé historique, technologique, scientifique et épistémologique. Ainsi, « bien que façonné par l'histoire, par les sociétés, par les régimes, par les idéologies, il fonde notre interrogation sur ce qu'est notre corps, à nous, hommes modernes et hommes particulièrement socialisés et sociaux » (Barthes, 1962).

I.3 DE L'APPARENCE AU CONTRÔLE SOCIAL

I.3.1 Le corps social

« Chaque société à son corps, tout comme elle a sa langue » (De Certeau, 1982, p. 180). Pour De Certeau (1982) l'analogie entre la langue et le corps est réelle. Comme elle, il est soumis à une gestion sociale : il obéit à des règles, à des rituels d'interactions, à des mises en scène quotidiennes. Il a également ses débordements, relatifs à ces règles : « comme la langue, il est joué tantôt par des conformistes, tantôt par des poètes. Il comporte donc mille variations et improvisations » (De Certeau, 1982, p. 180). Toutefois, même codifié et mobile, ce corps échappe à l'appréhension, tout autant que la langue. On en saisit des performances particulières, qui seraient les équivalents de phrases ou de stéréotypes : des comportements, des gestes, des rites. Mais la sphère des possibles et des interdits qu'il constitue en chaque société n'est pas représentable. « La multiplicité même de ces déterminations socio-historiques le mue en un objet évanouissant » (De Certeau, 1982, p. 180).

En fait si le corps représente l'individu, il en dépasse la chair pour l'identifier comme acteur social. La corporéité n'est que symbolique. Le corps en assumant toutes les inscriptions culturelles devient signifiant; il est le médiateur entre la corporéité (chair) de l'individu et le corps social (institutions, groupes, normes). Il est une forme particulière, singulière d'un composé biologique qui lui donne vie, modelée par un environnement social qui lui donne sens. Pour Michel Bernard (1991), dans son livre intitulé « *Le corps* », nous ne vivons notre rapport avec nous-mêmes, aux autres et au monde qu'à travers et par le truchement doublement codé de notre histoire, à la fois collective et individuelle, culturelle et pulsionnelle. « Ainsi, la catégorie du corps règle et gouverne, par ses implications, la complexité, la contingence et la fugacité apparentes de notre vécu le plus banal » (Bernard, 1991, p. 110).

Objet de ces multiples implications quotidiennes, le corps participe à la production de l'identité et de sa reconnaissance. Au-delà de son aspect physique, biologique se construit, par l'éducation, l'environnement social et à travers l'empreinte culturelle, l'individu. Celui-ci s'accapare alors les façons d'être, les comportements à tenir, les habitudes sociales, tout ce qui va faire de lui un membre à part entière, reconnu et compris, de la collectivité. « L'existant concret, le corps dans sa corporéité immédiate, c'est-à-dire dans son paraître, dans ses gestes, dans ses postures est ainsi un produit social et en tant que tel inscrit dans son mode d'être les structures sociales et les modèles culturels qui le génèrent » (Berthelot, 1985, p. 62). Il existe un échafaudage social d'une panoplie d'interdictions et surtout de prescriptions ouvertement légitimées par des rationalisations qui sont tantôt mythologiques, tantôt religieuses, tantôt esthétiques ou tout particulièrement en ce siècle, scientifiques. Elles concourent à une mise en forme du corps dont la fonction principale est « d'incorporer l'individu dans le corps social et de lui rappeler qu'il ne s'appartient pas » (Dostie, 1988, p. 56). Le corps devient alors le dépositaire de la règle et de la norme sociale.

Les techniques corporelles sont intériorisées, comme des schèmes inconscients de la pensée, de perception et d'action, ou même incorporées, sous la forme de dispositions organiques, de montages physiologiques, d'activités motrices quasi-réflexes. L'individu ne construit pas son corps : pour Jean-Michel Berthelot, il est socialement façonné, bien qu'individuellement exprimé.

I.3.2 Le contrôle des corps

Michel Foucault, au fil de ses œuvres, fait « se découvrir le corps ». Il ne fonde cependant pas une histoire des corps car l'issue signifiante en histoire n'est pas, pour lui, la discrète évolution de phénomènes sociaux mais ce qu'il appelle « la généalogie » : chaque période historique (époque de la Renaissance, de l'Age classique, de la Modernité) crée une série de conditions qui rendent possible des pratiques sociales particulières. Ces conditions

s'organisent selon des structures à découvrir par l'examen minutieux des formes propres à cette époque.

Ainsi à travers la souveraineté est réglementée avec la préservation des territoires, la soumission des populations. Le serf appartient corps et âme à son seigneur. Il lui doit sa vie, sa maison, son existence dont il assure la convenance par la crainte des châtiments corporels. Tout corps est contraint par la loi du maître, sous peine de correction physique, brutale et parfois fatale.

Avec l'avènement du pouvoir centralisé et la dissidence religieuse (questions non résolues sur notre existence terrestre, les règles spirituelles, notre salut), le corps social prend sa place. Il est un « corps investi » tant par le contrôle social que par ses propres agissements.

Dans cette autre structure, il existe « des nouveaux procédés de pouvoir, qui fonctionnent non pas au droit mais à la technique, non pas à la loi mais à la normalisation, non pas au châtiment mais au contrôle, et qui s'exercent à des niveaux et dans des formes qui débordent l'État et ses appareils » (Foucault, 1976, p. 118). C'est de là que Michel Foucault développe dans « *Surveiller et punir* » (1975), l'idée de « politique des corps » : le corps est plongé dans un champ politique. Les rapports de pouvoir opèrent sur lui une prise immédiate; « ils l'investissent, le marquent, le dressent, le supplicient, l'astreignent à des travaux, l'obligent à des cérémonies, exigent de lui des signes » (Foucault, 1976, p. 31).

Le pouvoir, dans cette optique, prend une autre dimension que la souveraineté de l'État, la formulation de lois ou la domination d'une classe ou d'un groupe, qui n'en seraient que des composantes visibles. Il s'explique à travers la multitude des rapports de force du champ, dont ils renforcent l'assise, par ailleurs. Ainsi, plus les enjeux de pouvoir autour de la définition et du contrôle du corps sont importants, plus se développent des stratégies, des jeux de luttes et d'affrontements, des nouveaux rapports de force. Ceux-ci induisent donc toujours des états de pouvoir mais instables et locaux, comme s'ils n'étaient qu'un socle en constante transformation. Il en découle d'une

part, que les relations de pouvoir ne sont pas en position d'extériorité mais se construisent de façon diffuse, sans auteur apparent et sans hiérarchie, et se répercutent de haut en bas, « sur des groupes de plus en plus restreints jusque dans les profondeurs du corps social » (Foucault, 1976, p. 121); d'autre part, qu'elles sont intentionnelles et non subjectives. Il n'y a pas de pouvoir qui s'exerce sans une série d'objectifs qui ne saurait être la résultante d'un choix individuel. De fait, chacun de nous est forcément « dans le pouvoir », que sa position soit en accord ou en contradiction avec l'influence dominante.

Le pouvoir procède donc au contrôle du corps. Si ce dernier n'en ressent plus le fait par une domination physique (celle du souverain qui engendrait le droit de prise sur les choses, sur le temps voire même sur la vie), il est contraint et marqué par un réseau de normes, de fonctionnements, de dispositions, qui le guide, le juge, le censure d'une façon de plus en plus globale. Le pouvoir s'est donné pour fonction de gérer la vie, « d'investir la vie de part en part » (Foucault, 1976, p. 183).

Cette mainmise s'effectue sous deux formes. La première est de l'ordre de la régulation « contrôle bio-politique de la population »; elle interpelle la prolifération de la race, le niveau de santé ou la durée de vie. La deuxième traduit « le contrôle anatomo politique » du corps humain, de ses dispositions physiques et mentales : la discipline doit rendre les corps dociles et utiles.

Le suivi de cette discipline et de ce contrôle est enregistré sous un vaste tableau de mesures collectives répressives. Elle inclut l'administration des hommes et des choses pour assurer le contrôle social et l'ordre. Au fil d'une étude minutieuse, Michel Foucault montre que les disciplines s'instaurent au cours du XVII^e et du XVIII^e siècles comme des formules de domination visant à produire l'efficacité et la docilité des acteurs à travers un souci méticuleux de l'organisation de la corporéité. « Majoration de la force de rendement et entraves aux possibilités personnelles de s'opposer, contraintes souples et efficaces sur les mouvements et l'épaisseur du corps, telles sont les orientations dont les effets conjugués donnent aux disciplines un pouvoir

d'action et de contrôle » (Le Breton, 1992, p. 101). Le corps est la cible de règlements disciplinaires subtils qui régulent son existence. À travers les pratiques développées à l'école, aux hôpitaux, en prison, dans les entreprises, chaque personne intériorise les mécanismes de contrôle à travers la discipline corporelle. Chacun de nous est, par ce fait, non pas gouverné par une source de pouvoir visible et ouvert mais par lui-même.

Michel Foucault (1979) illustre ce dispositif puissant par une analogie avec le Panoptique, un modèle de prison dont l'architecture circulaire permet à chaque détenu d'être vu dans sa cellule individuelle par le gardien, rendu invisible dans la tour centrale. En fait, chaque prisonnier est discipliné plus par la conscience d'être surveillé que par la présence même du gardien. « Celui qui est soumis à un champ de visibilité et qui le sait écrit Michel Foucault (1976), reprend à son compte les contraintes du pouvoir; il inscrit en soi le rapport de pouvoir dans lequel il joue simultanément les deux rôles; il devient le principe de son propre assujettissement » (Markula, 1995, p. 449).

Si Michel Foucault a démontré, à travers différentes institutions, (notamment l'asile dans « *L'histoire de la folie* », 1979) le poids du contrôle social sur le corps et de la discipline qui lui étaient imposés à travers elles, il en conclut qu'ils sont d'autant plus ancrés au plus profond de l'individu qu'ils sont intériorisés par le biais de l'autodiscipline et de l'auto surveillance. Le pouvoir se définit selon un axe relationnel, ce qui implique qu'il s'exprime à travers la multiplicité des relations quotidiennes de l'individu aussi bien dans sa communication avec autrui que par les institutions sociales ou à travers le discours.

Le rôle du discours apparaît alors indéniable dans la mise à jour de ces relations de pouvoir d'autant plus qu'il en devient le support. Véhicule de la connaissance scientifique, il est le lieu d'articulation entre pouvoir et savoir, écueil fait d'une multiplicité d'éléments qui peuvent jouer dans des stratégies diverses. « Les discours sont des éléments ou des blocs tactiques dans le champ des rapports de force » (Foucault, 1976, p. 134). Prenant l'exemple de la

sexualité, Michel Foucault explicite cet effet discursif en présentant quatre ensembles stratégiques liés au discours sur le sexe depuis le XVIII^e siècle : le corps de la femme pris entre le discours médical et l'espace familial, la pédagogie du sexe de l'enfant comme « germe sexuel périlleux et précieux » (Foucault, 1976, p. 138), la socialisation des conduites procréatrices devenues économiques ou médicales, et la psychiatrisation du plaisir pervers par l'établissement d'une normalité. Le sexe devient alors un enjeu politique car il s'insère à la fois dans l'objectif de la discipline du corps et dans celui de la régulation de la population, mais aussi à l'interstice de différents champs puissants (médical, économique...).

Corps inspecté, corps normalisé, corps contrôlé, Michel Foucault nous propose une vision très cartésienne de l'entretien corporel. En tout cas, il nous interroge sur l'apport individuel dans nos états d'être et de faire quand il conclut son œuvre (« *La volonté de savoir* », 1976, p. 211) en dévoilant « l'ironie de ce dispositif : il nous fait croire qu'il y va de notre " libération " »...

I.3.3 L'heure de la « libération corporelle »

L'essor scientifique, l'évolution économique et sociale de ces trente dernières années ont promu un corps, qui aurait pu sembler plus affranchi. Maintenant allégé de ses « carcans physiques », de ses « rigueurs aristocratiques » (expressions chères à Georges Vigarello) et de ses préoccupations physiologiques du début du siècle, le corps n'en demeure pas moins un terrain d'investigations morales, psychologiques et médicales.

- Un corps libéré?

Parler de libération du corps reviendrait à dire que plus aucune charge matérielle, esthétique ou morale ne viendrait troubler l'individu, dans la construction de son apparence, dans ses agissements ou dans le traitement

de son corps. Or les deux auteurs présentés ici nous démontrent dans des registres différents que libération ne cadre pas avec liberté.

D'abord Georges Vigarello, fervent disciple de Michel Foucault, nous explique comment, à chaque époque, la réalité sociale impose des exigences corporelles, notamment à travers l'éducation des enfants. Si les pédagogues du début du siècle ont abandonné les méthodes matériellement contraignantes (appareils orthopédiques, corsets ou autres machines à « redresser ») pour s'atteler dans les années 1970 à l'épanouissement de l'élève grâce à un enseignement « semi-libéral », il n'en demeure pas moins que subsiste dans l'institution scolaire une certaine morale très formatrice.

L'utilisation du corset était apparue comme une solution idéale pour discipliner le corps puisque la posture qu'il infligeait était « le gage d'une maîtrise sur les passions » (Vigarello, 1978, p. 75). La nature humaine étant bien destinée à être contrôlée, c'est « la technique qui dicte les contours » (Vigarello, 1978, p. 75). Elle soumet un corps risquant, par ses faiblesses désordonnées, d'échapper à la raison.

L'apparition de « l'exercice correcteur » concorde avec le désir d'inculquer à l'enfant la droiture morale, par l'ordre. Les élèves, placés par vagues sur le terrain de gymnastique exécutent à la cadence militaire des exercices de maintien et de renforcement de leur posture. « La rectitude est d'abord obéissance figée » (Vigarello, 1978, p. 154). Pour Amoros, ancien militaire et précurseur de la « gymnastique correctrice » en France dans les années 1920, « avec le désordre et l'irrégularité, on n'obtient presque rien » (Amoros, 1830, p. 96). Le travail qui redresse est aussi celui qui discipline.

Sous l'influence de la psychologie (fin des années 1960), les pédagogues appréhendent l'enfant avec un autre regard. L'élève est une personne sensée, capable de raisonnement, d'initiative et qu'il faut développer de l'intérieur, à travers la pensée. C'est entre autres, grâce à l'attention « intériorisée » des psychomotriciens et à l'expansion des pratiques d'expression à l'école que le

sujet s'entraîne à « sentir » son corps pour plus tard en avoir la disponibilité. Les repères (physiques, moraux, sociaux) qui lui sont donnés, sont à « incorporer » pour que ses agissements deviennent consciemment maîtrisés.

Ainsi la nouvelle relation pédagogique fondée sur une plus grande liberté d'action de l'élève ne réfère en fait qu'à une plus grande intériorisation de la discipline.

Jean Baudrillard, quant à lui fait du corps « le plus bel objet » de l'investissement individuel et social, dans le champ de la manipulation des signes qui caractérise la consommation.

Dans « *La société de consommation* » (1970), il montre les limites et les ambiguïtés de la « libération du corps ». Pour lui, si le corps a été redécouvert sous le signe de la libération physique et sexuelle « après une ère millénaire de puritanisme », c'est qu'il est devenu aujourd'hui « objet de salut » (Baudrillard, 1970, p. 200). Il est présent autant dans la culture de masse à travers la publicité et la mode que sous le culte hygiénique, diététique, thérapeutique l'obsédant à des normes de jeunesse, d'élégance, de « féminité-virilité ». Il est à la fois objet des pratiques sacrificielles qui s'y rattachent et mythe du plaisir qui l'enveloppe. La rhétorique du corps s'est substituée à celle de l'âme, sous l'égide d'une morale de la consommation. Ce processus de mise en valeur de soi à travers la mise en scène des signes les plus efficaces de l'ambiance d'un moment relève d'une forme subtile de contrôle social. Le corps est promu au rang de « signifiant du statut social ».

Ainsi, « la bedaine de l'homme de 40 ans, jadis symbole de réussite sociale, est maintenant synonyme de déchéance, de mise au rancart » (Baudrillard, 1970, p. 205). Autant son entourage professionnel et familial que ses rencontres au hasard du quotidien, le boucher, la dame qui promène son chien, les usagers du métro... tous vont le juger, le cataloguer sur la qualité et le style de son vêtement, le choix de sa cravate et de son eau de toilette, la souplesse et la sveltesse de son corps. Il est obligé de tout surveiller, que cela aille du plus

petit détail de son habillement comme le pli de pantalon ou son col de chemise, au langage utilisé, mais aussi à « ses pieds lorsqu'il danse, son régime lorsqu'il mange, son souffle lorsqu'il grimpe les escaliers, ses vertèbres lorsqu'il fait un effort violent. Si hier encore dans son travail l'efficacité suffisait, aujourd'hui on exige de lui au même titre, forme physique et élégance » (Baudrillard, 1970, p. 206).

- Investissement psychologique

Comme l'ont soulevé les réflexions précédentes, les pratiques qui mettent le corps en exergue illustrent ce dispositif social de contrôle qui sollicite l'intimité de l'acteur en orientant ses conduites mais en lui laissant le sentiment de sa pleine autonomie. Ainsi, alors que chacun de nous est assuré de prendre les décisions qui lui conviennent, de mener sa vie de bout en bout, nous pouvons nous interroger sur ce qui nous fait aller à la salle de musculation trois fois par semaine, ce qui nous a fait acheter cette voiture ou nous incite à contempler telle silhouette.

Certains travaux, comme ceux de David Le Breton (1991) montrent dans ce contexte la transformation du corps en une sorte de compagnon de route intime de l'acteur. En un temps de « foule solitaire », d'éparpillement des références, le corps devient un miroir fraternel, un autre soi-même avec qui cohabiter. En se retirant partiellement des anciennes solidarités sociales, en « assumant une certaine atomisation de sa condition » (Le Breton, 1991, p. 14), l'individu est invité à découvrir son corps comme une forme disponible à son action ou à sa découverte, un espace dont il convient d'entretenir la séduction, d'explorer plus avant les limites. Ce travail revêt deux aspects. Tout d'abord, pour se plaire la personne doit être en conformité avec son regard esthétique et existentiel; ce qui l'amène parfois à des transformations plastiques radicales (chirurgie) ou partielles (régime, mode vestimentaire, soin de beauté). Puis au-delà de cette première fascination, le sujet s'appréhende, veut connaître les frontières, à la fois de son potentiel physique et de son équilibre psychologique; d'où l'expansion prise par les pratiques d'expérimentation érotique et sexuelle, la popularité des épreuves sportives à sensations extrêmes (sports à risque, « triathlon de l'enfer », Camel trophée) et des pratiques réflexives par lesquelles tout un chacun peut se tester. On recrée une sociabilité absente en ouvrant en soi une sorte d'espace de dialogue qui assimile le corps à la possession d'un objet familier. À portée de

la main en quelque sorte, l'individu découvre à travers son corps, une forme possible de transcendance personnelle et de contact. Le corps n'est plus là une machine inerte, mais un alter ego d'où émanent sensation et séduction. Il devient le lieu géométrique de la reconquête de soi, un territoire à explorer à l'affût de sensations inédites à percevoir (thérapies corporelles, massages, danses...). On trouve en soi le partenaire complaisant et complice qui manque à ses côtés. Le dualisme de la modernité a cessé d'opposer l'âme au corps, plus subtilement il oppose l'homme à son propre corps à la manière d'un dédoublement. Le corps détaché de l'être, devenu objet à façonner, à transformer, à moduler selon le goût du jour, vaut pour l'individu en ce sens que modifier ses apparences revient à modifier l'homme lui-même. Le corps est l'objet d'investissement de l'individu, aboli dans l'exhibition et travaillé par la « stratégie des apparences » (Berthelot, 1987).

Pour Mike Featherstone (1987), l'accroissement et la variété des biens de consommation font pendant aux images de jeunesse, de beauté, de luxe et d'opulence, qui deviennent des exigences pour les corps des consommateurs. Cette normativité peut se réduire à deux dimensions, que le corps « intérieur » fonctionne bien (santé et forme) et que le corps « extérieur » soigne son apparence. Garder une éternelle jeunesse, c'est le secret à percer, comme le garant d'une santé physique et psychologique.

- Le culte médical

Historiquement l'institution médicale a largement orienté l'évolution corporelle. Georges Vigarello dans son œuvre principale (1978) en fait état comme une justification de l'orientation pédagogique, les médecins étant les plus aptes à définir les objectifs hygiéniques et physiologiques de l'éducation physique. Michel Foucault décrit la science médicale comme le lien crucial dans l'ordre de la connaissance, entre la discipline des corps des individus par des groupes professionnels (psychiatres, diététiciens, travailleurs sociaux et

autres...) et la régulation de la population par le panopticisme (forme identique à l'asile, aux écoles, aux entreprises, aux hôpitaux).

D'une part, le pouvoir médical a été renforcé par le morcellement du corps. Du médecin généraliste ou médecin de famille, le patient fait maintenant appel à divers spécialistes pour être en santé, chaque partie de lui-même étant appréciée par un regard scrutateur. De plus, l'intervenant médical n'est plus là seulement pour guérir un mal récurrent ou paralysant mais il définit aussi les conditions préventives à son apparition. L'approche médicale du corps humain est ainsi de plus en plus globale par ses pratiques, plus profonde par ses spécialistes et par voie de conséquence, plus présente dans chaque moment de l'existence. Nos habitudes alimentaires, notre hygiène, notre manque de sommeil, notre attitude face à l'argent..., tout peut devenir sujet médical et prétexte à modifier nos comportements ou à suivre un traitement thérapeutique, dans la lignée classique consultation-médication ou par des médecines dites « parallèles », comme l'acupuncture, les thérapies de groupe, la massothérapie, les « rebouteux »... Comme le souligne Michel Foucault en parlant de la sexualité, « dès lors qu'elle est chose médicale ou médicalisable, c'est comme une lésion, un dysfonctionnement ou un symptôme qu'il faut aller surprendre dans le fond de l'organisme ou sur la surface de la peau ou parmi tous les signes du comportement » (Foucault, 1976, p. 61).

D'autre part, c'est la notion même de santé qui est en voie de redéfinition. En effet, l'acception sociale de ce concept a largement évolué au cours de notre siècle. Si la santé pouvait encore au siècle dernier se définir comme la négation d'un mal, d'une douleur, d'une incapacité à travailler ou à remplir ses tâches quotidiennes, elle est maintenant appréhendée comme partie intégrante de notre façon de vivre : de manger, de dormir, de bouger. Elle dépasse le cadre curatif pour se présenter comme préventive. « Independently of the medical standpoint and biomedical knowledge, there are norms and standards of behavior which are assumed to be useful to the body and in accordance with its needs and demands. In other words, they correctly

regulate bodily processes and determine what is healthy and what is good for the body » (Heinemann, 1980, p. 47). Issu de cette idée, Heinemann (1980) invente le concept de « sick-label ». Il traduit le fort degré de médicalisation de notre quotidien, au nom de la santé de chacun et de tous; il s'impose comme garde-fou du pouvoir médical.

Etre en santé devient donc un impératif social, comme une norme corporelle mais qui dépasse la simple définition biologique. Au-delà d'avoir un « organisme qui fonctionne bien » (définition du Petit Larousse illustré - édition 1994), la perpétuelle recherche salutaire se présente dorénavant comme un « alibi » à la conquête du corps. On y distingue en filigrane une espèce de pari faustien. Faust, en effet, vendit son âme au Diable pour avoir un corps éternellement jeune. Tout semble louable et justifiable quand il s'érige dans un objectif sain.

La « forme » s'applique à un corps pratique. Elle traduit une configuration physique qui sous-tend deux modalités complémentaires. La première renforce le statut de l'institution médicale, la médicalité prenant toute son envergure par la « redécouverte » et la sacralisation individuelle du corps. La deuxième traduit la dimension psychique de l'individu qui s'est astreint, pour déployer cette « bonne forme » à suivre une discipline et à appliquer une norme. « Le perfectionnement du corps est entrepris au service du Moi intérieur et l'image corporelle devient un symbole de santé non seulement physique mais mentale » (Rail, 1995, p. 142). L'individu qui présente une silhouette conforme aux normes en vigueur, d'une part sera préservé des différents maux contre lesquels on l'a prévenu, mais aussi par sa qualité de vie, sa rigueur morale, son sens de l'effort et son intelligence pratique recouvrera toutes les caractéristiques d'une personne « bien dans sa peau », et de ce fait, psychologiquement équilibré, potentiellement efficace professionnellement et socialement.

La santé est ainsi recherchée à travers un corps mince, contraint à des mensurations strictes, des comportements hygiéniques normés, des pratiques

physiques contrôlées. La sveltesse exigée demande parfois d'autres sacrifices. Ainsi la personne « un peu ronde » (remarque très populaire) sans parler de l'obèse, se lance dans des régimes éperdus, des séances de gymnastique draconiennes, avale tisanes et autres pilules mange-graisse, voire utilise la chirurgie esthétique pour arriver à ses fins. Elle est prête à tout au nom de sa « santé ». Le « sur-privilège » social du médical l'implique dans une consommation secondaire irrationnelle, sans finalités thérapeutiques (achats de médicaments sans ordonnance, « chirurgies arbitraires ») et sans fondement physiologique. Et que dire quant à toutes ces jeunes filles anorexiques...

Au nom de la santé, le corps est devenu l'enjeu de multiples influences médicales ou paramédicales, de pratiques frénétiques qui en interpellent même sa logique vitale.

I.4 LE CORPS DE LA FEMME

Le rapport au corps touche différemment les deux sexes, ne serait-ce qu'au vu du discours critique des féministes dénonçant les inscriptions sexistes dans le contrôle social du corps de la femme. Certaines s'attardent sur la « violence » sexuelle subie par les femmes, tandis que d'autres s'insurgent contre le harcèlement et l'exploitation du corps de la femme au quotidien (regard, sexisme dans l'embauche, placardage médiatique...). Colette Guillaumin (1981) décrit la nature féminine comme un fait de l'idéologie masculine.

Au-delà de cette emphase féministe, il n'en demeure pas moins que le corps de la femme est l'enjeu d'une politique corporelle particulière. N'oublions pas que le corps est un patrimoine culturel, un des multiples signifiants du statut social. De plus, « dans quelque culture que ce soit, le mode d'organisation de la relation au corps reflète le mode d'organisation de la relation aux choses et celui des relations sociales » (Baudrillard, 1970, p. 199). Or les structures actuelles de la production-consommation induisent chez le sujet une pratique double : économique (« corps capital ») et psychique (« corps fétiche ») d'autant plus induite pour la femme que son corps doit afficher les marques de son assujettissement. Il faut investir son corps « narcissiquement de l'intérieur » non pas du tout pour le connaître en profondeur, mais bien selon une logique toute fétichiste et spectaculaire, pour le contrôler vers l'extérieur, comme objet plus lisse, plus parfait, plus fonctionnel. Ce réinvestissement narcissique, orchestré comme mystique de libération et d'accomplissement est « un investissement de type efficace, concurrentiel, économique » (Baudrillard, 1970, p. 204). Le corps ainsi « réapproprié » l'est d'emblée en fonction d'objectifs « capitalistes » et idéologiques. S'il est investi, c'est pour le faire fructifier selon une contrainte d'instrumentalité directement indexée sur les normes d'une société de production et de consommation dirigée, et sur le rapport entre les sexes.

Ainsi, pour la femme, la beauté est un « impératif absolu et religieux », la qualité fondamentale de celles qui soignent leur visage et leur ligne comme leur âme. Au-delà, elle est une « valeur d'échange » fonctionnelle, qui résume à elle seule, dans son abstraction l'idée du corps glorieux, accompli, l'idée du désir et de la jouissance mais aussi marque le rapport entre les sexes et les relations particulières que la femme doit entretenir avec son corps.

Déjà au regard de ces dernières décennies, il apparaît notoire que l'homme ne subit pas les mêmes contraintes physiques que la femme, que cela soit enregistré d'un point de vue normatif ou social.

D'une part, l'accent sur la silhouette de la femme a toujours été réel. Depuis semble-t-il toujours, on vénère les hommes bien « bâtis », grands et forts, disponibles et courageux; en tout cas c'est ce physique que les pédagogies corporelles ont développé depuis le début du siècle et qui reste encore présent dans le monde médiatique. Au contraire le corps de la femme a dû subir différentes modes. Dans les années 1960, Marilyn Monroe fait l'unanimité sur l'exemple à suivre : ses formes rebondies, son sourire enfantin, sa frivolité font d'elle un modèle féminin très sexuel et provocant. Par la suite, le gabarit devient plus sobre. Le style Birkin dévoile un corps plat, sans forme, sans superflu et raffinement. Quant aux Noemie Campbell et autres Claudia Schiffer actuellement en vogue, elles démontrent un corps travaillé, sculpté, alliant forme physique et sensualité. Ces différents styles de modèle montrent à quels référents, à quelle évolution corporelle les femmes ont été contraintes de s'appliquer.

D'autre part, la féminité est aussi un déterminant porteur « de significations et de valeurs qui sont attachées à cette forme du corps, socialisée comme féminine » (Coward, 1985, p. 40). Elle se définit toujours par rapport aux attributs qui la différencient du sexe opposé mais aussi en adéquation avec sa demande. Le corps de la femme est avant tout sensualité, sveltesse, séduction et n'a de sens qu'à travers le regard de celui dans lequel il prend forme :

l'homme. Etre belle, c'est arranger, modeler différemment voire remanier complètement l'allure initiale, originelle pour avoir tous les atouts d'un corps de femme; atouts nécessaires à l'acceptation de sa forme physique, à la reconnaissance du rôle social de la femme et de son identité, par la société pensée pour les hommes et par les hommes. « Feminity is no longer proposed as nature but is read as cultural, as work, as machinated body produced by a woman's consciousness » (Morse, 1988). Ainsi, dans le monde du travail où enfin certains secteurs s'ouvrent aux femmes, les résistances à l'embauche sont encore très fortes; à formation égale, à potentialités identiques, la femme devra, pour avoir l'emploi, démontrer sa volonté de réussir, son engagement personnel, sa moralité, c'est-à-dire plaire à ses interlocuteurs.

De fait, on a toujours imposé à la femme une conscience très aigüe de son corps, à travers les pratiques quotidiennes (« médiations de préceptes sociétaux mettant l'accent sur la différenciation entre le corps féminin et masculin » - Probyn, 1992, p. 37) ou par le biais des médias.

La fragmentation des corps dans la publicité en est un exemple. Les longues jambes fines présentées chez Dior, les lèvres bien dessinées de Dior, les silhouettes pour vendre les savons font rêver des millions d'hommes... et de femmes. Ces formes morcelées, assujetties et déshumanisées créent l'homologie entre le corps et les objets introduits par la consommation dirigée : on s'approprie fonctionnellement le corps comme on s'approprie des biens et des objets dans l'achat. « Il faut que l'individu se prenne lui-même comme objet, comme le plus beau des objets, comme le plus précieux matériel d'échange pour que puisse s'instituer au niveau du corps déconstruit, de la sexualité déconstruite, un processus économique de rentabilité » (Baudrillard, 1970, p. 211).

« Achetez et vous serez bien dans votre peau! » (Vogue) que cela passe par la procuration de produits cosmétiques, vestimentaires ou sportifs. Des programmes télévisés vous montrent même le résultat de votre achat (crèmes

minceur, musculation par électrostimulation, bronzage, machines diverses...) sur des modèles déjà bien récompensés.

Si pour Mike Featherstone, « cosmetic, beauty, fitness and leisure industries have emerged to guide people in their quest of perfection, desired body shape can be achieved only with effort and body work » (Markula, 1995, p. 443). La folie des régimes, l'obsession de la cellulite, le regard critique de l'autre hantent les pratiques quotidiennes de la femme. Pas question de boire du « coke » s'il n'est pas « diete », de mettre cette minijupe avec les cuisses que j'ai, de sortir si je ne suis pas maquillée; ces quelques remarques martèlent journallement la vie des femmes au point de la leur planifier.

Pour l'entraînement physique, la pratique matinale ou pendant l'heure du repas s'agrèmente particulièrement bien avec l'organisation professionnelle et familiale.

Quant à nos habitudes alimentaires, elles sont très empreintes du matraquage médiatique et des bons procédés diététiques. Qu'on le veuille ou non, place est faite au slogan : « on sera mince ou l'on ne sera pas! ». En développant « *The tyranny of slenderness* », Kim Chernin (1984) présente de façon convaincante le fardeau de cette obligation. Elle décrit le désarroi de ces femmes obnubilées par leur poids, ne s'acceptant ou pas qu'en fonction du chiffre indiqué sur leur balance, enclines à des régimes terribles, allant même jusqu'à se faire vomir après un repas trop copieux. Et c'est sans évoquer ces milliers de patients (à 90 % des femmes) qui suivent les conseils des Weight Watchers et attendent de se voir reconnaître leurs efforts, et en même temps leur identité, par les applaudissements de leurs pairs. « Woman's fat body is responsible of everything that is lacking in her life » (Chernin, 1984, p. 69).

Comme le titre Catherine Louveau (1981), nous sommes dans une société qui impose « la forme, pas les formes! ». Régime et exercice sont pour les jeunes femmes des priorités journalières (conclusions issues d'un sondage paru dans le Wall Street Journal du 1986-02-11 - « *Fat or not, 4th grade girls diet lest they be teased or unloved* »). « Current ideals reinforce a view that to be feminine

is to possess certain bodily attributes, which makes it difficult » (Betterton, 1987, p. 8).

Ainsi, on clame l'avancée de la femme et sa « libération », alors qu'à mesure qu'elle se « libère » la femme se confond de plus en plus avec son propre corps. La femme est reléguée socialement en la circonscrivant dans des relations sociales déterminées et un rôle particulier.

D'abord, même si la femme semble plus émancipée dans son habillement, ses préoccupations quotidiennes ou sa gestuelle, elle n'en reste pas moins soumise à des normes sociales d'apparence tant vestimentaires que physiques. Spitzack (1990) dénonce que : « such claims of liberation only mask increasing control with a rhetoric of freedom. For example, to maintain a healthy body, women are required to detect their bodily flaws more carefully. Rather than being free, women are prisoners of more detailed regulations of beauty » (Markula, 1995, p. 448). Etre « bien dans sa peau » correspond trop souvent à rechercher la perfection de la plus infime petite partie de son corps. Les bras et les jambes doivent être fins mais pas flasques; les cuisses, fermes; les seins hauts et galbés; la taille, creusée; le visage, maquillé. Toutes ces dispositions démontrent que le corps est investi, chacune de ses parties travaillées, moulées et même conditionnées.

Aussi, qu'a donné le mouvement de libération des années 1970, 1980 dénonçant les contraintes sur le corps de la femme et prenant la forme de manifestations où on brûlait les soutiens-gorge, quand la mode en revient aux sous-vêtements avec cerceaux, balconnets et culottes de maintien, aux vêtements cintrés et moulants?

Enfin, la pratique sportive semble à l'honneur depuis quelques années. Les salles de musculation diffusant des gymnastiques en tout genre (« aérobic », « step », « slice », « cardiofunk »...), agrémentées de musique, d'ustensiles divers et attrayants, affichent complet ou foisonnent à tous les coins de rue ou dans les centres commerciaux. L'organisation y est simple : tous les pratiquants sont mis

en ligne et respectent de façon attentive les directives de l'enseignant, un peu selon la méthode de la gymnastique suédoise du début du siècle. Le corps, par cette technique, peut être soumis à un entraînement exhaustif et présenté comme équilibré, ou parfois très orienté; il existe en effet des cours spéciaux « cuisses-fesses-ventre », pour enrayer les trois syndromes de la femme des années 1990. Mais méfiez-vous de répondre à cette mise en forme du corps par d'autres activités sportives. D'une part, la femme est un être fragile à qui il ne faut pas imposer de lourdes charges à l'entraînement comme dans la pratique. C'est pourquoi le triple saut, le 10 000 m et le saut à la perche n'étaient pas encore officialisés pour les femmes aux Jeux Olympiques avant ceux d'Atlanta. D'autre part, certains sports ne correspondent pas à l'image de féminité qu'il est bon de développer dans toute femme. Faites du hockey et vous serez vite cataloguée, comme le fût Manon Rhéaume, de « tomboy », sinon de lesbienne.

La femme doit sentir son corps plus libre, sauf qu'on lui impose des normes physiques, des carcans vestimentaires et des pratiques sportives directives.

De plus, même en respectant toutes ces consignes esthétiques et physiques, la femme n'apparaît pas plus affranchie. Elle est toujours contrainte à se conformer, à s'identifier à tel ou tel modèle. De fait, un jour, il faudrait être longiligne et sans forme pour porter des habits moulants; le lendemain, avoir la peau mâte pour mettre en valeur les couleurs présentées dans les magazines...« You begin by feeling basically comfortable in your own body but gradually learn to hate it because you are too short or tall, too fat or thin [...]. The fashion industry builds business by creating a catalogue of female insecurities, reminding women about all their nasty little imperfections » (Duquin, 1989, p. 106). Comme s'il n'était pas possible pour la femme de se « contenter » de ce qu'elle avait, il faudrait qu'elle se remette toujours en question, qu'elle travaille toujours sur elle pour s'approcher d'une perfection relative et malade. « Women are warned of the myriad ways in which their bodies can fail them » (Duquin, 1989, p. 106).

Cet ensemble d'impératifs crée chez la femme un état de mal être permanent et pourtant orchestré. On s'indigne quelquefois de voir que les femmes sont obsédées par leur propre corps, cherchant par tous les moyens à le rendre plus petit que celui qu'elles ont eu par la nature, les hommes voyant même dans cette quête le bouc émissaire du complexe dont elles souffriraient, propre à leur ambiguïté et à leurs difficultés d'existence. Mais l'écart entre le corps qu'elles sont et le corps présenté, institué est trop vaste pour ne pas engendrer de l'inconfort (Probyn, 1992, p. 36).

L'exemple le plus éloquent de ce malaise est sans aucun doute le nombre grandissant d'anorexiques depuis ces dix dernières années (dont plus de 90 % sont des jeunes filles). Ce refus psychologique et physique de s'alimenter rencontre le désir évident de ne pas développer, épanouir ce corps, prêt à devenir « femme ». Les conséquences morphologiques, les perturbations des menstruations sont l'expression de la rébellion contre l'image d'une « féminité domestique » (Jacobus et Al, 1990). Pour Kim Chernin, « it seems evident that anorexics are afraid of becoming, not adults, not teenagers, but women » (Chernin, 1984, p. 64).

Au-delà du modelage et de l'embrigadement physique du corps, la pression psychologique procède sur lui à un marquage encore plus profond et semble-t-il moins apparent.

Enfin, s'il apparaît déjà difficile de parler d'une libération réelle de la femme tant les contraintes physiques et psychologiques sont encore imposantes envers elle, il demeure qu'elles sont conséquentes à une surveillance toujours très sévère du rôle de la femme.

Michel Foucault, dans « *La volonté de savoir* » (1976) explique que la sexualité féminine est à la base de tout un processus de contrôle, à la fois pour la socialisation des conduites procréatrices et la psychiatisation du plaisir pervers, mais aussi comme garante de la fécondité. La femme a cette particularité biologique de pouvoir engendrer et perpétuer la race. L'issue de

la population dépend donc en grande partie d'elle, de sa volonté de procréer et d'assumer son rôle de mère. La médicalisation minutieuse de son corps et de son sexe, visible notamment à travers le monopole du domaine médical obstétrique et gynécologique, est une des contributions de l'entrave à sa liberté, « au nom de leur responsabilité face à la santé de leurs enfants, de la solidité de l'institution familiale et du statut de la société » (Foucault, 1976, p. 192). La femme est un corps que la société, dans sa justification et sa constitution, appréhende comme l'élément fondamental : celui qui donne la vie. C'est dans cet esprit que Colette Guillaumin rappelle que « nous n'avons pas socialement la propriété de notre corps » (Guillaumin, 1979, p. 10).

D'après ces résurgences, peut-on encore parler d'un mouvement de libération de la femme? Plus on s'intéresse au corps de femme, plus on approfondit le discours qui l'entoure, plus, en fait, on rencontre des résistances à son épanouissement, à sa libre gestuelle, à son existence propre. Doit-on considérer ces premiers soulagements (à défaut de libérations) esthétiques, économiques et sociaux depuis les années 1970 comme les prémices d'un mouvement qui s'attaque à des positions machistes bâties depuis des siècles et qui serait à même de modifier le rapport des sexes?

Que penser par ailleurs de l'avancée du modèle androgyne dans l'apparence des femmes? Mary Jacobus (Jacobus, 1990) estime que Marilyn Monroe, « a resurgent Victorianism », a été le dernier idéal corporel normalisant avant le commencement de « ascendancy of boyish slenderness » et que cette mise en forme, « the playing male », dénote le nouveau rôle de la femme dans la société, comme l'égal de l'homme. Est-ce cela le signe d'une ère libératrice?

II - LES CHAMPS DE QUESTIONNEMENT

Même si nous venons de soulever quelques problématiques inhérentes à la gestion sociale du corps de la femme, notre question principale demeure néanmoins : peut-on envisager que le corps de la femme est libéré ou en voie de libération, des contraintes sociales, aujourd'hui?

La femme est astreinte dans un espace social éminemment coercitif, dont les limites sont définies par sa position de dominée, par les rapports qu'elle entretient avec l'autre sexe mais aussi par ses obligations en tant que garante de la prolifération de la race. Elle semble figée par un passé culturel très marqué (des sévices au nom de la beauté à la reconnaissance de l'immoralité de son statut de dominée), par l'emprise de plusieurs domaines scientifiques, médicaux, technologiques, par une situation sociale pas toujours clairement définie, consciemment ou inconsciemment, par un rôle de mère bien qu'inhérent à sa fonctionnalité biologique, pas évidemment essentiel à son identité. Comment pourrait-on alors être reconnue en tant que femme, comme élément constructif et réflexif de la société?

Libération de la femme ne devrait-elle pas rimer avec une reconnaissance de l'identité « femme »?

Corps émietté, corps morcelé à travers toute une habitude de vie et de pensée, la femme n'apparaît jamais dans une logique globalisante. On la découpe sur les écrans publicitaires. On lui pointe des normes physiques : la femme veut avoir un trio fesses-ventre-cuisses aussi harmonieux qu'un « S » aplati. On lui demande d'avoir un cerveau et/ou un corps; à défaut d'être intelligente « sois belle et tais-toi! ». On l'identifie à travers son rôle de mère et on ne s'intéresse qu'à ses parties génitales (morale des chirurgiens à travers la trilogie tabac-pilule-alcool); même ses parties les plus intimes sont influencées quotidiennement. Ce perfectionnisme maladif et sélectif, idéal, est-il compatible avec une condition évoluée de la femme?

Paradoxalement, les années 1980-1990 représentent la décennie de la femme parce qu'elle a paraît-il une place nouvelle dans la société; prise de conscience qui a engendré l'avènement de la journée mondiale de la femme « au même titre que le problème noir ou la question juive » (Guillaumin, 1978, p. 23). Faut-il encore s'arrêter une journée dans l'année pour comprendre quelle est la vie de toutes ces femmes, mères, gardiennes du foyer, professionnelles étirant leur planning quotidien de 6h à 23h aux services des autres, physiquement, affectivement, psychologiquement et socialement. Elles sont acculées à tenir des rôles semblant leur incomber par nature. Quelles chances ont-elles d'en sortir? Toujours à l'écoute de ses enfants, de son mari, de ses amis, du regard de l'autre, tout tend à la confondre dans ses rôles et dans ses dimensions.

Même le discours alentour est troublant. Au boulot on parle du dernier régime qui marche à tous les coups. Les hommes eux regardent avec critique la petite secrétaire fraîchement arrivée comme si ses dimensions étaient la garantie de son efficacité. À la caisse du supermarché, on regarde vos habitudes alimentaires et on vous juge en tant que bonne cuisinière ou inconsciente de votre silhouette. Dans le métro il suffit d'être un peu large et les places offertes pas gentillesse deviennent rares, votre poids ne pouvant pas cacher autre chose qu'un manque de discipline alimentaire. Les placardages sur tous ces murs s'imposent comme des exemples de la normalité, en blonde, en short, en femme d'affaires, « enparfumée », délicieuse, en mère délicate, légère... :références mélangées mais non oubliées dans tous les journaux, a fortiori dans ceux d'intérêts ciblés; les femmes ayant, comme par hasard un lot considérable de journaux à leur disposition pour se distraire...

Le discours du quotidien est-il sujet de domination ou prémices de libération?

La libération de la femme peut-elle se concevoir sans un nouveau rapport au corps?

Marquage intime, discours culpabilisant, pressions de tous les instants, ce corps qui ne lui appartient pas est le sien. Berthelot, dans cette optique nous rappelle que tout corps est défini par des techniques, incorporées quand elles sont de l'ordre des dispositions organiques et intériorisées lorsqu'elles font partie du domaine inconscient, mais bien souvent interprétées comme constat de la fatalité. Ainsi, pour corriger notre intérieur, ce qui relève du plus profond de notre être, il apparaît incontournable de modifier notre apparence, comme si la logique de l'inconscient s'articulait avec la logique sociale. Spécificité féminine doit-elle alors rimer avec esthétique, minceur, soumission physique ou morale ou peut-on réellement chercher au-delà de ses caractéristiques morphologiques, ce que devrait-être une femme : approche culturelle ou débat social, la question est profonde et interroge tout le mode de pensée et de fonctionnement de la société capitaliste?

Michel Foucault approfondit ce questionnement. Sa vision disciplinaire, par autosurveillance interroge le discours actuel. En fait derrière cet élan de libération, ne peut-on pas imaginer une outrageuse manipulation? Au cours de l'histoire le corps a été contrôlé par des moyens de moins en moins physiques et apparents pour intégrer, « incorporer » des mesures qui le condamnaient encore plus à se renoncer, disons de manière plus insidieuse et impalpable. Le regard de l'autre se confond avec son propre regard. Le désir social devient besoin personnel. Les nécessités culturelles transgressent les fonctions naturelles. L'identité sociale n'est-elle que corporelle?

Piqûre de rappel, la médecine offre la possibilité à chacune des femmes de palier défauts et anomalies. La recherche irraisonnée de beauté et de jeunesse au nom de la santé, l'infertilité, « l'erreur de la nature » deviennent les formes d'acharnement de la médecine. Vous ne pouvez pas avoir d'enfants alors la médecine vous fera en avoir et même plusieurs; la moralité ne réside ni dans la grossesse multiple ni chez le médecin qui a pris le corps comme terrain d'exploitation. Peut-on concevoir que la femme se libère d'une telle dépendance puisque la médecine agit au nom du bien-être et de la santé?

Femme/féminité : tel est le dilemme à résoudre. La femme est confondue avec son propre corps, Ainsi, le refus grandissant d'adolescentes à revêtir le statut de femme provoque un regard inédit sur la place donnée ou attendue de la femme d'aujourd'hui. Est-ce si difficile d'endosser cet attribut? Que doit-on être et comment, lorsqu'on est affublé du genre féminin? Le choix se pose-t-il en d'autres termes que ceux de beauté, sourire, servilité?

Incorporation selon Berthelot, normalisation de Foucault, rationalisation scientifique justifiant prescriptions et interdits, confusion de l'être et de son attribut selon Baudrillard, le rapport au corps de la femme pourrait-il en être autrement? Est-ce alors à travers l'image corporelle qu'il faut penser à une « libération »?

La libération de la femme est-elle à envisager à travers un autre rapport de genre?

Parler de libération de la femme c'est penser que les structures en place, les pratiques et le discours puissent participer à modifier son état soumis et de fait agissent dans un nouveau rapport des sexes. Le pouvoir s'établit en effet selon le mode relationnel, d'autant plus marqué que la femme se positionne dans la place du dominé dans cette relation. L'Autre, miroir de son identité, la contraint à adopter une stratégie de l'image : stratégie pour l'affronter, non pas simplement en tant que sujet mais en tant que producteur d'images. La femme est donc continuellement mise en scène, jouée et rejouée comme une prise toujours renvoyée comme imparfaite. Les préciosités de la mise en scène n'altèrent-elles pas son identité et pas conséquent son authenticité? Ne sera-t-elle toujours contrainte qu'à jouer les seconds rôles?

Ces corps androgynes, ces femmes libres face à leur homosexualité, ces femmes d'affaires, concurrentes des plus hauts décideurs économiques et politiques, ont-elles résolu cette emprise machiste? Une fois détachée des attributs associés à la féminité, la femme pourrait-elle librement s'exprimer? Ou ne doit-on pas voir dans ces mouvements l'illustration de ce que Jean

Ardoïno qualifiait de passage « du mythe de la délivrance à l'utopie de la libération »?

Ces trois champs de questionnement sont le point de départ de mon étude. Le rapport à soi, à son corps, à l'Autre sont-ils envisageables en dehors du contrôle social du corps, de son propre corps?

Très tôt, on marque les corps, on apprend aux enfants et donc aux jeunes filles quelles sont les techniques à employer, les attitudes à tenir mais les assouvit-on déjà à s'auto-discipliner, à s'identifier à travers le regard de l'Autre, à n'être qu'une image? Quel discours sont-elles à même d'entendre pour qu'elle tienne une attention particulière à ses façons d'être, de se mouvoir, de penser?

Ce rapport au corps est le passage obligé de la fille pour qu'elle soit « partie intégrée » de sa culture, comprise et adoptée. Cependant, lui inculque-t-on le poids de l'image comme une nécessité ou peut-on croire que ce moulage esthétique n'est que l'apanage des adultes, génération flétrie par ces mascarades? Que penser alors de tous ces magazines dévorés par les jeunes filles présentant des top-modèles, des stars, pages mêlant un monde idyllique et des réponses au quotidien? Ces médias préparent-ils les femmes de demain à être plus maître de leur apparence, de leur rapport à l'autre sexe, de leur corps comme identité sociale?

Pour répondre à ces interrogations, j'ai donc choisi de m'attarder sur ce qui faisait le discours commun des adolescentes : la presse. À partir de l'analyse discursive et iconique de ces médias, je me suis interrogée sur les prémices d'une libération du corps de la femme. Quel serait le « devenir femme »?

III - LA METHODOLOGIE

III.1 TERRAIN D'ANALYSE :

Afin de vérifier la pertinence de ces questionnements, j'ai donc choisi comme terrain d'analyse, la presse féminine.

- Pourquoi avoir choisi la presse?

En fait, quand on s'intéresse à une mode, à un thème dominant, en réalité, à un trait de culture, il est judicieux de l'observer à travers un des éléments qui en fait sa publicité. Combien de journaux mettent en effet, en première page, des corps « parfaits » ou des gros titres amenant le lecteur à s'interroger sur ses kilos à perdre ou sur la restructuration de son « look »? La presse depuis une dizaine d'années regorge de sujets relatifs à l'apparence des corps, aux soins à leur accorder, à l'entraînement à leur soumettre, bref aux préoccupations quotidiennes pour « être ».

Outre l'ampleur de cet effet médiatique, c'est la fonction même du média qui m'a convaincu. « Les mass médias ont un rôle de véhicule privilégié des valeurs de la société et d'être donc, à l'instar de la famille ou de l'école, un agent de socialisation » (Encyclopédia Universalis), c'est à dire « un processus par lequel les individus apprennent les modes d'agir et de penser de leur environnement » (Férréol et Al., 1991, p. 253).

C'est dire qu'à côté de sa fonction principale d'information, d'autres fonctions de la presse méritent, selon Jean Stoetzel de retenir l'attention.

Elle est un instrument de « reliance sociale ». « Pourvoyeuse privilégiée de nouvelles, elle favorise l'insertion de l'individu dans son groupe; elle lui en donne les instruments » (Balle, 1980, p. 562). Les événements rapportés dans le journal permettent à l'individu de montrer son appartenance à une communauté mais aussi de l'ériger en adoptant les opinions émises. « Grâce à

la presse, il acquiert même le sentiment d'être « dans le coup » et il en tire immanquablement un prestige accru » (Balle, 1980, p. 562).

Elle a une fonction récréative puisqu'elle s'insère dans les temps libres ou dans une préoccupation a priori non première.

Enfin elle produit un effet psychothérapeutique. Elle a d'une part une fonction cathartique dans le sens où elle permet grâce à la mise en avant de scandales, au dévoilement de la vie privée de personnalités, de vivre par procuration une vie qui est interdite par l'ordre social dans lequel l'individu est inséré. Le média contribue à restaurer la sécurité psychologique en libérant le lecteur de ses différents refoulements. D'autre part, comme le développe Edgar Morin dans « *L'esprit du temps* » (1975), elle irrigue « l'imaginaire collectif » par la projection de nouveaux prototypes humains, objets d'inspiration. L'identification suscite alors le désir d'imitation et l'imaginaire débouche sur la vie réelle; d'abord par des mimétismes de détails (coiffures, vêtements ou certaines attitudes), « mais surtout cette identification peut orienter des conduites plus importantes ayant trait notamment à la recherche du bonheur. C'est ainsi qu'à un niveau optimal d'identification, l'imaginaire collectif secrète de véritables mythes qui sont pour la société des modèles culturels de première importance » (Balle, 1980, p. 567). Edgar Morin énumère par exemple ceux qui sont relatifs à la femme-enfant ou à la femme-objet.

Ainsi mon choix pour travailler à partir de la presse a été guidé par trois choses. Le thème abordé y est abondamment traité et facilement analysable (les données restent figées dans l'espace, a contrario d'autres médias). Le lecteur est un sujet volontaire, adhérent, dans le cadre d'une pratique récréative, à un type de lecture lui procurant plaisir et évasion. Et surtout, il adopte des modèles développés à travers l'imaginaire collectif qui s'imposent à lui comme la référence d'une appartenance sociale.

- Que doit-on entendre par presse féminine?

Elle se caractérise par un ensemble de revues qui s'adressent uniquement aux femmes et qui se définissent comme telles.

Une revue féminine parle de la mode, de la cuisine, de la famille, de la santé, de l'esthétique (corporelle ou décorative), de la vie sociale pour un regard de femme.

Elle ne traite pas que d'un sujet particulier, type coiffure, mariage, musique.

Elle n'est pas réservée à une profession donnée, comme les femmes cadres.

Elle n'est pas féministe, c'est-à-dire militante (« Les cahiers de la femme », « La gazette des femmes », « Femme d'ici »).

Mon choix a été orienté vers ce type de revues par différentes raisons.

La presse féminine est très friande de photographies, d'articles, de publicités divulguant une « image idéale, féminine ». Le sujet semble éminemment mis en avant.

Ce type de revue est proportionnellement lu par un grand nombre de femmes (même si une certaine population est davantage ciblée), quels que soient leur âge, leur classe sociale, leur profession car il est récréatif.

Ces ouvrages sont facilement disponibles à différents endroits : kiosques à journaux, domicile (abonnement), salles d'attente, salons de coiffure...

Le discours adopté se veut, au niveau de la compréhension, abordable et attrayant. Les sujets traités sont très divers, ils répondent aux soucis quotidiens, à la réalité de la femme.

De plus, répondant aussi par ce fait à une préoccupation première, je m'intéressais aux revues adolescentes, comme garantes d'une projection-identification imposante.

Il semble, en effet, que cela soit dans la période de 12-17 ans que la recherche d'identité soit la plus importante. « Au cours de l'adolescence, l'ancienne image du corps devient incompatible avec les nouvelles dimensions corporelles »; il devient « un corps étranger », malhabile, issu d'une

« dépersonnalisation transitoire » (Anne-Marie Rocheblave-Spenlé, Encyclopédia Universalis 1988, p. 593). C'est pourquoi les changements physiologiques et physiques des jeunes filles, leurs préoccupations affectives marquent la construction d'une nouvelle personnalité : changement du « look », premier flirt, autonomie approximative du budget, souci de son corps confortent l'indépendance relative des adolescentes.

Outre ces bouleversements physiques et matériels, l'adolescente est avant tout sensibilisée au regard de l'autre, subordonnée à son jugement, plus précisément à celui du sexe masculin. Dans cette période de fragilité psychologique, la jeune fille est alors plus encline à adopter un modèle culturellement véhiculé, une image sociale normée, sécurisante; à savoir celle que l'on retrouve dans les magazines féminins.

D'après Ann MacRobbie (1978), si chaque revue a ses conventions, son style, ses thèmes spécifiques, l'effort est concentré pour gagner et former le consentement du lecteur sur une même image. Aussi elle observe que l'adhésion au modèle féminin, présenté dans la revue américaine pour adolescentes « Jackie », est très forte et en conclut que « comme un apprentissage, plus on apprend jeune [à se conformer au modèle], plus on l'intègre » (MacRobbie, 1978, p. 264). De là, il reste à se questionner sur le discours tenu et la représentation proposée.

Enfin d'autres critères me permettaient de fixer plus précisément mon choix; il fallait que ces revues :

- soient hebdomadaires ou bimensuelles pour avoir une certaine représentativité de l'année 1992;
- aient une rubrique plus ou moins régulière sur les soins du corps, incluant hygiène, beauté, santé, sport;
- touchent ce public particulier, c'est-à-dire ce groupe d'âge (12-15 ans), le traitement thématique et discursif étant réalisé différemment suivant la

maturité des femmes (séduction, maternité, maintien en forme, recherche d'une nouvelle jeunesse...);

- soient représentatives de la population visée, par le discours tenu ou le prix de vente.

D'après ces critères, j'optais pour 5 revues :

- Miss star club (5 numéros)
- Cioé (17 numéros)
- Top secret (12 numéros)
- Maxi (18 numéros)
- Bravo girl (21 numéros)

- Présentation des revues, d'après les informations recueillies dans le TARIF-MÉDIA (répertoire professionnel de la presse) de décembre 1992, n°154, sous la rubrique adolescents-adolescentes.

CIOÉ :

Bimensuel, adressé aux 13-18 ans

Sujets : la mode, la beauté, la forme, la musique à travers des conseils et des reportages

Prix : 12 F

1^{er} numéro : 1991-11-19

Diffusion : 65 000 exemplaires

Nombre de pages : 64

MAXI :

Bimensuel

Sujets : mode et beauté, vie actuelle, santé mieux-vivre, cuisine, maison, loisirs

Prix : 6 F puis 7 F

Nombre de pages : 62

BRAVO GIRL (BG) :

Bimensuel

Prix : 9 F

1^{er} numéro : 1992-03-16

Nombre de pages : 68

TOP SECRET (TS) : « l'petit féminin le plus malin »

Mensuel (12 numéros annuels + 11 hors séries)

Sujets : magazine qui pose clairement et sans tabou les problèmes de la femme de demain (10-16 ans) en leur proposant des solutions avec en plus des reportages sur les célébrités de la chanson, du cinéma et de la télévision, des conseils beauté, hygiène, santé et des tas de cadeaux surprises.

Prix : 14 F

1^{er} numéro : décembre 1988

Diffusion en 1990 : 109 522

Nombre de pages : 114

Particularités : format poche, gadgets

MISS STAR CLUB (MSC) :

Trimestriel puis mensuel

Prix : 12 F

Nombre de pages : 52

Ces revues revêtent toutes en général le même aspect, leur prix et leur public le justifiant : peu de pages, papier bas de gamme, articles courts, abondance des photographies, couleurs vives, gros titres. Tout est fait pour attirer la lectrice, de la mise en page au contenu. De fait, facile à lire et à emporter, il devient une référence du quotidien.

C'est donc dans les 73 numéros retenus que j'ai tiré l'essence de mes analyses.

III.2 MÉTHODES D'ANALYSE

A partir de ce corpus de données, j'ai réalisé deux types d'analyse du contenu.

Dans un premier temps, j'ai entrepris une analyse quantitative des revues, tant sur le fond que sur la forme des articles s'intéressant à l'embellissement du corps.

Deuxièmement, j'ai focalisé mon attention sur le contenu de ces articles, par une analyse qualitative.

Dans cette deuxième partie, un problème technique, insoluble en partie à cause de contraintes de temps et d'espace m'a obligée à ne travailler que sur quatre des revues précédemment présentées. Le magazine MAXI a donc été évincé. De ce fait, mon terrain d'étude (analyse iconographique et analyse qualitative) a été réduit à 26 articles.

Cette double approche a donc été conçue comme une vision à deux versants.

D'une part, le travail quantitatif a utilisé l'œil du lecteur : ce qui l'attire, les réactions qu'il entraîne.

D'autre part, l'analyse qualitative a été entreprise par l'œil du scientifique, qui cherche les messages sous-jacents, enquête, inspecte.

Les deux aspects de la recherche ont cependant un même but, celui de rendre compte du message au lecteur quant à l'entretien de son corps.

III.2.1 Analyse quantitative

La démarche entreprise a été fort simple. Elle a consisté en un repérage de différents éléments, pour noter leur représentativité dans la revue et pour offrir des comparaisons avec les autres magazines.

Ainsi dans un premier temps, j'ai comptabilisé le nombre de pages qui étaient consacrées aux thèmes de la santé et/ou de la beauté dans les cinq revues et j'ai examiné si ces sujets étaient présentés sous une rubrique particulière.

Une fois les articles choisis, je les ai triés et classés par thèmes afin de montrer quels sont les angles d'attaque privilégiés quand on s'intéresse au corps de l'adolescente.

Par la suite, j'ai entrepris une analyse des titres de ces articles. J'ai fait le parallèle entre l'objet de l'article et la formulation de sa présentation.

Enfin, j'ai étudié la forme iconographique des articles sélectionnés.

Cette approche quantitative s'est divisée en cinq aspects.

- Le premier examinait l'importance en superficie des éléments iconographiques dans chaque article. J'ai retenu 3 critères pour décrire la taille de l'image par rapport à l'ensemble de l'article : moins d'un quart de l'article, d'un quart à la moitié de l'article, plus des trois quarts de l'article.
- Le deuxième aspect portait sur la forme prise par cette image : photographie, dessin ou autres.
- Le troisième analysait l'objet mis en exergue : que montrait-il, des corps ou des produits ?
- J'ai ensuite focalisé mon attention sur les icônes où figure un corps de femme. J'ai pointé les parties du corps présentées (corps en entier, poitrine, haut du corps, cuisses...) et j'ai relevé les attitudes exprimées. Ce dernier point a été réalisé pour chaque photographie présente dans les articles en suivant les 4 catégories d'analyse développées par Mary E. Duquin (1989) :

- I) - non active : posture assise, statique
- II) - relativement active : marche, travail sédentaire
- III) - pose pour l'activité : posture spécifique, vêtement présenté
- IV) - vigoureusement active : engagée dans une activité

Une fois les valeurs quantitatives ressorties, je me suis attardée sur quelques traits frappants et généralisés dans ces magazines, relatifs à l'atmosphère dégagée par ses éléments iconographiques. Dans cette optique, il me semblait que le fond de l'exposé était quelquefois moins « parlant » ou moins explicite que les photographies ou les dessins les illustrant.

III.2.2 Analyse qualitative

À la première lecture des différents articles préalablement sélectionnés, j'ai extrait trois dimensions d'analyse : la dimension de la communication, la dimension morale, la dimension sociale.

- Présentation de la démarche

Ces différentes entrées m'ont permis une approche à deux niveaux du texte. En m'extrayant plus ou moins profondément du message premier, j'ai sélectionné les indices pertinents à la construction de ces dimensions. Mon travail a donc consisté à examiner tant la tournure des phrases, le temps du verbe que les mots employés.

Puis, outre les relevés syntaxiques, j'ai centré mon analyse sur la découverte et le développement des messages sous-jacents en rapport avec mes pôles de travail.

- Présentation des dimensions

- **Dimension communication** : sur ce point, je me suis attardée particulièrement sur la forme du discours. J'ai étudié le choix des mots, le temps et le mode des verbes, la ponctuation, les formules privilégiées, l'argumentation, la portée et le niveau du discours. Ces composantes traduisent, en effet, une construction très claire du message patriarcal et paternaliste.

- **Dimension morale** : dans ces textes, différentes valeurs sont véhiculées. J'ai choisi d'en retenir 3 principalement.

Courage et volonté : la jeune fille doit savoir se prendre en main, souffrir pour être belle, insistant de fait sur la nécessité de devenir autonome.

Ordre et sérieux : les conseils prodigués s'adressent à une personne mature, qui, reconnaissant la valeur des conseils va les appliquer scrupuleusement.

Perfection : à travers tout un travail esthétique, physique et moral, l'adolescente doit s'approprier un modèle idéal de vie. Ce dernier, en conformité avec la nature, lui permettra de préserver son capital jeunesse.

- **Dimension sociale** : cette approche prend en compte deux pôles; celui du rapport à soi et celui du rapport à l'autre.

Le premier plan interpelle l'adolescente tant dans l'organisation matérielle de son quotidien que sur le plan existentiel, ces deux préoccupations devant concourir au seul but de la rapprocher du « modèle ».

L'Autre dans ce discours prend trois visages. D'une part, il est l'amie, la confidente, celle qui aidera d'une façon ou d'une autre à l'obtention du but. D'autre part, il appartient à l'enclave familiale, étonnamment estompée. Enfin, il représente l'autre sexe, celui qu'il faut séduire, « faire craquer », « mettre à genoux ».

Ainsi par ce regard analytique pluriel de la revue, j'ai voulu rendre compte de la présence réelle du corps, de sa présentation, et de sa connotation dans une presse adressée à un public en quête d'identité et de repères.

Les mots, les références, les idées, les icônes seront le reflet de ces différentes composantes de l'étude. Ils expliciteront autant les modèles développés, les valeurs appréhendées, les attitudes sociales attendues quand on parle du corps de la femme.

IV - LES RESULTATS

IV.1 ANALYSE QUANTITATIVE :

Sur les cinq revues sélectionnées, trois ont une rubrique réservée à l'apparence corporelle qui apparaît à chaque sommaire, tandis que dans les deux autres elle n'est pas automatique. Pour toutes, la rubrique est enregistrée sous un titre relié au mot beauté : MSC = « votre beauté et votre forme », CIOÉ= « beauty », MAXI= « mode et beauté », « santé », « mieux vivre ».

Voici le tableau récapitulant l'importance de cette rubrique par rapport à l'ensemble de la revue et la façon dont les articles sont répertoriés sous les thèmes santé ou beauté :

Revues	MSC	BG	CIO	TS	MAXI
Nombre de pages en moyenne dans la revue.	67	65	64	114	62
pourcentage de la rubrique (apparence corporelle) dans la revue	22°% (15,2 pages)	7°% (4,7 pages)	3°% (2,3 pages)	7°% (9 pages)	12,5°% (7,7 pages)
Pourcentage des articles sur la sant	0°%	1,8°%	?	?	8,5°%
Pourcentage des articles sur la beaut	22°%	5,2°%	?	?	4°%

Les pourcentages sont calculés sur le nombre de pages réservé à la rubrique que j'ai appelée « apparence corporelle » ou aux thèmes santé, beauté par rapport au nombre moyen de pages dans la revue.

Ce deuxième tableau représente les sujets abordés dans les différentes revues, à travers la rubrique :

Sujets	Maquillage coiffure	Alimentation	Mouvements physiques	Conseils m dicaux	Courrier tests
MSC	71°%	3,9°%	7,8°%	5,3°%	11,8°%
BG	71°%	4°%	1°%	14°%	10°%
TS	61°%	11°%	11°%	17°%	1°%
CIOE	71°%	2,5°%	2,5°%	10°%	15°%
MAXI	31°%	28,5°%	3,5°%	37°%	0°%

Pourcentage des sujets par rapport au nombre d'articles de la revue.

Enfin, sur les 214 articles répertoriés dans ces revues, j'ai retenu ceux qui ciblent le modelage du corps : 28 articles s'intéressent à l'alimentation et 17 traitent de l'exercice physiques. L'analyse de leur titre a été quantifiée en fonction des mots utilisés.

Ainsi, pour les 28 articles portant sur l'alimentation :

- 7 ont dans le titre le mot : régime
- 5 : légèreté
- 7 : ligne ou minceur
- 3 : beauté
- 2 : tonus
- 3 ont un vocabulaire se rapportant à la nutrition.

Parmi les 17 articles présentant de l'exercice physique :

- 9 ont dans leur titre, le mot : forme
- 3 : belle ou parfait

- 2 : tonus
- 2 sont spécifiques à des endroits du corps
- 1 comporte le mot : résolutions.

Suite à la présentation de ces chiffres, quelques remarques s'imposent.

D'abord, la représentativité des articles traitant du corps semble relativement mineure. Bien que l'importance qui lui soit donnée varie considérablement d'une revue à l'autre (représentativité de 3 % à 22 % de l'ensemble des revues), le thème corporel n'apparaît pas central d'un point de vue quantitatif.

D'une part, les articles qui y sont consacrés sont très courts, parfois même, ils ne représentent que la bordure de la feuille.

D'autre part, un grand nombre de pages est réservé à la publicité ou à d'autres sujets. Miss Star Club privilégie les articles portant sur l'actualité, les garçons et la mode. Bravo Girl intitule ses rubriques favorites : Loisirs, Amour et Relation, les articles portant sur les soins corporels arrivant en troisième position sur les 12 thèmes généralement développés en 65 pages. Top Secret garantit son lot de romans-photos, d'interview de stars et de présentation de mode avant de se consacrer à des affaires « plus matérielles ». Seul Maxi a une philosophie un peu différente. Le journal apporte des idées ou des solutions pour faciliter la vie quotidienne; leur objet peut être la maison, la cuisine, la santé, le mieux-vivre ou les loisirs. Cette dernière revue semble s'adresser à une future « petite femme », sachant à la fois aménager son intérieur et combler son mari par son talent culinaire et ses apparences extérieures. Les autres magazines, eux, se focalisent sur l'aspect romantique et féérique que peuvent apporter loisir, vie amoureuse et monde du show-biz. Il n'en demeure pas moins que dans chacun de ces journaux, le thème corporel est abordé. Même s'il ne paraît pas imposant, il est présent sous forme de petits intermèdes, de flash bien disséminés dans la revue. Comme pour rappeler que l'atteinte de ce monde fantastique ou domestique n'est possible que si le corps soigne son apparence ou est en forme, ces articles martèlent la lectrice.

Parmi le contenu réservé au thème corporel, l'emphase est mise, en général, sur la valorisation de la beauté de la jeune fille plus que sur la préservation de sa santé. Certaines des revues choisies n'abordent d'ailleurs jamais explicitement ce sujet. Si elles en parlent (cas de MSC : 0 % présenté comme des sujets traitants de la santé [dans le premier tableau], alors que 5 % des articles sont réellement emprunts de conseils médicaux [deuxième tableau]), c'est à l'insu de la lectrice car l'article n'est pas proposé a priori (dans le sommaire par exemple) comme ayant une vocation hygiénique ou médicale.

La beauté est l'option prioritairement sélectionnée par les revues. Dans ce choix, la place laissée à l'esthétique du visage est essentielle. Quatre revues sur cinq consacrent plus des deux tiers des articles de beauté, au maquillage ou à la coiffure. C'est l'aspect spectaculaire, facile des transformations apportées qui séduit les adolescentes : en un trait de couleur et deux coups de peigne la voilà rendue belle. Ceci n'exclut pas que sous la présentation de ces conseils n'apparaissent d'autres messages moins explicites.

Aussi, une part moindre des articles portant sur le corps, mais assez égale (de 5,3 % à 17 %) à l'ensemble des revues étudiées, a une nature médicale.

Quant aux autres thèmes, ils sont exploités de manière très diverse. Top Secret aborde autant des sujets alimentaires, physiques que médicaux alors que Miss Star Club, Bravo Girl et Cioé font une place importante au courrier lectrice ou aux tests relatifs à la gestion de son corps. Maxi, encore une fois, a un profil différent : les soins corporels à prodiguer sont autant diététiques (28,5 %), sanitaires (37 %), qu'esthétiques (31 %), l'un ne semblant pas pouvoir compenser les deux autres. Il n'y a que dans cette revue où la beauté, la forme et la santé sont présentées comme imbriquées, interdépendantes.

Enfin, l'analyse des titres amène deux nouveaux commentaires.

Le premier confirme l'emphase émise par les revues pour parler de beauté. Même pour des articles a priori à but alimentaire ou sportif, le titre comporte le vocable « beauté » (ou à défaut un de ses dérivatifs).

Le deuxième se situe au niveau des associations de mots faites dans les titres d'articles. Quand le sujet abordé est alimentaire, il a dans 70 % des cas une connotation restrictive (régime, minceur, légèreté). Quand c'est pour présenter une activité physique, on l'associe en priorité à une mise en « forme » (52 %) ou à un travail de modelage spécifique et résolu (17 %).

IV.2 ANALYSE ICONOGRAPHIQUE :

(voir relevé en Annexe)

Avant tout, il se dégage de cette brève étude iconographique, l'importance, dans ces journaux, de l'utilisation d'illustrations diverses, tant dans la quantité que dans les messages qu'ils délivrent.

En effet, sur les 26 articles regardés, 17 ont une infographie basée pour plus de la moitié de leur superficie, sur des icônes. Le support photographique représente la grande majorité (à 92 %) de ceux-ci. De plus, seul un des reportages réalisés ne comprend pas d'images reflétant un corps de femme. En réalité, même si les thèmes abordés sont liés aux soins esthétiques ou alimentaires, la présentation du sujet est toujours largement étoffée de photographies. Le corps y est toujours présent même si par ailleurs y est aussi représenté le produit cosmétique ou médical en publicité. La remarque est encore plus vraie lorsqu'il s'agit de montrer une activité physique ou de la faire pratiquer; dans tous ces articles, les pages sont truffées (à plus de trois-quarts de leur superficie) d'illustrations.

L'adolescente apparaît très souvent dans une attitude dynamique. D'une part, cet effet est donné grâce aux prises de vue généralement très larges (le corps est affiché dans sa totalité dans 61 % des articles). D'autre part, la position photographiée reflète la jeune fille en activité. Sur les 108 supports répertoriés dans tous les articles, seulement 8 (selon la catégorisation de Duquin) offrent une image passive de la femme; celle d'une femme postiche (ex : ts14). Les autres exhibent une personne relativement active dans ses activités quotidiennes (repas, soins du corps, magasinage...) ou dans la pratique sportive. Les photographies, des catégories III et IV, sont en effet majoritaires dans l'ensemble des revues étudiées mais elles sont aussi très concentrées dans quelques articles; comme si dans ces situations l'exemple était plus parlant ou plus incitant que le texte qui l'argumenterait.

L'impression dominante laissée par ces illustrations traduit la sensation de bien être, mais très globalement dans un plaisir solitaire. En effet, rares sont les supports où apparaissent plusieurs personnes. Sur toutes les photographies répertoriées, par deux fois elle est en famille (cioé35), à quatre occasions elle est entourée d'amies (cioé31, cioé32, cioé33, cioé35) et une seule prise est réalisée avec un garçon lors d'une promenade (ts17). Il semble que si l'adolescente doit se sentir bien c'est avant tout par le travail qu'elle fera sur elle-même et qu'elle goûtera ensuite avec les autres.

Cette atmosphère de sérénité est privilégiée par trois aspects :

Tout d'abord, l'expression du visage y est capitale. Rendue plus lisible par des coiffures le dégageant ou sous l'effet zoom, elle est éclairée. L'adolescente sourit constamment à défaut de rire. Elle a les yeux souvent pétillants, quelques fois même de malice (bg25). Ainsi, malgré toutes les contraintes qu'il faut imposer à son corps (diète, soins, gymnastique...), il ne semble pas qu'il y ait là matière à en perdre la joie de vivre, voire à en condamner un certain amusement.

Les tenues que portent les modèles sont très légères : pyjamas, justaucorps, collants ou shorts, laissant place à beaucoup de liberté d'action et montrant aussi comment elles sont bien dans leur corps, n'ayant pas peur d'en exhiber certaines parties (cuisses, ventre ou poitrine). Les poses prises rendent compte aussi de cette grande disponibilité : les filles sont allongées, assises ou en plein exercice; pas de postures compromettantes ou vulgaires, mais des positions très affranchies. On peut aussi bien lever la jambe très haut (cioé34, bg22) que pointer les fesses vers le ciel (cioé33), les deux mouvements étant photographiés de manière à accentuer cet « effet libéré », « naturel » alors que des prises de vue de face ou de dos en auraient complètement modifié la signification (msc2, msc3).

Enfin, les sujets présentés comme plus sérieux pour leur avenir de femme (ex : la santé des seins, les conséquences alimentaires.) s'appuient sur des

photographies de modèles plus âgées et plus sereines (bg24). L'application des conseils prodigués dans ces articles est étayée par des exemples de femmes bien dans leur corps et dans leur tête (msc4).

Ces quelques observations nous amènent à considérer pleinement la composition de ces articles. Certes l'information apportée par le texte est constructive, mais le message véhiculé à travers les photographies n'apparaît pas dénué de crédit.

Comme le suggère Mary E. Duncan, les photographies (d'autant plus celles qui privilégient les poses) sont utilisées pour attirer l'attention sur la perfection du modèle. Celui-ci est choisi pour sa « surface loveliness, not for theirs actions, skill or competence ». De fait, d'une part il appuie « idéalement » l'argumentation du texte en proposant le cheminement à suivre; d'autre part, il renforce l'image dominante, la concrétise, la valide. Cet effet orienté est conséquent au processus de contrôle de l'image. Parce que la photographie est figée dans l'espace du journal, elle permet un perpétuel va-et-vient sur elle; un regard constant et scrutateur, à défaut elle est transformée en poster. À la fois, l'illustration médiatique transforme le corps en un objet d'examen, analysable mais elle contribue à la mise en spectacle de la femme, ou de façon plus poussée, à un certain voyeurisme. Comme le dénonce Mary.E Duncan, la photographie instaure un pouvoir de non réciprocité : celui de s'approprier l'intimité de quelqu'un sans en dévoiler le sien.

Le relevé iconographique nous apporte donc deux éléments importants dans notre analyse. Il transmet une vision dynamique, épanouie mais aussi réfléchie, à l'adolescente. De plus il renforce une image parfaite, travaillée, façonnée, posée comme objet de toutes les convoitises esthétiques, physiques et psychologiques.

IV.3 ANALYSE QUALITATIVE

IV.3.1 Dimension communication

Le discours utilisé est très caractéristique au niveau de sa forme, de sa portée et de sa validité. Il s'impose avec une certaine autorité, ne semblant pas laisser une grande liberté d'opinion à la lectrice. Il décrit une réalité très crue que l'adolescente doit apprendre à maîtriser, en tout cas à valider. Pour ce faire, les articles sont intelligemment agencés, utilisant tous les arguments, usant de tous les procédés pour la convaincre.

Ainsi, la forme employée est essentiellement celle de la simplicité. Elle transparaît tant au niveau du langage qu'au niveau des éléments développés et des solutions offertes.

D'une part, les mots utilisés transcrivent cette particularité. Des vocables comme « simples », « quelques », « il suffit », « t'aider à », « sans effort », « sans rien faire », « sans forcer », « tout simplement », « c'est facile », « à pas cher », « petits ou mini » (efforts, kilos, exercices), « a b c » ou « b.a.-ba »... traduisent un souci de compréhension mais aussi de démystification du sujet. Ce dernier est alors adopté puisque tout de suite le travail à entreprendre apparaît facile, peu coûteux en temps et en énergie. Tout est si simple, pourquoi ne faudrait-il pas essayer ? « ça ne coûte rien! »

De plus, le langage est issu du discours populaire. Le langage académique est rejeté. Les expressions de la rue et les formulations très imagées sont privilégiées; elles aident à la compréhension : ayez « une pêche d'enfer! » (msc3), « les meilleurs trucs » (ts11), « la bouffe » (bg25), « c'est toujours la galère » (bg23), « t'as tout faux » (bg24), « serrez les dents sans oublier les fesses » (bg22), « avoir l'air d'une grosse vache » (ts16), « il t'a posé un lapin, tu as eu les boules ». Le point d'exclamation aide à figurer cette forme parlée et incitante.

D'autre part, la communication est facilitée par un lot d'exemples très détaillés sur les régimes à suivre, les exercices à réaliser, photographies et formules à l'appui. Chaque problème a une recette efficace et simple si le conseil prodigué est suivi. Ainsi, « le matin, tu n'es pas en forme, tu n'as pas le moral? Pas d'inquiétude : il te suffit de cinq minutes et de quelques exercices pour être éclatante et pleine d'énergie » (cioé16), des photographies d'une jeune fille étant là pour démontrer chacun des exercices à faire.

Enfin, ce caractère très abordable transparaît aussi à travers les solutions apportées : avec juste une balle de tennis on peut solutionner le stress (cioé36); dix minutes du sport « adapté à tes besoins » suffisent à retrouver la forme; il existe des sports pas chers et efficaces dans cette quête (ts12).

La simplicité que respirent les articles révèle leur accessibilité à toutes. Elle est un des facteurs incitateurs du discours; l'adolescente est d'emblée à l'aise avec la formulation employée puisqu'elle correspond à une forme proche de celle qu'elle utilise au quotidien. Aussi les solutions envisagées s'appuient sur des exigences minimales, matérielles, financières ou intellectuelles et sur des démonstrations très détaillées ou illustrées.

La portée du discours est directe et ciblée. Elle joue à la fois sur le côté obligatoire du message et sur le côté affectif de l'adolescente.

Tout d'abord, certains éléments syntaxiques induisent l'acceptation du message.

Le discours est impératif. Les mots « jamais », « nécessaire », « condamner », « éviter », « absolument »... viennent appuyer des expressions comme « sans plus attendre », « oblige-toi », « à ne manquer sous aucun prétexte », « gare à », « en finir une fois pour toute », « ne pas craquer pour », « tu le regretteras », « si tu t'imagines que ». Sa formulation est tout de même édulcorée afin que le message ne soit pas trop autoritaire : « on peut aussi », « ne pas te laisser », « opte plutôt », « tu sais, c'est pour toi ». Dans cet esprit, les phrases sont courtes. Le verbe est souvent placé au début de la phrase pour

accentuer l'action à entreprendre. Le temps privilégié est celui de l'indicatif présent souvent intensifié par le mode grammatical de l'impératif. Le ton est dynamique et direct. Elle n'a plus « aucune excuse » (bg24) de ne pas faire ceci ou cela.

La portée du discours est nettement marquée par le tutoiement. Le « tu » souligne la forme dialoguée, parlée, qui s'apparente à un rapport de copinage, d'affection, de confiance. La jeune fille est alors plus vite interpellée, captivée, captée pour adopter les conseils prodigués.

De même, une mention spéciale doit être accordée au mot « attention ». Utilisé plusieurs fois dans chaque article, ce vocable a en fait des intentions différentes : il met en garde, servant l'impératif du texte ou il a une connotation un peu plus coquine relative au « si j'étais toi! ... ». Dans les deux cas, il demeure très incitatif.

En s'appuyant principalement sur ces relevés textuels, le discours vise un public le plus large possible.

D'une part, il semble s'adresser à toutes (« afin de ne défavoriser personne » (msc2)), quels que soient leur quotient intellectuel (facilité de compréhension du langage), leur forme corporelle (« il n'y a pas que les musclées qui peuvent jouer au Capitaine Nemo » (ts15)), leurs habitudes hygiéniques ou alimentaires. Il humanise l'effort à faire par des structures de phrase telles que : « au début, je confondais tout, crème nutritive ou hydratante... »(cioé31) ou en introduisant le « nous », moins critique et qui rappelle à chacune des lectrices qu'elle est solidaire de toute femme (« détournons-nous carrément » (ts13)).

D'autre part, il suscite l'adhésion de l'adolescente. Soit il prend une forme subjective (« ça te dis quelque chose »(ts16) ou « la vie est une aventure passionnante, non? » (msc5)) en se mettant à la place de la lectrice dans un dialogue intérieur ou en lui présentant une confidente de marque : un top modèle par exemple (cioé31). Soit il provoque la jeune fille à s'approprier le thème, en faisant référence à une norme présentée comme idéale (même le

mannequin a besoin de soins pour son corps; sous-entendu, alors toi...) et/ou en lui démontrant l'utilité des questions soulevées par une culpabilisation sous-jacente très incitée (« 2 petits kilos de trop? » (bg21)). Ce dernier point est intensifié par des formules qui ne pardonneraient pas la méconnaissance ou l'insouciance de la jeune fille : « la myrosine, la célèbre enzyme mange-graisse [...] tu dois connaître » (msc1), « je suppose que tu as déjà entendu parler de cela » (ts17) ou encore « vous ne voulez pas renoncer aux hamburgers-frites sauce ketchup, aux sucreries, à la cigarette et aux grasses matinées bien au chaud sous la couette? Alors Miss Star Club ne peut rien pour vous! » (msc4).

En fait, la force de ce langage réside dans trois points. Il est incitatif voire impératif. Il est ciblé et subtil : il s'adresse à toi et rentre même dans ton intimité, au sein de tes préoccupations les plus profondes. Il est universel, de par sa forme mais aussi de par la manière de traiter le sujet.

Par ailleurs l'argumentation est un motif supplémentaire à l'appropriation du texte. Son sérieux s'appuie sur le caractère scientifique du raisonnement ou de l'exemple et sur la forme des conseils donnés.

Elle s'intègre dans la stratégie de communication, alliant simplicité et autorité et souligne leurs effets, tant dans sa configuration, les vocables choisis ou le ton adopté.

Premièrement, l'outil scientifique est employé dans une logique utilitaire et incontestable. La forme qu'il prend le met en avant, voire l'impose à la lectrice et appuie le constat de sa justification et de son efficacité.

Ainsi par une formule mathématique simpliste, on calcule sa normalité pondérale (msc1) ou l'on comptabilise les calories de tout ce que l'on mange, sans oublier les retenues!

De même, le caractère savant éclaire techniquement le processus exposé démontrant aussi par là l'incontournable utilité et prestance de la science. Celles-ci valident le discours tant dans le choix du thème (« les seins » dans le

bg26) que dans la pertinence de son traitement. Plus alors de sujets tabous ou de non-sens!

Enfin, l'explication scientifique est généralement placée au début de l'article ou sous forme d'encadré montrant son importance. Elle dévoile le fonctionnement de l'organisme, des métabolismes, comme le fondement des conseils qui suivent, disons « pour mieux faire avaler la pilule ».

Les vocables employés sont de deux ordres.

D'une part, le langage choisi est anatomique ou physiologique (« aérobie », « énergie », « métabolisme », « réserves », « sels minéraux », « glandes », « tissu fibreux », « carence »...), issu du vocabulaire médical institutionnalisé, donc reconnu et fondé.

D'autre part, les mots utilisés sont tirés d'un jargon médicalisé. Le remède semble provenir du fin fond d'un laboratoire plutôt artisanal, comme une potion ancestrale. Ainsi, conseille-t-on de consommer du « carnidix » (msc1) ou d'utiliser du « propol », fibre issue d'une plante japonaise qui permettrait de maigrir sans rien faire. Les noms sont inconnus, basés sur une explication scientifique vague et sans réel fondement. Toutes ces solutions miracles, « enzyme mange graisse », « antidépresseur B6 »... incitent à essayer le produit, en primeur (« tu connaîtras le secret avant toutes »).

Enfin, le dialogue est médicalisé par le ton donné et les solutions apportées.

Les conseils apparaissent sous forme de traitements : de régime à suivre à la lettre (d'où les nombreux menus conseils), de doses prescrites, de cure à suivre « au moins un mois » (msc1), d'opérations, de thérapies, de massages et de produits à acheter. Si l'ordonnance est intégralement suivie, c'est la réussite assurée. Ainsi l'efficacité du traitement réside « simplement de penser à consommer ces aliments de façon régulière et quotidienne » (msc4).

De plus, à tout problème, alimentaire, physique ou psychologique s'adjoint un remède médicalisé. Si l'adolescente n'arrive pas à contrôler son appétit, elle prend un coupe-faim (msc1); elle a mal au dos, qu'elle demande à son

médecin quelques « séances de kiné » (bg24); « tu n'as pas le moral » (cioé34), on te préconise « la vitamine B6 : la vitamine de la bonne humeur » (ts12) ou une thérapie anti-stress (ts11). « Évidemment, la science se destine à rendre les gens parfaits » (solution proposée à la question 6 du questionnaire (ts16)). Qui plus est, les personnes prises comme référence, qu'elles soient l'auteur de l'article ou juste citées, ont toutes un diplôme médical. On s'appuiera aussi bien sur l'étude d'un nutritionniste-diététicien que sur l'avis d'un psychologue pour asseoir une « thérapie ». Et quand il faut mettre une petite annonce chez un commerçant, on décrit le pharmacien comme celui « inspirant le plus confiance » (ts17).

Le mode de validation du discours est indéniable. Il appuie la valeur impérative du propos, d'une part, parce qu'il apporte des solutions faciles et approuvées (au regard de la valeur du discours médical dans la société), d'autre part, parce qu'il impose à l'adolescente de se morfondre dans une situation d'équilibre physique et psychologique, précaire. Dans plusieurs articles, on lui parle de stress, « d'ennemis de la santé » (bg21) et on la harcèle de se maintenir en forme comme en santé. La lectrice est donc constamment sur le qui-vive, à vouloir entreprendre ce qui est le meilleur pour elle sans peut-être s'interroger pleinement sur le bien-fondé des éléments apportés. Pour la jeune femme, c'est une position inconfortable et soumise dans laquelle l'instance médicale joue un rôle majeur.

La configuration de la communication relève donc d'une forme dialoguée, d'une part attirante par sa simplicité et son enthousiasme, d'autre part relativement obligeante en décrivant la norme à suivre et en culpabilisant la lectrice. Le tutoiement, les exemples, le caractère suggestif du texte, sa validation scientifique ne laissent pas trop de marges de divergence à l'adolescente. La voie à suivre est expliquée, judicieuse, appropriée; la lectrice doit être prête à l'accepter.

IV.3.2 Dimension morale

Les textes étudiés sont porteurs de différents messages moraux en partie déjà soulevés par la forme du discours. Le tutoiement, les tournures interrogatives ou impératives, le franc-parler mettent en question la jeune lectrice sur son comportement, ses façons d'agir et de penser au quotidien. Toutefois d'autres qualités sont aussi développées dans l'argumentation du texte, la jeune fille y étant dépeinte comme courageuse, consciencieuse et perfectionniste.

Principalement, l'adolescente est invitée à développer courage et volonté pour assurer l'assise et la pérennité de ses projets.

Tout d'abord, c'est la formulation des reproches ou des recommandations qui met à l'épreuve la motivation de l'adolescente : « si j'étais toi je ferais cela... », « oblige-toi », « tu le regretteras » (ts11), « décide de ne plus te laisser distraire » (ts17). Toutes ces remarques convergent vers le changement d'attitude à produire pour parvenir aux résultats désirés; « c'est le moment des bonnes résolutions » (ts17), « non au sandwich avalé à la va-vite » (bg21), « ne te laisse quand même pas aller! » (ts15).

Les conseils sont divers mais la notion d'effort, voire de sacrifice y est toujours éminemment présente : « tu dois à tout prix te restreindre à ne manger que trois repas par jour » (msc1), « au prix d'un minimum de volonté et de bon sens », « si vous craquez pour une glace chantilly, dès le lendemain remettez vous courageusement à votre régime » (msc4), « même si c'est un peu dur au début »... « il sera bien temps d'être paresseuse quand il fera froid » (msc5), « seule la persévérance peut amener de bons résultats » (ts14), « des exercices durs mais indispensables pour avoir une belle poitrine », il faut « souffrir pour être belle! » (bg22).

Ainsi, le concept de travail est mis en avant (« quel boulot pour être belle » (cioé31)), condamnant par le fait même la fainéantise et la paresse. La culpabilisation est forte : « ne te plains pas si tu ne fais pas attention » (bg23) car il faut « se forcer » pour être belle (bg24). L'adolescence est présentée comme une étape difficile : à défaut de s'occuper de son corps, il faut aussi palier aux soucis scolaires, amoureux et aux conflits avec les parents (msc1); « tout ceci ne concourt pas à te rendre la vie facile » (ts11). C'est pourquoi, il faut être « du genre téméraire » (msc5), accepter de travailler sur soi, sans relâche et sans défaillance. Le sport est donc un élément adéquat de ce programme puisqu'il permet de combattre la mollesse et l'indolence.

La deuxième caractéristique visée est celle se rapportant au sérieux et à l'ordre. La jeune fille doit se prendre en main et comprendre la nécessité d'être autonome. Ainsi, elle organisera des « plans d'action », elle saura suivre des règles, elle reconnaîtra ce qui est bon pour elle ou non.

Premièrement, la lectrice doit être consciente des problèmes à résoudre, des efforts à fournir pour que ceux-ci débouchent à terme. On l'incite même à ne pas déroger à « sa ligne de conduite » (...) en « notant consciencieusement ses efforts...et ses dérapages » (ts17). Elle ne peut pas se cacher la vérité, il faut qu'elle l'affronte de façon intelligente, « avec bon sens » (msc4); d'où des phrases comme : « selon la grosseur du squelette, retirer 3 à 5 kilos pour calculer son poids idéal ». Présentant dans un autre article des « petits trucs » pour être mince, l'auteur finit par : « à toi d'appliquer ta cure » (msc1), sans oublier qu'il faut « manger intelligent » (msc5).

Autrement la régularité des efforts est de rigueur. Elle devient une préoccupation à traiter consciencieusement et méthodiquement : « habitudes au quotidien » (ts14), « soins attentifs », « un peu d'attention à », « il faut de la constance »; ou même une règle de vie sévère : « règles de fer » (cioé31).

Après le temps « des grandes décisions » (ts12) et des conseils prodigués, c'est à l'adolescente de montrer sa détermination, de tenir ses promesses et de

garder une vraie discipline. D'où des conclusions très parlantes : « à la fin d'un régime de 15 jours, ne surtout pas se faire une grosse bouffe » (msc4) ou cela t'incitera « à ne pas mettre ta santé en jeu » et à continuer « ta purification » (ts12). Les bilans et les tests sont là pour faire le point sur les résultats obtenus et sur la capacité de la lectrice à s'auto discipliner.

Outre l'application esthétique et physique demandée, la jeune fille doit faire preuve d'ordre et de sérieux dans sa vie sociale. Ainsi, sa chambre devra être rangée, ses devoirs complétés, sa vie culturelle organisée (bibliothèque 1 à 2 fois par semaine, cours de théâtre ou autre...), son hygiène de vie posée (ne pas fumer, ne pas boire, se coucher tôt (ts17)).

Enfin, l'adolescente est invitée à adhérer à un monde de perfection, un univers hédoniste bâti sur les concepts de nature et de jeunesse.

Cet aspect est d'abord développé à travers les vocables utilisés. Les mots « idéal », « parfait » ou leurs synonymes reviennent régulièrement (« faire de l'exercice est idéal », « la beauté parfaite » (cioé31); « le petit-déjeuner idéal » (bg24); « l'idéal, pour maintenir ton poids » (bg24) mais le texte est enrichi aussi de rêve (« teint de rêve » (ts12), « rêve d'être filiforme à l'image des mannequins, étalées sur les couvertures des magazines féminins » (msc1), « faire ce rêve : être minces, bien proportionnées, péter la forme et avoir un teint de pêche! » (bg25)) ou de trésor (« les trésors de la forme » (ts12)), comme pour figurer l'idéal de l'objectif à atteindre.

« Pour devenir vraiment parfaite » (ts17), il faut travailler sur son comportement, avoir une droiture morale et « se débarrasser de son plus gros défaut : colère, jalousie, égocentrisme, indiscipline en classe ou se ronger les ongles » (ts17); il faut présenter une « silhouette mince, musclée et tonique » (msc3) avec « des seins hauts » (bg26, ts14) et la « peau douce comme de la soie » (msc5); il faut être capable de choisir vêtements, crèmes, sports adaptés à ces manques et se prévaloir d'un minimum de bon sens et de culture générale (lire un ou 2 livres par semaine (ts17), prendre des cours de théâtre

ou autres (ts17), connaître le « capitaine Nemo et 20 000 lieux sous les mers » (ts15)...). Mais aussi, on ne doit avoir que des « journées alimentaires idéales » (msc1), dominées par le signe du naturel. Ainsi, il faut être « à l'écoute de son corps » (msc4), « regarder la nature autour de soi » (ts11), opter pour des « fibres 100 % naturelle » (msc1), « avec carnidix...maigrir naturellement » (msc1) et bronzer « sous le soleil naturellement » (ts13).

Cette harmonie avec la nature permet d'envisager la pérennité du capital physique de l'adolescente. Son atout, « c'est sa jeunesse » (msc1) qu'il faut faire durer le plus longtemps possible ou conserver (« les régimes draconiens font mal aux jeunes » (cioé35)). Il faut donc « en finir une fois pour toute » (bg24) de ces mauvaises habitudes, « fondre en douceur » (bg21), « maigrir naturellement et durablement » (msc4), « avoir une consommation régulière et quotidienne de vitamines » (msc4), prendre soin de ses seins « qu'ils restent beaux longtemps » (bg26), ne pas trop exposer sa peau au soleil car « elle vieillie très vite et de façon irréversible » (cioé31) et enfin préserver sa santé : (en parlant des coupe-faim) « ils font déjà beaucoup de dégâts chez les femmes adultes, alors ne mets pas toi aussi ta santé en jeu » (msc1). Les recettes données sont donc une prévention au vieillissement (cure de vitamine E et de sélénium, anti-vieillissants (ts12)) mais au-delà elles reflètent une attention particulière et à long terme sur son corps. L'idée est de rester belle et jeune jusqu'à un âge avancé, en y incluant tous les sacrifices que cela suppose.

Quel est donc le cheminement moral que l'on propose à la lectrice à travers ces articles?

Il semble qu'elle doive se construire une véritable ligne de conduite, alliant droiture, bien-être et réussite sociale au développement de valeurs exemplaires et très normatives. Le « rester belle longtemps » se conjugue en effet avec des qualités de persévérance, de contrôle de soi et du temps voire d'immolation de son corps et de son être, à des fins à la fois productivistes et sociales. Il faut préserver son capital jeunesse comme garant d'une vivacité

physique et intellectuelle mais aussi pour répondre aux attentes d'une société où l'apparence révèle l'état moral et psychique de la personne et promeut son agrément.

En réalité, à travers un discours très moralisateur, versé sur les notions de responsabilité et d'autodiscipline, l'adolescente doit percevoir un but de plaisir et d'autosatisfaction, qui prend toute sa logique dans le rapport social.

IV.3.3 Dimension sociale

Outre la caractéristique du message et les valeurs présentes dans ces articles, il demeure une volonté très prégnante de définir une relation sociale à l'autre et à soi-même. Il semble même que ces divers éléments convergent vers la mise en place du rôle social de la future femme, de ses rapports à l'autre et au sexe opposé. Ils organisent aussi bien son planning, ses conduites alimentaires et physiques que son attitude en société.

Le rapport à soi entraîne une organisation stricte de son temps, que cela soit pour une journée ou pour une année. Hygiène, sport et diète doivent être méticuleusement planifiés. Seule une vie saine, basée sur quelques règles de conduite incontournables prépare à l'amour de soi-même.

Chaque jour, le programme débute par un verre d'eau, « excellent pour se purifier » (ts12). Ensuite s'enchaînent la gymnastique, la douche et le petit déjeuner (bg24). Par les exercices de « en forme en cinq minutes », elle sera éclatante et pleine d'énergie. Enfin, même si on rentre tard, « les soins du soir ne sont à manquer sous aucun prétexte » (ts16) et il faudra choisir ses vêtements pour le lendemain (msc5).

La planification annuelle est aussi serrée. Pas le temps de se relâcher entre l'une ou l'autre saison, il y a toujours quelque chose à perfectionner. Il faut d'abord préparer sa forme de l'hiver, la saison de ski et dès le printemps ses formes pour ressortir son maillot de bain. Ainsi, l'adolescente reprendra « le sport abandonné l'hiver » (ts12) pour « se refaire une beauté le temps d'un été » (ts13). « C'est la saison [avril] pour déclarer la guerre aux bourrelets! » (bg21). Après l'été, les bonnes résolutions reprennent avec la rentrée scolaire.

En effet, « à 15 ans laquelle d'entre vous ne se trouve pas trop grosse? » (introduction dans msc1) c'est-à-dire que chacune d'elle ne répond pas à la normalité qu'elle attend. Elle découvre une déviance dans son rapport au corps

et par conséquent dans la relation à elle-même, auquel l'article va aider à remédier.

« Le secret de la forme et de la beauté est dans l'assiette » (bg25). « Sans vitamines, adieu la forme, bonjour la grise mine! » (bg23). « Tu te sens lourde et ridicule : le problème ce sont les kilos en trop! » (cioé35). En fait, très vite sont associés le problème d'identité, de malaise et les formes trop peu filiformes de l'adolescente liées à son alimentation. « Ce que vous mangez, se voit » (msc4), si bien qu'il faut faire attention aux « ennemis alimentaires » (bg21), adopter des « règles naturelles pour manger moins », comme celles assurant que « les fruits ôtent l'envie de gâteaux! » et « perdre les 5 kilos qui alourdissent ta silhouette » (ts17). Même si certains aliments ont bon goût, il faut les éviter rigoureusement (cioé31). Dans le courrier des lectrices du cioé37, à la question « je veux être belle » l'auteur affirme qu'elle doit « maigrir pour être plus sûre de toi ». Et puis, pour « une mine de beauté », il faut bannir « une mauvaise alimentation, source de maladies » (bg23).

Outre la conduite alimentaire, les articles montrent quelques exercices à faire quelle que soit « sa forme initiale » (msc2). L'exercice aidera à trouver « une silhouette mince, musclée et tonique » (msc3), chaque partie du corps y trouvant son exemple. Les mollets deviendront galbés en abandonnant l'ascenseur et l'autobus. « Au lycée, pense à ton dos, à te tenir droit, c'est bon pour les abdominaux, ne croise pas les jambes! » (ts12). Pour avoir « les seins hauts », « pense à te redresser le plus souvent possible, lorsque tu marches, lorsque tu travailles à ton bureau, lorsque tu es à table » (ts14). Aussi fais ces « exercices durs mais indispensables pour avoir une belle poitrine et de belles épaules » (bg22), « la taille de guêpe » (bg22). « Tu as mal mais c'est tellement bien pour modeler les cuisses et les mollets. Pour en finir en beauté, serre les dents sans oublier les fesses! » (bg22). « Avec ces quelques exercices pour une ligne parfaite » (cioé38), tu « pars du bon pied » (bg23). « Être en forme, c'est avant tout ne plus avoir de formes arrondies » (bg24) ou de « mauvais signes comme les vergetures ».

Une des solutions préconisées est la pratique sportive, présentée principalement comme strictement fonctionnelle. Elle est, en effet, idéale pour rester en forme. Elle aide à brûler les calories et à galber le corps en toute harmonie : grâce à elle tu ne prendras aucun kilo superflu et tu garderas une forme olympique (msc2). De plus, il en existe pour tous les goûts et pour tous les besoins physiques et sociaux : « le tennis est idéal pour rester souple et mince », « le vélo élimine les graisses et la cellulite localisée sur les hanches et les cuisses » (cioé33) et peut se pratiquer dans sa chambre (cioé33) comme à l'extérieur.

Toutefois dans le palmarès des sports, la natation et la gymnastique sont présentées comme les plus adéquates à l'ensemble des jeunes filles. Ils sont complets, c'est-à-dire qu'ils font travailler toutes les parties du corps ou chacune d'elles séparément : la brasse pour l'intérieur des cuisses, le papillon pour les épaules, le dos pour la poitrine sans oublier tous les exercices de gymnastique présentés dans les revues qui sollicitent de façon pointue fessier, ventre ou cuisses). Ils sont très modelants (leur pratique régulière est efficace) et solitaires.

Aussi, il est nécessaire « d'être saine », en évitant les heures tardives et en bannissant alcool et tabac. Toute apparition en société doit être harmonieuse, sans agressivité ni impulsivité (ts11), sinon l'adolescente doit s'isoler dans sa chambre pour réapparaître calme et détendue (ts11). Au cas où la confrontation avec les autres serait trop ardue, on conseille à la lectrice de s'engager dans une thérapie contre les stress, le sport étant un des premiers garants du traitement (« gym anti-stress » (cioé36)).

Par conséquent, quelle attitude sociale demande-t-on à l'adolescente? Pour paraître toujours sous un merveilleux jour, elle doit maîtriser son temps (planning), son corps (être mince) et son comportement social. Pas le droit à la déchéance, sinon cela sera de sa faute puisqu'elle n'aura pas tout mis en place pour réussir et se produire en conformité avec les attentes sociales. Dans cette optique, elle ne doit rien laisser passer, allant même jusqu'à devoir

maltraiter son corps (se faire « la guerre aux bourrelets » (bg21)) et l'entretenir dans un rapport presque masochiste : « te faire du mal » (bg21), « ouille, ouille, tu as mal [...] mais c'est tellement bien » (bg22), « tu te marres. Tu commences à aimer » (bg22), « pédale comme une bête » (bg22). L'important est quand même de s'aimer, « au moins un peu » (msc4).

Le rapport à l'autre s'apparente au corollaire parfois à la consécration de tout ce travail sur soi, tant esthétique que psychologique. Il est à trois niveaux.

Le rapport aux amies se présente sous deux aspects : celui de la compétition et celui du soutien physique à travers toutes les épreuves qui attendent l'adolescente.

« Tu es comme nous toutes, tu dois perdre des kilos... » .Et si l'affirmation ne semble pas assez claire, des formules tests le lui font rappeler. Si, à la suite du questionnaire « comment te trouves-tu? » la lectrice se déteste, alors on l'incite à regarder sur l'autre, à se comparer à elle (msc1), pour reprendre le moral, dans le sens; « on est toute pareille, la compétition continue », mais essaie tout de même « d'être la plus belle sur la plage » (ts12).

Explicitement, il faut maintenir le contact avec ses copines. Celui-ci se justifie dans le soutien des efforts à fournir, comme un miroir ou une âme sœur qui permet de ne pas se défiler du droit chemin. Cette ressource est d'autant plus judicieuse que cette relation est pleinement investie des pensées du journal, disons qu'elle est une lectrice avertie; cela évitera de côtoyer des filles qui se moquent de leur forme (ts6). Son rôle est donc de juger et « d'aider à être de la bonne taille » (msc1). Ainsi, le sport est à reprendre « avec une amie; c'est plus facile » (ts12). Avec elle, « ça sera plus facile de tenir les bonnes résolutions toute l'année » (ts17). Enfin pour les plus paresseuses, opter pour les sports collectifs, la stimulation sera assurée par toutes les coéquipières. Les repas doivent aussi être un moment privilégié, de détente entre amis. Ces présences éviteront de par le fait même de manger trop ou n'importe quoi et de reprendre des kilos (bg21). Cette idée est fortement argumentée par une photographie

(cioé32) où la jeune fille se verse à manger pendant qu'une autre semble la surveiller et qu'une deuxième lui tient le bras avec lequel elle se sert.

La relation parentale est très peu développée, voire même évincée. La jeune fille est incitée à faire « un régime sans en parler aux parents qui seraient contre » (cioé35). À plusieurs reprises (ts11, msc1), les auteurs des articles dénoncent les inévitables difficultés avec les parents liées à la période de l'adolescence et présentent le sujet qu'ils abordent comme une solution à ces différents problèmes affectifs.

Enfin, beaucoup plus implicite mais réellement sous-jacente est la relation à l'autre sexe.

Dans tous les textes présents, on y exprime les fondements du charme et du plaisir, même si bien souvent la cible visée n'est pas concrètement dévoilée. L'importance de l'aspect esthétique, pleinement argumenté à travers tous les articles sur le corps semblerait aboutir d'avantage à prendre une forme, à être conforme au modèle de beauté, qu'à instaurer une liaison directe avec la gent masculine; même si « avoir un copain » rentre dans la normalité de toute jeune fille (msc1).

On dénote tout de même quelques allusions même si elles sont à chercher : « les petits balconnets sont si mignons! » (ts14), « l'atout charme pour un punch d'enfer, une silhouette tonique. Voici des mouvements qui les mettront tous K.O! » (ts23), « ils n'en croiront pas leurs yeux » (cioé37). Quelques phrases sont autrement plus criantes : « une belle poitrine à faire pâlir tous les garçons des environs » (ts26), « dis-toi que c'est pour lui plaire » (bg22), « maigrir pour plaire aux garçons » (cioé37), « le vélo est une occasion pour faire de nouvelles rencontres » (cioé33), « pour être sûre de ne pas rater ton coup, saute-lui aux yeux » (bg22), « piège-le » (bg22) et « si tu veux faire une partie de jambes en l'air!... ».

Chacune des lectrices a de fait une relation sociale à développer, critique et compétitive avec ses copines pour atteindre une conformité esthétique, de charme et de plaisir avec l'autre sexe.

Toutefois ce rapport à l'autre apparaît pleinement biaisé de l'aspect affectif. La camarade, le « petit ami » sont des interlocuteurs privilégiés pour confirmer que l'adolescente a su se conformer aux attentes esthétiques, morales ou sociales que l'on attendait d'elle; pas a priori d'émotions ou de sentiments à développer mais simplement des mesures physiques à prendre, des tâtonnements psychologiques à réaliser, des comportements sociaux à tester.

L'autre est important dans le fait qu'il justifie, valide ou annihile ses transformations entreprises. Il a un caractère purement fonctionnel. C'est sans doute pour cela que la relation familiale est en grande partie évincée dans ce type de discours.

De plus, son action semble d'autant plus légitime s'il est du sexe opposé puisqu'il donne une véritable évaluation de la jeune fille. En effet, ne pas plaire aux garçons marquerait l'échec social de celle-ci. Tout doit être mis en œuvre pour attirer son attention et se voir récompenser par son regard, son attirance.

Le rapport avec l'autre se traduit donc par la recherche d'une sensation hédoniste, produite pour le plaisir de l'autre sexe.

V - L'INTERPRETATION

À partir de ces données empiriques, nous devons nous interroger sur la validité de nos hypothèses. Peut-on dire que les revues choisies et présentées sont révélatrices de nos interrogations sur le corps en général et tout particulièrement sur le corps de la femme? Présentent-elles un corps à discipliner, à rendre séducteur? Apportent-elles une vision libérée du corps, préparant à se développer une morphologie, naturellement déterminée? Enfin, proposent-elles des solutions libératrices, tant dans le rapport de sexe que dans un nouveau regard sur le rôle de la femme?

V.1 L'ANALYSE DU MÉDIA

V.1.1 **Forme du média**

En choisissant le type de journal que je voulais sélectionner, j'ai, en fait, systématiquement clos une partie des questions qui me hantaient. En effet, j'ai délibérément mis à l'écart toute revue qui pouvait s'avérer engagée, à défaut d'être féministe. En optant pour cette stratégie, je voulais en même temps ne pas connaître les positions qui pourraient pointer dans une perspective explicite mais voir si à travers le discours offert à tout un chacun, on pouvait laisser penser que certaines mesures apposées sur le corps de la jeune fille porteraient des indices libérateurs, comme les conséquences d'un mouvement des femmes commencé depuis maintenant plusieurs décennies. Il est vrai que c'est à la fois par l'éducation, mais aussi dans notre société très médiatisée, à travers les messages télévisuels, de la presse écrite et de plus en plus de façon prégnante à travers les nouveaux médias (multimédias, internet) que l'information se porte, se transmet, légitime le discours social. Donc, ces revues, bien qu'évidemment porteuses de messages pour les

femmes, afin qu'elles s'intègrent dans une société conçue par les hommes et pour les hommes, ne pouvaient pas ne pas intégrer des valeurs machistes. Le but de ce bilan n'est pas de faire le point sur la valeur de ces revues, sur leur pertinence mais bien de se rendre compte à quelle femme en devenir elles s'adressent. Elles ont un rôle d'intégration et de loisir, d'autant plus important pour l'adolescente en mal de soi et en quête du chemin à suivre pour être reconnue et socialement habilitée. Que lui demande-t-on de faire, d'être, de penser, pour « être socialisée comme femme » (Guillaumin, 1979)?

Même si dans les revues présentées, le corps n'apparaît pas quantitativement important, tant par le nombre d'articles que par la longueur de ceux-ci, le message n'en semble pas moindre. Il est vrai que le but premier de ces journaux est le divertissement, la présentation des stars, les conseils dans le quotidien. Ce ne sont pas des magazines adressés aux femmes et consacrés aux soins esthétiques ou à la forme physique, comme on peut en avoir actuellement dans les kiosques (« bodyshape », « the body »...). Mais paradoxalement on consacre au corps quelques petits interstices, on pourrait dire comme si de rien était, à la manière de messages publicitaires, au meilleur moment et en multipliant les informations en quelques lignes, comme un matraquage de spots qui à force d'enfoncer le clou va le faire pénétrer. Aussi, la mise en page est truffée de photographies, d'icônes ou d'encadrés, amenant la lectrice à s'y attarder, à y revenir ou à l'afficher comme modèle de conduite.

Objectif biaisé, travail sous-jacent, intériorisation inconsciente, les médias modèlent de façon insidieuse et non suspecte le discours à valider.

La technique employée dans la composition de ces revues se base, selon Philippe Breton, sur deux temps : le raisonnement argumentatif pour convaincre et le raisonnement scientifique pour démontrer.

Le premier mobilise les affects, il conditionne l'auditoire pour qu'il accepte globalement le message. Il le séduit d'une part par la présentation,

l'illustration et d'autre part en créant l'illusion que l'émetteur du message est dans le message ou est représenté dans le message. « Le phénomène est si dissimulé, en tant que procédé, que nous finissons par ne plus le voir, ce qui ne veut pas dire qu'il est sans effet » (Breton, 1997, p. 79). Ainsi, Blanche Grunig après avoir analysé un corpus de 1400 slogans publicitaires souligne que « nous ne nous méfions pas du réseau que tissent autour de nous des formes qui nous séduisent », constat d'autant plus conséquent que l'adolescente est dans une période d'insécurité, de recherche d'identité et de désir de reconnaissance sociale.

Il existe de ce fait une forte potentialité de manipulation dans les médias de masse, basée essentiellement sur la forme du discours.

- La clarté du message, par l'utilisation du style relatif, donne l'illusion justement d'être adaptée au public, qui n'a pas d'effort à faire pour accepter ce qu'on lui propose.
- Une idée martelée est une vérité déjà acquise. La répétition crée un sentiment d'évidence; elle fonctionne sur l'oubli que l'on a jamais expliqué ce que l'on répète.
- Enfin, l'argument d'autorité s'appuie sur la confiance légitime faite à une autorité au nom du principe qu'on ne peut pas soi-même vérifier tout ce qui est soumis.

Ces trois points caractérisent bien le type de revue que j'ai étudié. Les messages y sont ciblés, répétés, prescrits sans oublier la large place laissée aux illustrations et aux slogans. L'adolescente est enchantée, envoûtée.

Deuxièmement la manipulation est cognitive. L'utilisation d'un vocabulaire pseudo scientifique, piège d'abdication quasi-conditionnée, la déformation des images, le trucage ou la décontextualisation des faits conduisent le lecteur à adopter sans méfiance les informations finales.

De même, la manœuvre peut être réalisée à partir d'une naturalisation du réel (« c'est comme ça! ») ou d'une sollicitation des rails mentaux. Dans cette étude notamment, j'ai relevé comment les concepts d'alimentation et

d'exercices sportifs étaient respectivement associés à des idées de régime, minceur et de forme, perfection (page 47).

Le média de masse est un parfait cadre manipulateur. On n'y développe aucun sens critique ou interrogatif. Au contraire on assaille le lecteur de « vérités » bien travaillées en conformité et en normalité.

V.1.2 Messages délivrés

- la beauté est essentielle

A priori, pas de détour dans l'objectif ciblé. Il faut être belle sinon tu ne pourras pas faire grand chose de ta vie. La normalité à laquelle il faut aspirer pour être bien intégrée, c'est : être mince et « bien roulée », être dynamique, organisée et sérieuse, être très sociable. Ainsi, tu plairas à tes amies, avec qui tu pourras sortir puisque tu ne leur feras pas honte et tu auras un « petit ami ». L'image que ton corps va renvoyer aux autres te donnera l'accès ou non à une vie sociale, dite « normale ». De même tu dois faire le tri dans tes relations : ne pas fréquenter l'indisciplinée de la classe, ne pas cautionner des liens affectifs avec des filles qui n'arborent pas le profil désiré (la grosse est paresseuse, n'a pas de force de caractère tandis que l'anorexique est en refus des normes sociales).

Le message est simple mais très globalisant et persécutant. Il ne laisse pas beaucoup de place à l'échappatoire, quel qu'il soit. Vouloir être heureuse (et les nombreuses illustrations sont là pour l'appuyer) entraîne un travail ardu et solitaire, sans jamais perdre de vue qu'on peut être toujours mieux et s'approcher du modèle bien galbé et sûr de lui comme le journal le présente. C'est un discours qui dépeint une « éducation corporelle » très manichéenne. L'apprentissage du bien et du mal, la conformité sociale sont un combat de tous les instants qui demande efforts, sacrifices et discipline. Peut-être devras-tu en venir aux manières fortes : d'une simple surveillance de ce que tu

manges à la mise en place d'un régime ou d'une gymnastique sans relâche et sans passe-droit, visant même à « maltraiter » ton corps. Aucune liberté n'est offerte à l'adolescente. La forme du discours et les arguments l'enferment dans un cheminement sans grande marge, voire même culpabilisant : « maîtrise ton corps, montre que tu es capable de le dominer et tu seras quelqu'un ».

Cette relation à soi est tout à fait induite par un regard autoritaire. L'impératif du discours parfois très proche du commandement, la connotation masochiste de certains commentaires, l'incessante persécution sont révélateurs d'une mainmise très machiste sur le corps de l'adolescente. Même si la relation à l'autre sexe n'est pas explicitement évoquée, tout concourt à faire entrer la jeune fille dans le jeu de la séduction et du plaisir : plaisir d'être belle, de pouvoir le montrer, de pouvoir en faire profiter. Cette sensation est traduite à travers les nombreuses icônes, pleines de vie et de joie, les sourires étant toujours très accentués, par le gros plan ou par l'attitude. La jeune fille, en fait, à l'air d'être contente de sa condition, dominée par toutes ses obligations destinées à plaire à l'autre sexe. Le visage apparaît alors comme une partie essentielle à bichonner : il donne la première impression mais aussi il est facile à agencer, masquer, transformer pour toujours se montrer sous un jour admirable. Au-delà, cette soumission corporelle est aussi autrement plus marquée par la forme des postures. L'inclinaison de la tête sur différentes photographies ou la hauteur des positions prises par les modèles (filles assises ou couchées) marquent pour Grégory Bateson la subordination de la femme, voire même sa disponibilité sexuelle.

La beauté est présentée comme le visa obligatoire à la vie sociale, mais elle doit rayonner, être présentée comme un accomplissement de bien-être et d'épanouissement personnel.

- L'attitude dynamique

À travers la forme et le fond des articles étudiés, l'aspect dynamique apparaît clairement. D'abord le langage utilisé est très léger, enlevé, avec des « oh! », « vas-y », « dépêche-toi », l'utilisation de nombreux points d'exclamation ou de formules très parlées (« une pêche d'enfer »). Ensuite, l'accent est mis sur la conduite à tenir pour trouver une place dans la société. Il faut être pleine d'énergie, tonique. La pratique du sport est alors très indiquée pour maintenir cette condition. D'ailleurs les photographies sélectionnées, même quand elles ne présentent pas une activité physique sont pleines de vie et de mouvement.

Cette vitalité s'accommode avec l'enjeu social de la femme. Finie l'image de la femme potiche, maintenant il faut qu'elle soit assez dynamique pour être responsable de la gestion de sa vie physique, matérielle, professionnelle et familiale. La femme sérieuse renvoie à une nouvelle dimension de la féminité : elle devra travailler, gagner sa vie, s'occuper des enfants mais aussi faire carrière.

Le discours véhiculé dans la revue est très imprégné de cette préparation à l'autonomie. Aussi bien l'adolescente doit planifier ses repas, sa gymnastique quotidienne, ses sorties, sa forme physique pour être au top quand il faudra aller skier ou sortir son maillot de bain, son hygiène de vie pour préserver son capital santé et surtout son capital jeunesse. Que de responsabilités pour cette adolescente! À peine sortie des jupons de sa mère qu'il faut se prendre en charge autant dans la matérialité du quotidien que dans la gestion de son corps, de l'état actuel à la prévention au vieillissement sans oublier l'étape importante de la maternité.

De plus, l'esprit de compétition est présent; une valeur inexorablement essentielle pour se forger une carrière. Il faut être la plus belle, celle qui fera tourner la tête des garçons et pâlir celle de ses concurrentes. La volonté de vaincre, de se surpasser, de précéder l'autre sont indispensables à la femme, qui doit manier ses contraintes physiques à ses exigences professionnelles.

Le dynamisme est une composante incontournable du profil de la femme qui veut socialement réussir. Comment pourrait-il en être autrement quand on allie son emploi du temps et ses diverses responsabilités?

- La prise de confiance en la médecine

D'emblée, la lecture des articles traduit l'impact du domaine médical. Elle constitue une familiarisation tant dans la connaissance des termes, du ton employé, des prescriptions à suivre, des référents que dans la notoriété du champ scientifique. Peu de choix que de comprendre que le maintien en forme de sa silhouette, de son capital physique ou de sa santé n'est possible que si on accorde sa confiance à la science médicale. Ce sentiment est d'ailleurs très paradoxal quand on mesure qu'il agit contre nature. Au nom de la santé et surtout de la conformité sociale, on combat le naturel, puisqu'il ne faut pas laisser aller son corps et ses instincts. La restriction de celui-ci par la norme de minceur ou l'auto-répression, voire les transformations chirurgicales ou les manipulations génétiques sont révélatrices d'une oppression exercée sur le corps de la femme. Peut-on penser qu'on s'inquiète encore de la santé de la femme quand on la harcèle à coup de régimes, de pilules mal dosées, de traitement contre l'infertilité, de remodelage des seins par silicone, source de cancer, ou d'expérimentation à travers des grossesses multiples?

Même si l'argumentation médicale s'appuie sur des valeurs naturelles (préservation de son potentiel physique, préparation à la maturation voire au vieillissement, photographies montrant une jeune fille en plein accord avec la nature...), l'objectif semble être avant tout de sauvegarder ce capital jeunesse, comme en arrêtant le temps. La jeunesse est le bien le plus précieux qu'il faille protéger, c'est pourquoi en tant que dépositaire de ce patrimoine, l'adolescente en est d'autant plus persécutée. Cette bataille contre le vieillissement est de tous les instants : bronzage modéré, crème antirides, alcool et cigarettes à éviter, vitamines ou autres substrats à ingurgiter, prévention aux vergetures, exercices pour lutter contre le relâchement musculaire. Le corps de l'adolescente est vénéré, Markula le décrivant même comme « the fantastic teen-ager body ». Il est la marque de la victoire sur le

temps, comme si l'aspect naturel, vieilli était un défaut physique ou une invalidité sociale. Combien de femmes en effet se font refaire le visage ou une partie de leur corps pour reprendre cette allure de jeunesse? Pourquoi Jane Fonda, alors âgée d'au moins 45 ans, était-elle si fière de dévoiler un corps apparenté à « a reviviscence of adolescence » (Markula, 1995)? Était-ce la marque de l'infantilisme d'une star, la démonstration de la conquête de la femme sur son propre destin ou le renvoi d'un corps, image de désir?

Au-delà de ce souci de contrôler le corps de la femme, sa santé, sa beauté, le champ médical semble vouloir avant tout avoir mainmise sur la sexualité de la femme. La confiance transparente à la médecine, l'abord de sujets sur les seins, le rappel de plaisir et de séduction à établir avec l'autre sexe sont, comme le dit Michel Foucault, à la base de tout un processus de contrôle de l'hétérosexualité et de la procréation. La nature est à dominer d'autant plus si cela permet de réguler la propension et le profil de la population. Les femmes ont un rôle de mère de famille à tenir, leur nouvelle explosion professionnelle ne doit pas le leur faire oublier. C'est à la médecine principalement que revient ce regard sur la sexualité de la femme. La prévention éducative et médiatique, les visites annuelles chez le gynécologue, le contrôle des naissances par la pilule, les traitements contre la stérilité, les inséminations diverses sont autant de moyens offerts à la femme pour programmer l'instant de ces maternités. Mais a-t-elle le choix de procréer ou non?

V.1.3 Réflexions

La lecture de ce type de journal n'est donc pas innocente. Elle renvoie sans cesse à la quête d'un profil idéal, physiquement, psychologiquement ou socialement parlant. L'adolescente n'a que le choix ou le devoir de comparer son état, de l'ajuster, de le remodeler au regard de ce qui lui est présenté. Cette recherche de la perfection l'oblige à un contrôle permanent sur soi et sur ses actes, négligeant même parfois les besoins

physiologiques de son corps. Peu importe alors de le dénaturer si sa nouvelle forme corporelle lui assure une place dans la société, lui donne une reconnaissance sociale, lui apporte du « sens » (Berthelot). Ce sont la rationalisation esthétique et surtout scientifique (médecine) qui façonnent le corps, et qui argumentent sa « mise en forme ». L'identité sociale de l'individu est basée sur cette image, affublée d'artifices, recomposée, relue.

En fait par le biais de ce travail contre nature mais tout en devant rester « naturelle », la femme présente de façon encore plus incontestable sa force physique, psychologique et sociale. À travers cette maîtrise de soi même, de ce qui semble être le plus intouchable en nous, puisqu'il est par essence même, notre substrat, notre élément basique de vie, notre fonctionnement biologique, la femme traduit ses possibilités de surpassement. Pour être conforme à une visée sociale, à celle des objectifs de la société capitaliste qui demandent à chacun de nous dynamisme, adaptation et dépassement de soi, la femme est prête et capable de se libérer de ses attributs innés, en tout cas de les maîtriser. La culture du corps est un devoir quotidien de la femme dans la société capitaliste; elle lui assure sa place en tant qu'être socialisé comme individu, comme travailleur, comme femme, mais est-ce là de ce fait une voie de libération?

Cette construction de soi même au quotidien révèle selon J.Baudrillard de « l'indifférence entre l'authentique et l'artificiel » (Baudrillard, 1979, p. 20). En effet, cette quête de la parure idéale, dans et pour une société d'hommes, s'établit intangiblement dans un rapport de sexe où très vite on confond la femme avec ses attributs de féminité. Biologiquement, très peu de choses diffèrent entre l'homme et la femme. Seuls les regards que la société engendre sur les deux sexes transforment les attentes que l'on a envers chacun d'eux. « Ce n'est pas exactement le féminin comme surface qui s'oppose au masculin comme profondeur, c'est le féminin comme indistinction de la surface et de la profondeur » (Baudrillard, 1979, p. 20). La féminité n'est rien d'autres en effet que les signes dont les hommes l'affublent.

On confond alors l'aspect externe, le désir de représentation de la femme avec ses potentialités intrinsèques, biologiques. Si « la séduction est un jeu, le sexe est une fonction » (Baudrillard, 1979, p. 34). « La séduction est de l'ordre du rituel, le sexe et le désir sont de l'ordre du naturel ». Belle tactique donc que de négocier l'un par l'autre. Au nom de la santé, on fait contrôler le poids, la forme physique et la régularité hormonale des femmes alors que peut-être ne devrions-nous y voir que rendement esthétique et assujettissement moral! Rentrer son ventre, avoir des fesses rebondies ou des seins qui tombent ne sont pas des signes maladifs mais simplement normatifs. On est moins féminine, on est plus féminine, mais on est une femme, capable d'engendrer et de trouver une place dans la société avec toutes les pressions qu'il faut cependant endurer. « La féminité apparaît comme une totalité abstraite, vide de cette réalité qui lui appartienne en propre, totalité de l'ordre du discours et de la rhétorique publicitaire » (Baudrillard, 1979, p. 125).

Se libérer de cette confusion et de fait pouvoir assurer sa sexualité comme bon lui semble, telle pourrait être réellement une avancée pour la femme. Les prémices d'un tel mouvement sont aujourd'hui encore la proie d'une forte marginalisation. Le taux de ces anorexiques qui refusent d'être femme, la recrudescence de corps androgyne comme asexué (refus des normes féminines ou compétition avec le modèle masculin?), la mise en avant de l'homosexualité (cf. l'impact médiatique sur la joueuse de tennis française, Amélie Mauresmo) montrent, même s'ils dérangent (et pour cause, versus le rôle de mère attribué à la femme), que certaines femmes veulent être garantes d'une autre liberté face à leur corps et à leur sexualité.

Cette quête est toutefois reliée à une peine solitaire, enfermante, culpabilisante, en fait à un vrai chemin de croix. Tu veux t'en sortir, tu peux ou tu dois le faire, mais fais-le seule. Chacune de nous semble isolée par la recherche de cet équilibre personnel. Certes les fondements de celui-ci sont en chacune de nous et avant tout dans notre apparence, mais ils doivent être aguerris par toute une dévotion individuelle. Tout comme un prêtre, la

découverte de l'identité sociale est issue d'un épanouissement corporel et d'un ordre moral, intériorisés, réfléchis et disciplinés.

Cette introversion est fondamentale dans le processus « contrôlé » de la socialisation. Comme Michel Foucault le présente dans sa vision du Panoptique, en isolant les prisonniers et en leur faisant croire en l'omniprésence de l'autorité supérieure, les êtres sont rendus dociles. Toute relation sociale préconisée est celle qui va renforcer la cause de l'enfermement sur soi; l'amie qui par la compétition ou la culpabilisation renforce notre désir de perfection, le médecin qui agit au nom de notre santé, notre image toujours imparfaite et trop loin du modèle projeté. La composante familiale est même bannie de ce contexte. L'adolescente doit s'en méfier puisqu'elle n'inciterait pas forcément à accomplir tout ce cheminement. Et puis, la jeune fille doit se préparer à se battre dans la vie, à ne compter que sur elle, à s'assumer dans son corps et dans son identité de femme.

Le contrôle par normalisation guide, juge, censure les actes et même les pensées de la femme. La féminité n'a beau être qu'un leurre, qu'une vision construite et imagée de la présence de la femme dans notre société, elle développe auto surveillance, autodiscipline, auto répression. La pression est constante et de tous les instants, d'abord pour rencontrer la parfaite silhouette mais aussi dans l'interrogation perpétuelle de l'identité sociale.

En fait, sous un discours présenté comme naturel, sensible, altruiste, on socialise l'adolescente, on la dispose en tant que future femme à s'acclimater, à se soustraire, à se soumettre aux désirs de l'autre, en accentuant sa féminité. On lui présente ces obligations comme la condition sine qua non de son équilibre physique, mental, de son statut social en tant que personne désirable et aimée, et de son rôle de femme.

V.2 EN RÉPONSE À NOS CHAMPS DE QUESTIONNEMENT

En réalité, le support de l'étude ne nous permet pas d'opter pour une réponse très optimiste aux diverses questions qui ont jalonné ce travail. Le média est un outil pensé et préparé dans une optique de renforcement des positions sociales. Nous ne pouvons donc pas nous attendre à trouver dans ce type de revue, bon marché et à grand public, un regard révolté sur la façon de voir et d'éduquer le corps de l'adolescente. Toutefois, j'ai été très surprise de ne pas trouver plus de compassion dans ces articles, d'autant plus que la majorité d'entre eux ont été écrits par des femmes. Les positions sont fermes, les remarques culpabilisantes, l'emprise est réelle.

Dans ces journaux, le corps de la jeune fille est complètement asservi. Toutes les notions de plaisir, de séduction, de soumission et de contrôle y sont largement développées même si le discours est relativement bien édulcoré. L'adolescente est tout à fait préparée à suivre les conditions qui disciplineront son identité et son rôle sociaux, complètement investis par son rapport avec l'autre sexe.

Peut-on alors penser à une libération du corps de la femme outre ce discours médiatique, très conformiste?

L'image du corps est le fait d'une culture et de toute la symbolique qui l'entoure. La définition de beauté, de minceur, de dynamique qui caractérisent la féminité dans notre société capitaliste en est la preuve. Pas besoin d'avoir les dimensions de Claudia Schiffer pour être une femme, mais quels soucis pour la majorité d'entre elles quand l'été arrive et que les rondeurs sont encore là. Ce n'est pas parce que dorénavant la femme est socialement habilitée à faire du parachutisme, à arborer des postures affranchies ou à se vêtir de tenues légères que les contraintes esthétiques ont disparu. Elles l'amènent même encore plus à un enfermement dans une qualité hygiénique et sensuelle du corps. Comme le rappelait J. Baudrillard, la

féminité n'est pas qu'une vision superficielle de la femme, elle détermine outrageusement son essence comme l'institution d'un pouvoir nouveau : « le politique, qui efface le privilège inégalable du féminin dans la nature ». D'ailleurs la démonstration des corps androgynes ou des culturistes en est un exemple. Simplement, pour se libérer des normes énoncées comme féminines, ces silhouettes prennent toujours comme référent ou comme ambition, le modèle masculin, comme une forme à concurrencer, comme une identité à copier. Parler de libération corporelle semble alors illusoire comme le rappelaient Foucault ou Ardoino. Même ces nouveaux groupes de chanteuses, qui revendiquent « the girl power », images provocantes, « sexy » ne sont en réalité que le reflet de cette incarnation ou modélisation sociale intériorisées; comme un « pouvoir » illusoire d'autant plus « jouissif » pour l'homme.

Aussi, l'apprentissage de la confiance à la médecine, et le nouveau regard professionnel des femmes sont de nouvelles contraintes à son affranchissement. Faire carrière ne semble pas encore(?) faire bon ménage avec une vie sexuelle, déviante ou sans responsabilité familiale. L'homosexualité, le célibat féminin dérangent mais peut-on socialement s'en arranger?

Au-delà de ce cauchemar machiavélique, il demeure que l'évolution de l'image sociale a une histoire et que c'est par l'émergence de comportements marginaux, portés par un courant intellectuel de contre-pouvoir (entre autres, courants féministes) que la modification de cette symbolique peut être escomptée. La femme ne peut modifier son statut social par le biais de sa composante corporelle. Au contraire, en optant pour la conformité, pour l'engouement dans cette culture du corps, elle détruit, tout au mieux elle freine toute l'avancée intellectuelle, culturelle, artistique qu'elle a déjà entreprise ces dernières décennies. Parler de libération, c'est non pas vouloir s'effacer de tout contrôle social (possibilité antinomique à toute forme d'organisation sociale) mais c'est entrevoir une possibilité de présenter son corps comme source de plaisir et d'épanouissement au-delà d'une manipulation et d'une domination, basées sur le rapport de sexe. À nous de nous montrer alors à la hauteur de nos qualités de femme; c'est notre seule issue, si comme

J.Baudrillard on conçoit que « la libération de la femme la confond avec son propre corps ».

CONCLUSION

Quelles déceptions de lire, regarder, comprendre l'image de la femme véhiculée par les médias des adolescentes. Autorité du discours, enfermement dans des normalités écrasantes, lendemain soumis et darwinien, il reste peu de place à celles différentes, celles prêtes à d'autres ambitions, celles enclines à bousculer le destin des femmes...

Au regard des revues feuilletées, la seule perspective intéressante et évoluée de la condition de la femme réside en l'incitation forte et dure à la responsabilisation et à l'autonomie. Il est vrai que ces valeurs sont des obligations à sa réussite à la fois professionnelle, familiale et donc individuelle. L'épanouissement personnel n'existe pas loin d'une esthétique corporelle, morale et intellectuelle, d'une normalisation sociale sécurisante.

Le corps, cette enveloppe difficile à gérer en pleine période d'adolescence, n'est qu'une source supplémentaire d'exclusion. Déjà l'apanage de toute jeune fille est de contrôler, réduire, conformer ces transformations de la nature. C'est le temps des restrictions, des crèmes réparatrices, de la contraception et de la moralisation sexuelle. Un manque de libertés sans doute à l'origine de toutes les déviations : tabagisme précoce, drogue, extrémisme vestimentaire et cosmétique, boulimie, anorexie, fille mère...

Aujourd'hui encore, malgré toutes les revendications de femme, féministes ou non, l'avenir n'apparaît pas si clairvoyant. Même si les mots ont changé et les mentalités évoluées, la place de la femme dans la société reste très dominée, asservie à l'homme. Tâches ménagères, fécondation, éducation des enfants sont les incontournables de la femme, jusqu'à marginaliser ceux que l'on appelle « les nouveaux pères ». « La plus grande ambition de la femme est de s'identifier seulement à l'homme, en se faisant une carrière dans le monde des mâles, ou bien de se réduire, en achetant des objets, parfums, onguents de

la « féminité » au simple rôle d'objet du désir de « l'Autre », c'est à dire à n'être rien par soi-même » (Pascal Laisné, 1996, p. 27).

L'avenir de la femme passe donc avant tout par un nouveau regard sur sa condition, son état soumis; soumis à des contraintes corporelles, psychologiques, relationnelles... qui marquent son identité sociale. Pour Pascal Laisné, « on ne peut pas être femme, sans se vouloir " un peu " féministe, c'est-à-dire sans la conscience ou du moins le pressentiment d'être menacé dans son identité ». Si, en effet, la femme arrive à se définir comme entité propre, en dehors de son substrat corporel féminisé, loin des attentes d'épouse, de mère, dans une différence sexuelle complémentaire ou non, dans une liberté partagée avec l'Autre, alors elle sera Une, élément autonome et autarcique. Dans ce cas, « il ne saurait y avoir une libération du corps mais une libération de soi, c'est-à-dire pour le sujet, le sentiment d'avoir gagné un épanouissement » (Lebreton, 1990, p. 143). N'est-ce pas cela auquel nous aspirons? La libération du corps de la femme n'est que futilité au regard de l'affirmation de soi.

Ce mémoire est la conclusion d'une réflexion menée sur huit ans. Il a traversé l'Atlantique et changé de Directeur à trois reprises. Il a engendré de nombreuses rencontres, de fructueuses lectures et de profondes remises en cause universitaires et personnelles.

Éducatrice, mère maintenant de trois enfants mais avant tout femme, toute cette recherche ne pouvait être aussi qu'une quête d'un Moi.

BIBLIOGRAPHIE

- AMOROS, F. (1830), *Manuel d'éducation physique*, Paris, Tome 1.
- BALLE, Francis (1980), *Médias et société*, Ed Montchrestien.
- BARDIN, Laurence (1977), *L'analyse de contenu*, P.U.F.
- BARTHES, Roland (1962), *Encore le corps*, Critique, Août-Septembre.
- BARTKY, Sandra.L (1990), *Feminity and domination; studies in the phenomenology of oppression*, Thinking gender, Ed.Linda.J.NICHOLSON.
- BATESON, Grégory (1977), *La ritualisation de la féminité*, Actes de la recherche en sciences sociales, 14, p. 34-50.
- BAUDRILLARD, Jean (1970), *La société de consommation; mythes et structures*, Paris, Gallimard.
- BAUDRILLARD, Jean (1979), *De la séduction. L'horizon sacré des apparences*, Ed. Galilée, Paris.
- BERNARD, Michel (1991), *De la corporéité comme "anticorps" ou de la subversion esthétique de la catégorie traditionnelle de "corps"*, le Corps rassemblé, p. 107-113.
- BERTHELOT, Jean-Michel (1992), *Du corps comme opérateur discursif*, Sociologie et Société, vol XXIV, n° 1, p. 11-19.
- BERTHELOT, Jean-Michel (1987), *Le corps en jeu*, Sociétés, Paris, n° 15, p. 7-8.
- BERTHELOT, Jean-Michel (1983), *Corps et société : problèmes méthodologiques posés par une approche sociologique du corps*, Cahiers internationaux de sociologie, vol.LLXXIV, 1983, p. 119-132.
- BERTHELOT, Jean-Michel (1982), *Une sociologie du corps a-t-elle encore un sens?*, Recherches Sociologiques, vol XIII, n° 1 et 2, p. 56-65.
- BERTHELOT, Jean-Michel, Marcel DRUHLE, S. CLEMENT, J. FORNE, G. M'BODJ (1985), *Le corps*, Sociologie Contemporaine, vol 33, n° 2, p. 1-225.
- BETTERTON, Rosemary (1987), *Looking on- Images on feminity in the visual arts and media*, London.
- BRETTON, Philippe (1997), *La parole manipulée*, Ed. La Découverte, Paris.
- CHERNIN, Kim (1984), *Womansize: the tyranny of slenderness*, The Women's Press Ltd, London Et.
- COWARD, Rosalind (1985), *Female desires: how they are sought, bought, and packaged*, New York, Grove Press.
- DE CERTEAU, Michel (1982), *Histoires de corps*, Esprit, n° 62, p. 179-185.
- DESCAMPS, Marc-Alain (1990), *L'invention du corps*, Paris, P.U.F, Psychologie d'aujourd'hui.
- DOSTIE, Michel (1988), *Les corps investis: éléments pour une compréhension socio-politique du corps*, Montréal, Éditions Saint Martin.

DRUHLE, Marcel (1982), *Une sociologie du corps est-elle possible?*, Recherches Sociologiques, vol XIII, n° 1 et 2, p. 53-57.

DUNCAN, Margaret C. (1993), *Beyond analyses of sport media texts: an argument for formal analyses of institutional structures*, Sociology of sport journal, 10, p. 353-372.

DUQUIN, Mary E. (1989), *Fashion and fitness: images in women's magazine advertisements*, Arena Review; 13(2), p. 97-109.

FALK, Pasi (1991), *Le livre de la chair*, le Corps rassemblé. Pour une perspective interdisciplinaire et culturelle de la corporéité, ed. C.GARNIER, p. 243-254.

FEATHERSTONE, Mike (1991), *The body in consumer culture*, The body: social process and cultural theory, edited by FEATHERSTONE.M&HEPWORTH.M&TURNER.B.S, Sage Publications, London, p. 170-196.

FEATHERSTONE, Mike (1987), *Le corps dans la culture de consommation*, Sociétés, Paris, n° 15, p. 8-10.

FERREOL, Gilles, P. CAUCHE, J.M. DUPREZ, N. GADREY, M. SIMON (1991), *Dictionnaire de sociologie*, Ed.Armand Colin.

FLAX, Jane (1987), *Postmodernism and gender relations in Feminist Theory*, Signs, n° 12, vol.4, p. 621-643.

FOUCAULT, Michel (1975), *Surveiller et punir*, Paris, Gallimard.

FOUCAULT, Michel (1976), *Histoire de la sexualité I: la volonté de savoir*, Paris, Gallimard.

GAGNEBIN, Murielle (1982), *D'Eros à Narcisse*, Esprit n°2, février 1982, p. 51-67.

Guide annuel des médias 1992, Info-presse, décembre 1992 - janvier 1993, n° 154.

GUILLAUMIN, Colette (1978), *Pratique du pouvoir et idée de nature*, Questions féministes, Paris, Tierce n°2 et n°3, 1978.

GUILLAUMIN, Colette (1979), *Question de différence*, Questions féministes, n° 6, p. 3-21.

GUILLAUMIN, Colette (1981), *Femmes et théories de la société : remarques sur les effets théoriques de la colère des opprimées*, Sociologie et société, vol.XIII, n° 1, p. 19-31.

HARVEY, Jean, R. SPARKS (1991), *The politics of the body in the context of modernity*, Quest, 43(2), p. 164-189.

HEINEMANN, Klaus (1980), *Sport and the sociology of the body*, International review of sport sociology , 15(3/4), p. 41-56.

JACOBUS, Mary, E. FOX KELLER, S. SHUTTLEWORTH (1990), *Body politics: women and the discourses of science*, London: Routledge.

LAISNÉ Pascal (1996), *La femme et ses images*, ed. Stock.

LE BRETON, David (1985), *Corps et sociétés: essai de sociologie et d'anthropologie du corps*, Paris, Librairie des Méridiens.

LE BRETON, David (1991), *L'homme et son double- Modèles du corps dans la modernité*, Performance et santé: actes du Colloque "Performance et santé", Sophia-Antipolis, sous la direction de MIDOL.N, Nice: AFRAPS et LANTAPS, France, p. 13-17.

LE BRETON, David (1992), *La sociologie du corps*, Que sais-je?, PUF, p. 101.

LOUVEAU, Catherine (1981), *La forme, pas les formes! Simulacres et équivoques dans les pratiques physiques féminines* in POCIELLO Christian, Sports et société : approche socioculturelle des pratiques, Paris, Vigot.

MacROBBIE, Angela (1978), *Jackie : an ideology of adolescent feminity*, MacROBBIE.A & MacCABE.T, Feminism for girls.

MAISONNEUVE, Jean (1976), *Le corps et le corporéisme d'aujourd'hui*, Revue Française de Sociologie, XVII, p. 551-571.

MARKULA, Pirkko (1995), *Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: the postmodern aerobicizing female bodies*, Sociology of sport journal; 12(4), p. 424-453.

MAUSS, Marcel (1950), *Les techniques du corps*, Sociologie et anthropologie, Paris, P.U.F., p. 365-372.

MESSADIÉ, Georges (1984), *La conquête du corps*, Science et Vie (Paris); (147), p. 4-7.

MORSE, M.(1987-1988), *Aging: exercise and the female body on video*, Discourse 10, p. 19-53.

OUELLET, Cécile (1988), *Souffrir pour être belle*, in Musée de la civilisation, Ed. Fides, Prologue.

PROBYN, Elspeth (1992), *Corps féminin, soi féministe. Le dédoublement de l'énonciation sociologique*, Sociologie et Société, vol.XXIV, n°1, p. 33-47.

RAIL, Geneviève (1995), *Le sport et la condition post-moderne*, Sociologie et société, vol.XXVII, n°1, p. 139-150.

SPITZACK, Carol (1990), *Confessing excess. Women and the politics of body reduction*, Albany: State University of New York Press.

VIGARELLO, Georges (1978), *Le corps redressé: histoire d'un pouvoir pédagogique*, J.P. Delarge, Paris.

VIGARELLO, Georges (1995), *The life of the body in Disciplin and Punish*, Sociology of Sport Journal, 12, p. 158-163.

Sondage, Wall Street Journal, 1986/02/11, « *fat or not, 4th grade girls diet lest they be teased or unloved* »

Exposition au musée ethnographique de Malacca (Malaisie) : « *the beauty* »

ANNEXES

Annexe 1 : Relevé iconographique

Documents de l'analyse : Articles des revues féminines adolescentes

Annexe 1 : relevé iconographique

Revue n°	Remarques	IMPORTANCE de l'icône			FORME		OBJET		PRÉSENTATION		POSITION			
		1/4 et -	1/2 + ou -	3/4 et +	photo	dessin	corps femme	autre	entier	partiellement	I	II	III	IV
MSC		X			X		X	x (portrait H)		X (visage)	1			
	posture incitative			X	X		X		X				1	12
	posture incitative			X	X		X		X				1	12
			X			X		X		X (haut corps)			3	
					X	X		X (cosmétiques)	X	X			1	2
TS		X			X		X		X	X (haut corps)			1	1
			X		X		X	X (cosmétiques)	X			1	2	
			X		X		X	X (aliments)						
			X			X		X (cosmétiques)		X (poitrine)	3			
			X			X		X	X					6
			X			X		X	X		2			
			X			X		X	X			1	1	1
			X			X		X	X	X (haut corps)			2	1
BG				X	X		X		X	X (visage)			4	5
					X		X		X	X (visage)			1	
			X			X			X	X (poitrine/dos)			3	
			X			X		X (médicaments)		X (haut corps)			1	
		seins nus		X		X		X		X (poitrine/dos)	2	1		
		plusieurs photos		X		X		X	X	X (haut corps)			2	1
		plusieurs photos	X			X		X (aliments)		X (haut corps)			1	
				X		X		X	X	X (haut corps)				5
CIOË				X	X		X		X					6
		en famille		X			X	X (famille)		X (haut corps)			3	
				X			X		X (haut corps)				6	
			X			X		X (aliments)		X (haut corps)			1	
					X		X		X					6
					X		X		X				1	
					X		X		X					6
					X		X		X					6
TOTAL		9	10	7	24	2	25	9	16	16	8	26	19	55

26 REVUES

haut corps: à partir de la taille jusqu'à la tête
 poitrine: des seins jusqu'à la tête

DOCUMENTS DE L'ANALYSE : ARTICLES DES REVUES
FÉMININES ADOLESCENTES

BEAUTE NATURE PAR MICHEL BONTEMPS



A QUINZE ANS, LAQUELLE D'ENTRE

VOUS NE SE TROUVE PAS TROP

GROSSE ? C'EST L'ÂGE OÙ ON RÊVE

D'ÊTRE FILIFORME, À L'IMAGE DES

MANNEQUINS ÉTALÉS SUR LES

COUVERTURES DES MAGAZINES

FÉMININS ! EST-CE UNE RAISON

POUR SE PRIVER DE TOUT PENDANT

QUINZE JOURS, POUR SE JETER

ENSUITE SUR N'IMPORTE QUEL

GÂTEAU OU SUCRERIE ? SÛREMENT

PAS ! LES RÉGIMES ÉLASTIQUES

SONT LE PIRE DES PIÈGES DANS

LEQUEL TU NE DOIS PAS TOMBER.

La puberté est une étape difficile à franchir pour toutes les jeunes filles. Certains bourgeonnent, d'autres grossissent à force de grignotage. Entre 12 et 18 ans, tu te poses beaucoup de questions et c'est normal : vais-je me trouver un petit copain ? Sinon, suis-je anormale ? Mes parents ne pourraient pas faire un petit effort pour me comprendre ? La puberté est une période de doute et d'ennui : tu stresses et tu grignotes toute la journée !

NE GRIGNOTE PAS TOUTE LA JOURNÉE

Pour retrouver une silhouette de sirène, tu dois à tout prix te restreindre à ne manger que trois repas par jour. N'évite surtout pas le petit déjeuner ! Il doit t'apporter 25 % au moins des calories nécessaires à la journée et c'est le repas

qui te profite le moins. Saches aussi qu'en périodes de croissance et de transformation (la puberté en est l'exemple parfait !), ton organisme a besoin de 2400 calories par jour pour garder sa pleine forme. Alors évite les restrictions abusives et suis ces quelques conseils de base :

- Ne grignote jamais entre les repas
- Ne saute jamais un repas
- Mange lentement en mastiquant
- Évite les fritures, pâtisseries et bonbons
- Évite les sodas et boissons sucrées (un litre équivaut souvent à 20 morceaux de sucre)
- Évite aussi les boissons light : le goût sucré te met en appétit
- Bois au moins deux litres d'eau par jour.

COMMENT SAVOIR SI TU ES TROP GROSSE ?

L'objectivité n'est pas la plus grande qualité des jeunes filles de ton âge ! Certaines d'entre vous ont en effet un problème de surpoids, mais beaucoup aussi se trouvent obèses alors qu'elles sont tout à fait normales ! Fais toi-même le calcul. La formule que j'ai retenue parmi les centaines de méthodes existantes me semble l'une des plus sérieuses. C'est la seule, je crois, qui tienne compte de l'âge :

$$\text{Poids idéal} = [(taille \text{ en cm} - 100) + (\text{âge} : 10)] \times 0,85$$

Par exemple, si tu as 15 ans et que tu mesures 1,60 m, tu devrais peser :

$$[(160 - 100) + (15 : 10)] \times 0,85 = [60 + 1,5] \times 0,85 = 52 \text{ kg}$$

Selon que ton squelette est plutôt léger, retire entre 3 et 5 kg du résultat obtenu. En revanche, si ton squelette est lourd et épais (tu peux en juger en regardant la largeur de ton poignet par rapport à celle de tes copines), ajoute 2 à 3 kilos au poids indiqué.

LES PRODUITS NATURELS QUI PEUVENT T'AIDER

Ne prends pas n'importe quel coupe-faim ! Ils font déjà beaucoup de dégâts chez les femmes adultes alors ne mets pas, toi aussi, ta santé en jeu ! Si tu as tendance à avoir toujours faim, je connais un seul remède en lequel tu puisses avoir tout à fait confiance : le pro-

l'activité cellulaire. Une fois les graisses parvenues aux mitochondries, le Co-Enzyme Q10 provoque l'étincelle qui déclenche la combustion.

Avec Carnidix, tu peux donc mincir sans faire de sport, et naturellement ! C'est véritablement le progrès le plus marquant de ces derniers mois en matière d'amincissement.

Si tu as peur que tes tissus se relâchent, qu'en mincissant, des vergetures apparaissent sur le haut de tes cuisses et sur ton ventre, je te conseille d'utiliser en complément de ton traitement interne un produit raffermissant. Le meilleur à mon avis est le Gel Raffermissant de Caprus. Le caprus est une plante qui contient la myrosine, célèbre enzyme mange-graisse. Allié au vertus raffermissantes de la reine des prés, du fénugrec, et de l'élastine, il désinfiltrera tes

Arrêtez les régimes « catastrophe » !

pol. Il s'agit d'une fibre issue de la racine de konjac, une plante japonaise. Hautement purifiée, cette fibre est 100 % naturelle et au contact de l'eau, gonfle jusqu'à atteindre 200 fois son volume initial. Ligne 3 Coupe-Faim et Phytosvelt Coupe-Faim sont les deux seuls produits qui contiennent ce merveilleux ingrédient. Il suffit d'en prendre deux gélules 15 minutes avant chaque repas pour que le propol gonfle dans l'estomac en formant un gel très dense. Ta sensation de faim sera très atténuée et la masse de gel absorbera une grande partie des sucres et des graisses que tu auras avalés pendant le repas !

Autre invention géniale : le Carnidix, ce produit est un mélange de Co-Enzyme Q10 et de L-Carnitine. Je suppose que tu as déjà entendu parler de la L-Carnitine. Tous les fabricants en proposent depuis quelques temps pour mincir. C'est l'acide aminé responsable du transport des graisses dans l'organisme. Elle va chercher les graisses dans les cellules adipeuses (appelées adipocytes) et les amène jusqu'aux chaudières cellulaires (les mitochondries). Pour déclencher la combustion, il faut ensuite faire fonctionner les muscles (sinon les graisses repartent indemnes dans leurs lieux de stockage !). Résultat, prendre de la L-Carnitine sans faire de sport ne sert à rien !

Les Suédois ont su contourner le problème. Leurs chercheurs ont eu l'idée de mélanger la L-Carnitine au Co-Enzyme Q10. Ce dernier est habituellement utilisé pour reconstruire le muscle cardiaque. Il agit précisément en déclenchant



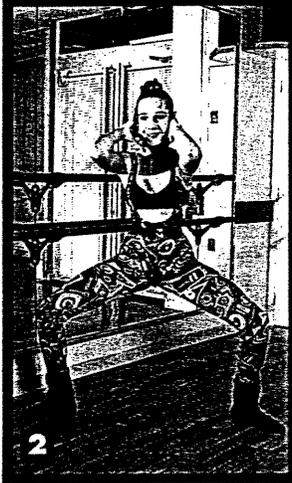
rondeurs et son effet tenseur évitera qu'en reste le mauvais souvenir.

TA CURE EN RÉSUMÉ :

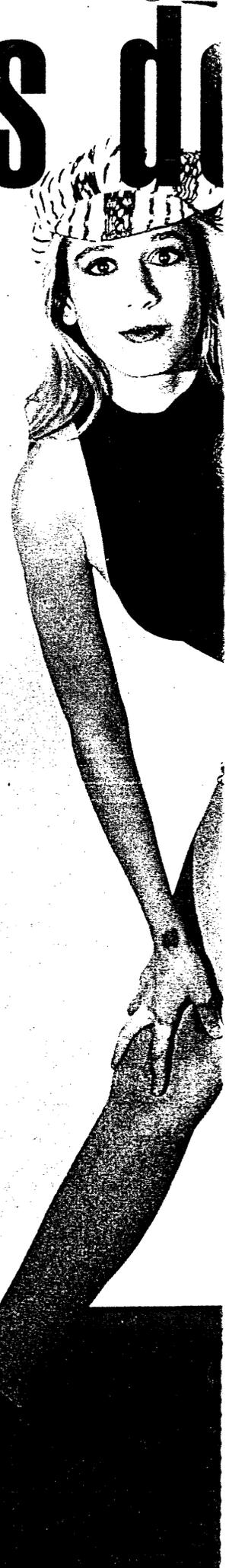
Attention, pour qu'elle soit efficace, il faut la suivre au moins un mois ! Suis les indications d'alimentation que je t'ai données et les conseils suivants :

- Prends 2 gélules de Ligne 3 ou Phytosvelt Coupe-Faim un quart d'heure avant le déjeuner et le dîner
- Prends un comprimé de Carnidix midi et soir, après le repas
- Masse tes zones rebelles avec le Gel Raffermissant Caprus après chaque douche, en ayant eu soin, avant, de les frotter avec un gant de crin pour activer la circulation périphérique.

FORME A nous d



Plus que quelques jours et l'hiver sera là. Suivez ces mouvements d'entretien qui vous permettront d'acquérir un dynamisme soutenu et régulier pour vos cours et loisirs, cela tout au long de cet saison. Afin de ne défavoriser personne, ces exercices sont adaptés aussi bien pour celles qui partent à la montagne que pour celles qui restent. Bon courage les Miss et à bientôt !



1 Debout les jambes tendues, genoux et pieds en ouverture, accrochez vos mains, les coudes à l'horizontal, le dos droit et le ventre serré. Effectuez des torsions de chaque côté en pliant les genoux puis retendez doucement. Répétez l'exercice 10 à 20 fois.

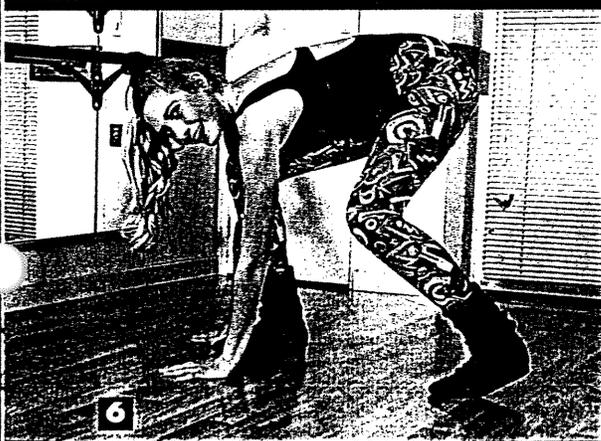
2 Conservez la position, les jambes tendues, les mains à la nuque, les coudes à l'horizontal. Pliez les genoux en rejoignant les coudes vers l'avant avec une légère contraction du ventre et des fessiers, puis retendez. Répétez 10 à 20 fois sur un rythme tonique.

3 Debout, les jambes tendues en grande parallèle, le dos droit, les mains à la nuque, talons à plat. Penchez le buste vers l'avant, le dos à l'horizontal, les coudes maintenus. Effectuez des petits ressorts du dos en maintenant le ventre serré, puis relâchez le buste vers le bas. Répétez 10 fois sur un rythme moyen et essayez toujours d'avoir le poids du corps vers l'avant.

4 Continuez le même mouvement en pliant les genoux, le dos à l'horizontal, les bras tendus le long du corps. Effectuez 8 ressorts puis relâchez. Maintenez le ventre serré pendant l'exercice. Série de 10 à 20.

5 Gardez la même position en grande parallèle, talons à plat, le buste penché vers l'avant, les bras le long du corps. Déplacez le buste sur une jambe, une main derrière le dos, l'autre sur la cheville. Effectuez un étirement sur la jambe puis revenez et répétez de l'autre côté. Série de 10 à 20.

6 Accroupie, une jambe devant, l'autre derrière, pieds en parallèle, les mains posées à plat devant. Effectuez des petits ressorts sans relâcher les fessiers puis retendez doucement. Répétez l'exercice 10 à 20 fois sur un rythme moyen.



Réalisation : Laure Legendre
Photos : Pascal Anziani

UX l'hiver !



1 Debout les jambes tendues, pieds joints, les bras le long du corps, le dos droit. Montez le genou vers le haut en mettant la main sur la hanche du côté de la jambe, puis reposez. Effectuez l'exercice sur un rythme rapide et recommencez de l'autre côté. Série de 20 à 30.

2 Conservez la position, penchez le buste vers l'avant, le dos à l'horizontal, les bras le long du corps en relevant le talon du sol, posez, puis enchaînez sur l'autre talon. Effectuez doucement l'exercice et augmentez le rythme dans la souplesse de vos chevilles en gardant le dos bien plat. Série de 10 à 20.

3 Debout, les jambes tendues, pieds joints, les bras le long du corps, se mettre en position accroupie, appui sur les mains, les talons relevés. Effectuez des ressorts en soulevant légèrement les fessiers puis relâchez. Répétez l'exercice 10 à 20 fois, sur un rythme moyen.

4 Gardez la position, dépliez les genoux doucement en étirant tous les muscles des jambes et accrochez vos mains derrière les chevilles. Effectuez des petits ressorts en gardant les jambes bien tendues et les talons à plat puis relâchez. Répétez l'exercice 10 à 20 fois avec de l'endurance.

5 Penchez en avant, les jambes fléchies en grande parallèle, les talons bien à plats sur le sol, les bras tendus, les mains à plat au sol. Dépliez les jambes tout doucement en gardant les mains bien à plat, la tête relâchée vers le bas puis revenez dans la position initiale. Effectuez l'exercice 10 à 20 fois sur un rythme moyen.

6 Restez dans la position, tirez le coude vers le haut avec une torsion du buste en maintenant les jambes fléchies et la main bien à plat au sol, puis reposez la main avec les jambes tendues. Effectuez l'exercice 10 à 20 fois de chaque côté sur le même rythme moyen du précédent mouvement.

"Pour ne prendre aucun kilo"



FORME

Une pêche d'



1 Assise au sol, le dos droit, une jambe tendue au sol, pied en flexion, l'autre fléchie, pied à plat, main sur le genou. Levez la jambe tendue à demi-hauteur, puis reposez. Maintenez le dos droit, ventre serré, pendant l'exercice. Effectuez le mouvement 10 fois de chaque côté sur un rythme rapide.

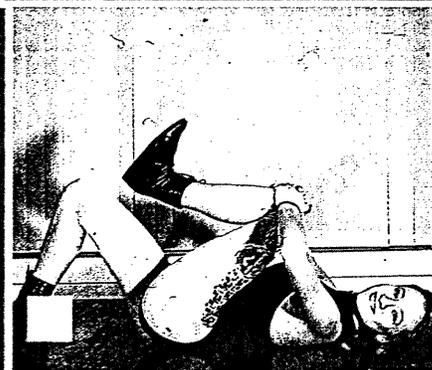
2 Allongée sur le dos, en appui sur les coudes, une jambe fléchie, pied à plat, l'autre tendue au sol, pied en flexion. Effectuez des battements de jambes tendues. 10 fois de chaque côté, évitez de soulever le bassin.

3 Conservez la position, genoux fléchis, pieds à plat au sol. Ramenez les genoux le plus près possible de la poitrine, puis relâchez. N'oubliez pas d'inspirer et d'inspirer pendant le mouvement et de serrer le ventre. Effectuez l'exercice 10 à 20 fois sur un rythme moyen.

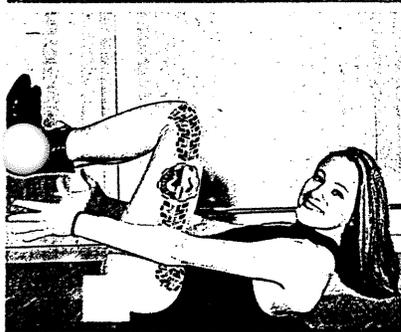
4 Allongée sur le dos, les jambes fléchies, pieds à plat au sol, épaules et tête collées au sol. Repliez un genou vers la poitrine, pied en flexion. Pressez 4 fois et reposez. Effectuez l'exercice 8 fois de chaque côté sur un rythme tonique.

5 Augmentez la difficulté en montant une jambe à demi-fléchie à la verticale, pied en extension, mains à la nuque. Levez le haut du dos en expirant puis inspirez en reposant. Effectuez l'exercice 10 fois sur un rythme moyen en changeant de jambes tous les 16 temps.

6 Continuez l'endurance en montant les genoux vers la poitrine, la nuque, le haut du dos, les bras tendus de chaque côté des jambes, puis relâchez. Expirez d'abord et inspirez ensuite pendant le mouvement. Effectuez l'exercice 10 à 20 fois sur un rythme moyen.



**Vous habitez
Puteaux ou
ses environs ?
Inscrivez-vous
dès aujourd'hui
au cours de danse
de Laure Legendre,
à l'Espace
Jules Vernes.
Renseignements au :
46 92 94 50.**

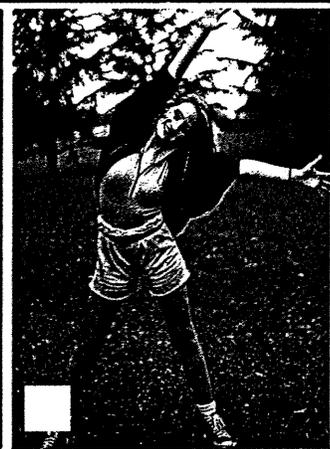


Préparer pour le printemps !



C'est une saison qui sent bon l'été...
Pour offrir aux premiers rayons
de soleil une silhouette mince,
musclée et tonique,
il suffit d'un peu de bonne humeur
et de volonté. Alors courage et
au travail avec
ce programme
d'exercices très
simples...
à mettre
en pratique sans
plus attendre !

Réalisation : Laure Legendre
Photos : Pascal Arziani



1 Debout, une jambe fléchie devant (à plat), l'autre jambe tendue derrière, les mains posées à plat au sol. Effectuez des petits ressorts en tirant bien la jambe de derrière puis recommencez de l'autre jambe. Série de 10 à 20.

2 Debout, les jambes tendues, en grande parallèle, le dos plat, les bras le long du corps. Pliez les genoux en tendant les bras devant vous puis retendez doucement. Effectuez l'exercice 10 à 20 fois en maintenant le dos droit pendant le mouvement.

3 Dans la même position, étirez sur le côté avec une flexion latérale, les bras à la verticale, le dos droit puis relâchez les bras le long du corps. Effectuez l'exercice 10 à 20 fois de chaque côté.

4 Debout, les jambes tendues, le buste penché vers l'avant, le dos plat, genoux et pieds en ouverture, les mains sur les genoux. Pliez les genoux et effectuez des petits ressorts en maintenant le dos plat puis retendez les jambes doucement. Effectuez l'exercice 10 à 20 fois.

5 Conservez la position, les jambes tendues, les bras tendus à l'horizontal, le dos droit. Pliez les genoux en ramenant les bras croisés autour de la poitrine puis retendez en dépliant les bras de chaque côté. Effectuez l'exercice 10 fois sur un rythme rapide.

6 Toujours dans la même position, pliez les genoux et penchez sur le côté avec une flexion latérale, le bras tendu, l'autre autour de la taille. 8 fois de chaque côté.





VOUS AVEZ LE TEINT BRUILLÉ, QUELQUES KILOS EN TROP ET UN MANQUE ÉVIDENT D'ÉNERGIE MAIS VOUS NE VOULEZ PAS RENONCER AUX HAMBURGERS-FRITES-SAUCE KETCHUP, AUX SUCRERIES, À LA CIGARETTE ET AUX GRASSES MATINÉES LE WEEK-END BIEN AU CHAUD SOUS LA COUETTE? ALORS MISS NE PEUT RIEN POUR VOUS... PAR CONTRE, POUR CELLES QUI SONT DÉCIDÉES À PRENDRE LEUR BEAUTÉ EN MAIN, MISS A ÉTABLI UN PLAN D'ACTION SIMPLE ET EFFICACE. MANGER SAIN ET ÉQUILIBRÉ N'EST PAS TRISTE !



t

out d'abord, un régime ne peut être efficace qu'au prix d'un minimum de volonté et... de bon sens ! En effet, cela ne sert strictement à rien de faire un régime pendant un week-end puis dès le lundi matin de vous ruer sur la première pâtisserie venue ou pire, décider de ne plus rien manger du tout... Pour maigrir naturellement et durablement, il est indispensable d'observer quelques règles de base, à savoir :

Régime ce que vous mangez se voit!

- réduire la consommation de graisses
- augmenter la consommation de fibres
- ne pas sauter de repas
- ne pas boire d'alcool
- boire abondamment
- faire un minimum d'exercices physiques ! Les meilleurs sports pour garder la ligne ? Le vélo, la marche, la natation, le volley et le handball... D'autre part, il vous faut apprendre à maigrir sans carences, c'est-à-dire ne pas négliger certains aliments tels que les féculents sous prétexte qu'ils font grossir.

Pour mincir efficacement et sans danger, voici la journée alimentaire idéale :

- au réveil, buvez un grand verre d'eau à jeun. C'est la meilleure des hydratations et cela facilite l'élimination des toxines
- petit déjeuner, (indispensable et pris dans le calme) :
 - un œuf à la coque ou une tranche de jambon
 - un ou deux yaourts sans sucre ou un morceau de fromage
 - un jus de fruit frais
 - deux tartines de pain complet avec du beurre frais
 - des amandes ou des noix
 - thé ou café léger
- vers 10 ou 11 heures, suivant votre emploi du temps, buvez de l'eau et mangez un fruit.
- au déjeuner, essayez de « limiter les dégâts », si vous mangez à la cantine, en prenant que des crudités, des légumes et de la viande sans sauce. Si vous déjeunez chez vous, mangez un poisson ou une viande grillée avec une salade.
- vers 17 heures, à la sortie de vos cours, croquez une barre de céréales ou mangez un yaourt.
- le soir, dînez léger : soupe de légumes, un œuf à la coque, un blanc de poulet, une salade composée ou une assiette de légumes vapeur.

Bien sûr, ce régime type n'est qu'un exemple. Vous devez avant tout être à l'écoute de votre corps et de ses besoins. Vous avez un petit coup de blues ? Craquez sans culpabilité pour une glace chantilly ou un éclair au chocolat et dès le lendemain remettez-vous courageusement à votre régime. Réussir un régime, c'est également psychologique, il faut donc vous aimer (au moins un peu !) cela vous aidera beaucoup dans les moments de découragement...



S'il n'a jamais été prouvé que le chocolat et la charcuterie favorisaient les poussées d'acné, par contre il est sûr que certains aliments ont une action sur la qualité de la peau et du teint. Ces aliments, qui favorisent aussi l'éclat des cheveux se trouvent principalement dans les vitamines A (carottes, épinards, beurre, haricots verts, tomates, agrumes), B1 et B2 (foie, levure de bière, germe de blé, œufs, légumes et fruits secs, viandes), F (huile de noix, huile de bourrache, huile d'onagre), P (agrumes : cassis, orange, citron, ananas, pamplemousse). Il ne s'agit pas de vous

« survitaminer », mais simplement de penser à consommer ces aliments d'une façon quotidienne et régulière. Le jus de carottes à jeun tous les matins a fait ses preuves ! Vous pouvez également faire une cure de levure de bière en gélules : belle peau et beaux cheveux assurés. Sachez aussi que la cigarette est (avec l'alcool bien sûr) le pire ennemi de la peau. Pensez également à boire beaucoup d'eau (1,5 l minimum par jour) pour bien hydrater les tissus.

Avoir une pêche d'enfer tous les jours, ce n'est pas évident ! Vous vous levez aux aurores, vous travaillez sans relâche toute la journée et lorsqu'enfin vous rentrez chez vous, c'est encore pour travailler ! Vous vous couchez tard, vous dormez mal, bref, c'est pas la joie ! Pour retrouver un peu de tonus à l'arrivée des beaux jours, aidez votre organisme à refaire le plein d'énergie. La fatigue, tant physique qu'intellectuelle, est devenue un véritable phénomène de société. C'est généralement au changement de saison qu'elle se fait le plus sentir. Pour la combattre, mangez sain, faites du sport et surtout dormez à des heures régulières. Les vitamines du tonus et de la forme :

C : on la trouve dans le persil, le chou, le citron, le cresson et le goyave.
D : on la trouve dans l'huile de foie de morue et de flétan.
B 12 : on la trouve dans le foie.
B 6 : on la trouve dans le germe de blé, la pomme de terre et les graines de soja. Pensez aussi aux oligo-éléments et aux minéraux « anti-stress » : le fer (œufs, crustacés, foie, légumes verts), le magnésium (noix, cacahuètes, fruits), le phosphore (laitages, œufs, foie).

POUR VOUS AIDER

Des crèmes :

Drainage Minceur de Vichy (185 F env.), Gel Amincissant Chrono-Actif de Veet (60 F env.), Minceur Totale de Biotherm (205 F env.), avec en cadeau pour tout achat d'une crème, d'un gommage corporel et d'un gant).

Des vitamines :

Modal, boîte de 21 sachets pour un mois (104 F env.). La guaranine des laboratoires Bio (98 F env. le flacon), Fortiform Minceur-Energie (48 F env. la boîte) et Fortifor Minceur-Plus (79 F env. la boîte). Les binômes, Eclat du teint (la crème 130 F env. et les 30 capsules vitaminées 95 F env.).



... pour attaquer la rentrée d'un bon pied et n
 pas perdre en deux jours l'acquis de vos vacan
 ce c'est facile ! Suivez Miss Starclub dans sa
 journée tonus et mettez-vous à l'ouvrage

OS

En forme dès le matin

Au saut du lit

Si dès que votre réveil sonne vous vous faites un tableau noir de la journée qui vous attend, celle-ci sera effectivement ratée. Par contre, si votre esprit est clair, serein et ouvert aux bonnes choses, vous verrez qu'il en sera tout autrement car la vie est une aventure passionnante, non ? Alors sautez de votre lit, buvez un grand verre d'eau fraîche à jeun, ouvrez grand la fenêtre de votre chambre et respirez à fond plusieurs fois en vous étirant longuement. Si vous n'avez pas préparé la veille les vêtements que vous allez porter, faites-le en choisissant des choses que vous aimez bien et dans lesquelles vous serez à l'aise toute la journée. Ensuite, direction la salle de bains !

Le plaisir de la douche

Ne vous privez pas de ces quelques minutes fraîcheur qui dynamisent votre corps et votre tête. Gel douche ou savon, vous avez le choix mais utilisez de préférence des produits très

doux. Si vous avez la peau hyper sensible et sujette aux rougeurs, servez-vous d'un lait moussant sans savon. Deux fois par semaine, faites-vous un gommage en insistant sur les coudes, les genoux, les talons. Cela ne prend qu'une ou deux minutes et c'est vraiment la solution miracle pour avoir une peau douce comme de la soie. Hiver comme été, prenez l'habitude de terminer votre douche par un jet d'eau froide en commençant par les chevilles et en remontant vers le buste. Insistez sur la poitrine, c'est excellent pour tonifier les tissus. Si vous n'êtes pas du genre téméraire, commencez par une eau tiède puis allez progressivement vers le froid. Même si c'est un peu dur au début, vous vous apercevrez très vite des bienfaits de cette opération... Ensuite séchez-vous et appliquez un lait hydratant par mouvements circulaires. Si vous êtes très pressée, remplacez le lait par une eau de soin pour le corps. N'oubliez pas d'employer un déodorant pour rester fraîche toute la journée.

Tee-shirt
 La Fée Marabouée
 Gilet La Fée
 Marabouée
 Chaussettes DD
 Baskets Creeks



Un p'tit déj' plein de vitamines

Pas question de le sauter ou de prétexter que vous n'avez pas le temps ! Miss vous a concocté le p'tit déj' idéal :

- Une orange ou un pamplemousse pressé, ou encore un jus de légumes (il en existe de "tout préparé")
- Un yaourt nature ou des céréales, ou un peu de fromage blanc
- Deux tartines de pain grillé ou de pain complet avec un peu de beurre
- Un ou deux œufs à la coque
- Une tranche de jambon ou un

blanc de poulet ou un morceau de fromage
 • Un thé ou un café léger
 Et bien sûr, ce repas complet, qui ne vous laissera pas affamée à 11 heures du matin, doit être pris dans le calme...

Bougez, oxygénez-vous !

Profitez des beaux jours de septembre pour vous oxygéner le plus possible. Il sera bien temps d'être paresseuse quand il fera froid. Marchez le plus possible, c'est le meilleur sport qui soit. Résistez à la tentation de prendre le métro ou le bus si vous pouvez effectuer votre trajet à pied. La marche fait travailler tout le corps, elle tonifie tous les muscles et active la circulation. Et par pitié, ne séchez pas les cours de gym ! Enfin, buvez 1,5 l d'eau, mangez "intelligent" et dormez vos huit heures !

MISS AIME

Lait Moussant Linéance (22 F env.), Gel Douche Exfoliant Veet (30 F env.), les Gels Douches Végétaux Klorane (39 F env.), Déodorant à Bille Keops (53 F env.), Déodorant Double Sécurité de Vichy (de 40 à 54 F env.), Eau Dynamisante Clarins (160 F env.).



Eau Tonique Elancyl (150 F env.), Eau Stimulante L'Herbier De Provence (79 F env.), Lait Douche Adoucissant Elancyl (55 F env.), Gel Douche Les Ondées Parfumées Yves Rocher (14 F env.), Shampoing Corps et Cheveux Nature System Roger & Gallet (65 F env.), Eau de Soin Mustela (135 F env.), Gel Douche Energisant Marc Pajot (39 F env.), Gel Douche au monoï Hei Poa (25 F env.), Savon Végétal Les Polysianes (38 F env.), Déodorant Vie Active (16 F env.), Bain Dermatologique Evoderm (14 F env.).

Pull col roulé Esprit
 Débardeur Morgan
 Caleçon Dorotennis
 Chaussettes DD
 Tennis Adidas
 Vélo Peugeot

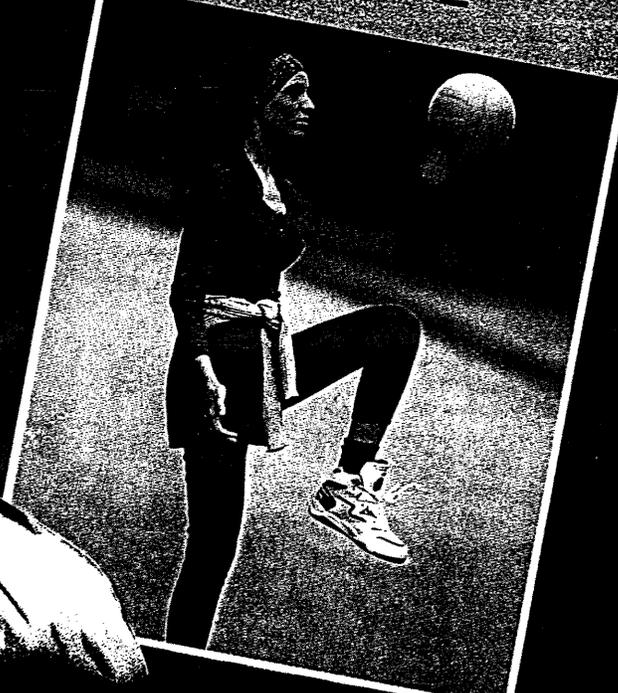
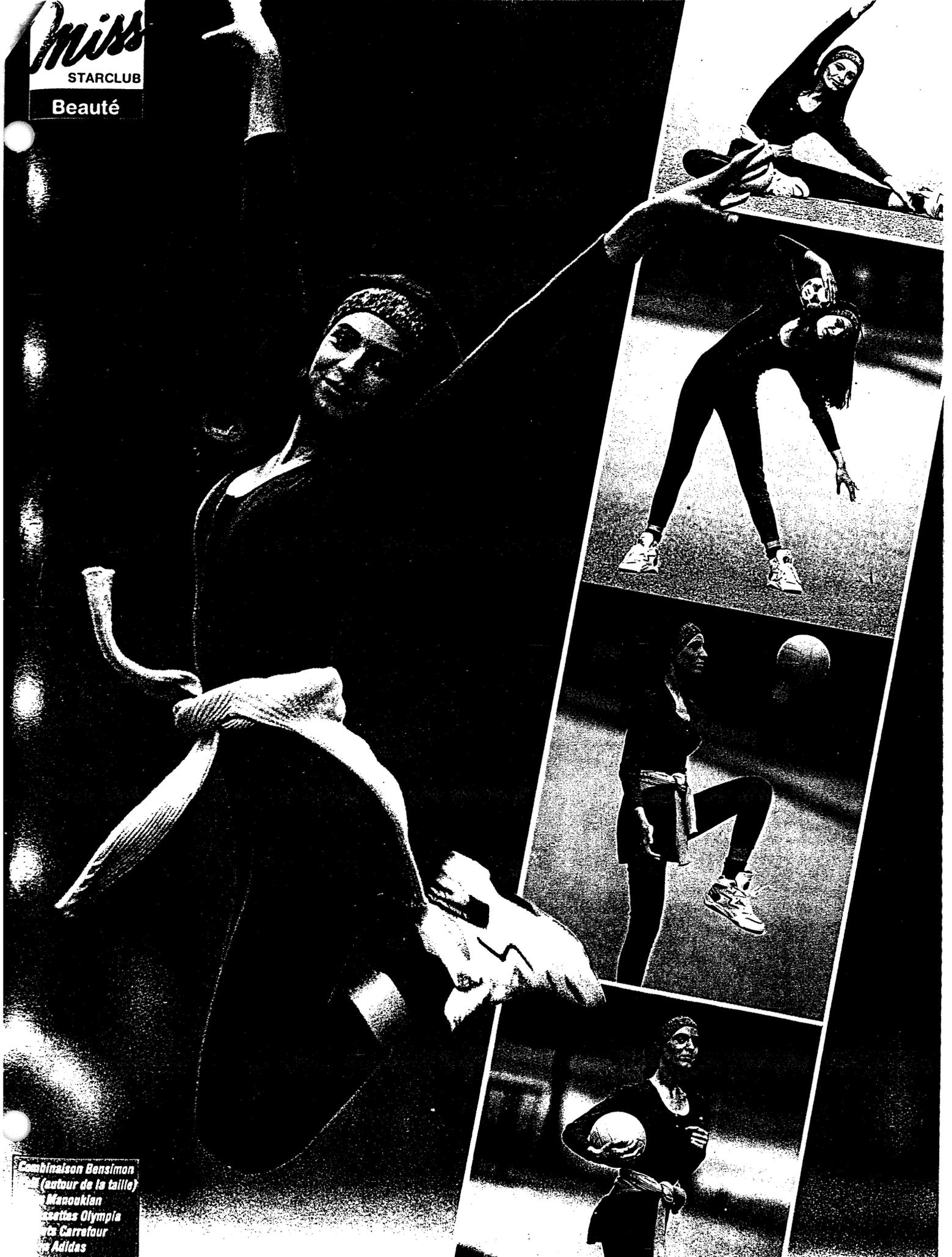


Photographe Marc Mc Court,
 Coiffeur/Maquilleur
 Pascal d'Outreligne
 pour Naoki Studio

Miss

STARCLUB

Beauté



Combinaison Bensimon
T-shirt (autour de la taille)
Manooukian
Casquettes Olympia
Sneakers Carrefour
Sneakers Adidas

BIBA

DANS TA VIE !!
DANS TA PEAU
DANS TA VIE !!

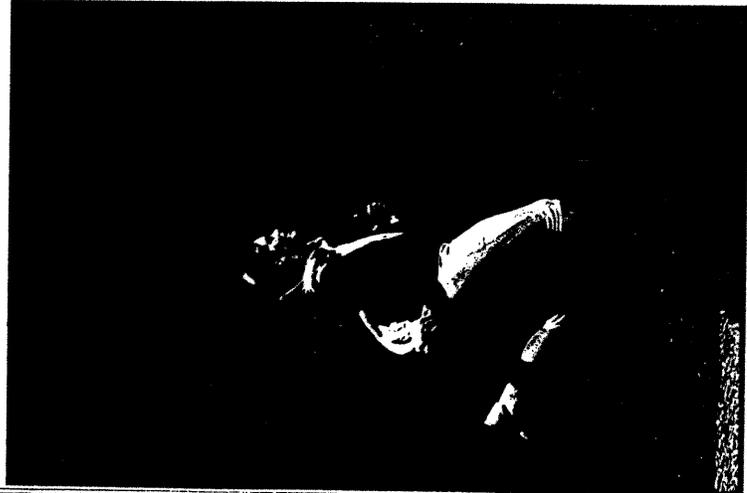
TOP SECRETS
14-27/01/2082

Si certains jours rien ne va, tu peux avoir recours à des compensations, comme la tablette de chocolat avalée d'un trait ou l'achat intempestif d'un pull que tu ne remettras jamais. Attention, cela devient vite une habitude et ta ligne ou ton argent de poche vont gravement en souffrir ! Pour te donner bonne conscience, achète plutôt une barre de céréales, au moins c'est bon pour la santé. Choisis un t-shirt blanc : tu pourras le porter au printemps.



Limier / Jerrican

LES MEILLEURS TRUCS
POUR ETRE BIEN
DANS SA PEAU



Perstein / Jerrican

TISANES ET BAINS CHAUDS

Un sommeil réparateur t'est nécessaire. Si tu te retournes dans ton lit sans trouver le sommeil, prends l'habitude d'avalé le soir une tisane de tilleul ou de fleurs d'oranger. Tu peux également boire du lait chaud sucré au miel, le soir au coucher.
Le bain, pris avant le dîner, est aussi une bonne thérapie contre le stress. En plus, si tu ajoutes à l'eau de ton bain des extraits de plantes calmantes, tu en doubleras les bienfaits. Reste au moins 20 minutes dans le bain pour qu'il agisse.

Martine Rocard

LA PENSEE POSITIVE

Sous ce nom très mode, se cache la très efficace méthode Coué qui a déjà fait ses preuves ! Utilise-la lorsque tu te sens mal dans ta peau. Répète-toi que tout va bien, ou que tes soucis ne sont pas si graves... Ton meilleur atout, c'est ta jeunesse : tu as toute ta vie devant toi pour réaliser ce qui te plaît. Dans la pratique, c'est le matin que tu dois avoir des pensées positives, pour bien débuter la journée. Pense à ce qui va être sympa dans ta journée : retrouver tes amies, regarder la nature autour de toi, écouter la musique que tu aimes ...

Si tu ne te sens pas en harmonie avec ton entourage, isole-toi dans ta chambre, fais la pénombre, puis étends-toi sur ton lit sans oreiller, ou mieux, à même le sol. Commence par respirer à fond en gonflant le ventre puis les poumons. Cette respiration a pour but d'exercer un véritable massage en profondeur des organes de ton corps. Pense ensuite à chacun de tes muscles en partant des doigts de pieds et en remontant jusqu'au sommet du crâne, et détends-les, relâche-les les uns après les autres. Tu vas éprouver une sensation de lourdeur et de paix. Reste ainsi, les yeux fermés loin du bruit, en ne pensant à rien d'autre qu'à ta relaxation. Ouvre les yeux, étire-toi, puis relève-toi doucement. Si tu as bien fait l'exercice, ta fatigue se sera envolée, tu te sentiras calme et détendue.

LE BABADUBIENTIERE

- ★ Décider que la vie est belle et tout faire pour que le soit.
- ★ S'alimenter sagement pour être en forme : faire des cures de légumes-frais de fruits.
- ★ Respirer à fond pour oxygéner au maximum. Fais-le test lorsque tu es assise en classe, tu n'utilises pas la moitié de ta capacité respiratoire !
- ★ Faire du sport, pas longtemps mais régulièrement. Essaie par exemple de faire une partie ou la totalité du trajet qui te sépare de l'école à pied.
- ★ Eviter de penser aux soucis, mais essayer de les résoudre le plus simplement possible.

Martine Rocard

ENFORME

POUR

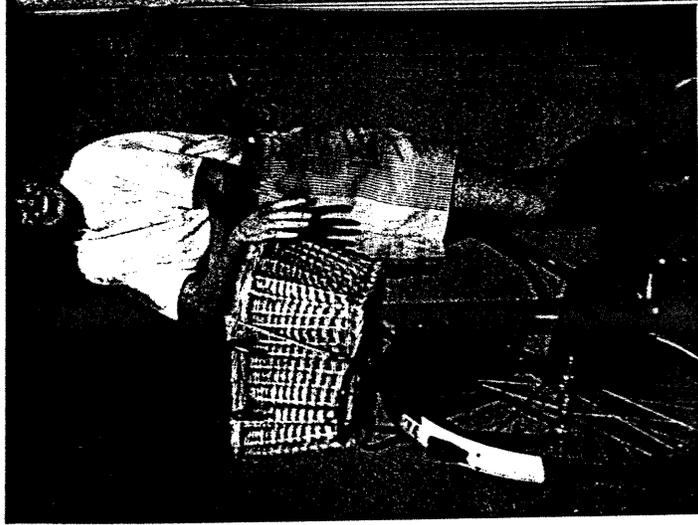
CRETS
21 92
86

PRINTemps



Les jours sont plus longs, le soleil plus chaud, le printemps est bien installé. C'est le moment de retrouver ta forme, pour te sentir plus belle. En suivant nos conseils, c'est facile.

Le printemps est une saison propice aux grandes décisions. Celle de recommencer un sport pour être en forme, celle de faire un petit régime pour être la plus belle sur la plage, celle de soigner un peu plus sa peau pour avoir un teint de rêve.

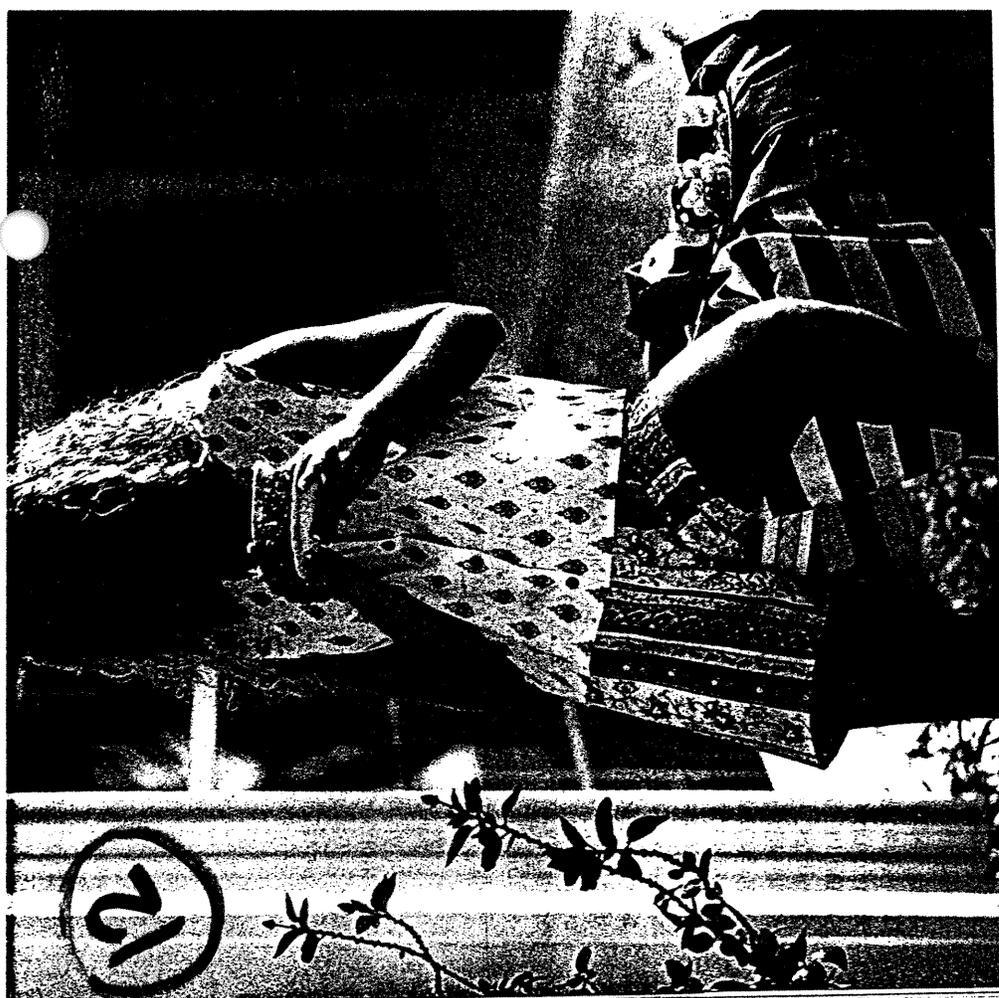


Catalogue 3 suisses

C'EST LE MOMENT DE BOUGER

Pendant l'hiver, tu as abandonné le sport. C'est le moment de recommencer. Sans forcer surtout. Commence par faire des marches d'une heure dans les bois, les champs ou la plage. Ensuite, tu pourras courir si tu aimes cela, mais en prenant soin de ne jamais être essouffée en conservant un rythme doux. Fais-le avec une amie, c'est plus facile. Reprends la gymnastique ou la natation, ce sont les meilleurs sports pour entretenir la forme. Dans ta vie de tous les jours, marche à pied plutôt que de prendre l'autobus pour aller au lycée, ou si tu le peux, enfourche ton vélo. Tu te sentiras beaucoup mieux en quelques jours. Evite aussi les ascenseurs, monte les étages à pied, cela fait de beaux mollets.

Le matin, fais quelques mouvements de gymnastique, devant une fenêtre ouverte.

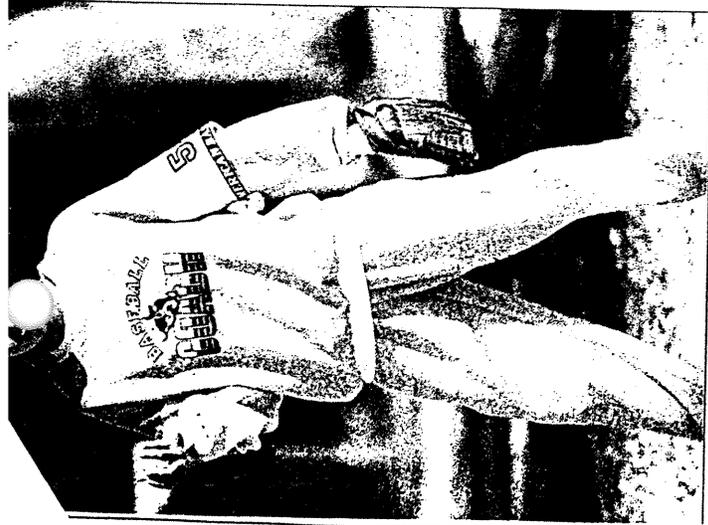


c'est la régularité qui compte. Lorsque tu essaies au lycée, pense à ton dos, essaie de le tendre, c'est bon pour la colonne vertébrale et pour les abdominaux. Ne croise pas les jambes, c'est désastreux pour la circulation du sang et mauvais pour le dos.

DES REPAS EQUILIBRES

Le petit déjeuner est sans doute le repas le plus important. Lève-toi dix minutes plus tôt pour avoir le temps de déjeuner tranquille. Prends l'habitude de presser

céréales, ou un oeuf, et de prendre une tasse de café ou de thé. Tu auras moins envie de grignoter pendant la matinée et tu ne seras plus sujette au baisse de tonus vers 11 h du matin. Mieux vaut éviter le sandwich de midi, dans la mesure du possible, essaie de faire un repas équilibré. Vers 16 h, croque un fruit, enfin le soir, dîne léger et privilégie les légumes verts, les salades, les fruits. La digestion se fera mieux et tu dormiras d'un bon sommeil. La seule boisson indispensable, c'est l'eau. Prends un grand verre d'eau le matin à jeun, c'est excellent pour se purifier. Abandonne pendant un temps les sodas et boissons gazeuses en général et tu verras teint s'éclaircir.



Catalogue 3 suisses

LES TRESORS DE LA FORME

Les vitamines et les oligo-éléments sont indispensables à la santé, à la forme, à la beauté. Sans avoir recours aux médicaments, ces atouts de la forme se trouvent tous dans l'alimentation.

La vitamine A : vitamine de la vision, de la peau, elle empêche le vieillissement des cellules. On la trouve dans le poisson, le foie de veau, le jaune d'oeuf, le lait entier. La provitamine ou bêta-carotène se trouve dans les carottes, le cresson, les épinards, le melon, les abricots, la mangue.

Les vitamines B : elles sont plusieurs.

La vitamine B1, stimulant de l'influx nerveux, dont une légère carence se traduit par de la fatigue, de l'irritabilité et un manque de concentration. On la trouve dans les foies de volaille, le poisson, les

viandes complètes, les légumes secs, la levure de bière.

La vitamine B6 : c'est celle de la bonne humeur, sa présence évite les déprimés ! On la trouve dans les viandes, le poisson, les céréales, les volailles, les légumes secs et les oléagineux.

La vitamine C : vitamine du tonus musculaire et du cerveau, elle favorise la réparation des tissus, fixe le fer, et augmente la résistance aux infections. On en trouve dans les agrumes, le kiwi, le persil, le chou, la pomme de terre.

La vitamine E : vitamine anti-vieillessement, elle contribue à protéger l'organisme des polluants atmosphériques et de la fumée de cigarette. On la trouve dans les huiles végétales, germe de blé, tournesol et colza, dans les noix, les légumes verts et les oeufs.

Cinq oligo-éléments ont un rôle essentiel dans le maintien de la forme.

Le magnésium, un décontractant, régulateur de l'influx nerveux, que l'on trouve dans le cacao, les légumes secs, les oléagineux, les fruits de mer et les eaux minérales.

Le fer, un défatigant, que l'on trouve dans le foie, le boudin, les huîtres, les moules et les légumes secs.

Le cuivre, un anti-infectieux, que l'on trouve essentiellement dans les foies de volailles

Le zinc, un stimulant de l'immunité, que l'on trouve dans la viande, les abats, la volaille, les coquillages et les crustacés.

Le sélénium, un anti-vieillessement, mais que l'on trouve en petite quantité dans l'alimentation. Les céréales complètes, la viande, les volailles, les poissons en apportent tous un peu.

LA FORME SE LIT SUR TON VISAGE !

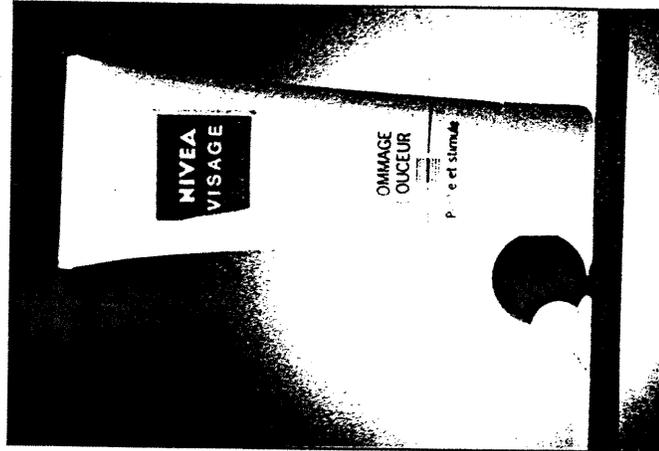


On ne le répètera jamais assez, une belle peau, c'est avant tout une peau saine, nettoyée chaque jour et régénérée par un soin suffisant. D'où l'importance des soins du matin et du soir, à ne manquer sous aucun prétexte, même si l'on rentre tard le soir. Avec les beaux jours qui reviennent, l'utilisation d'un démaquillant à l'eau est préférable sauf si tu as la peau très sèche. Dans ce cas, conserve ton démaquillant en lait, mais n'oublie pas de le rincer avec un tonique pour peau sèche ou une pulvérisation d'eau minérale. Les démaquillants à l'eau se présentent sous forme de crème ou de gel que l'on étale sur le visage avec ou sans eau mais que l'on rince absolument à l'eau. Il laisse un visage frais et lisse prêt à recevoir la crème hydratante. **Notre choix : Gel douceur démaquillant de Daniel Jouvence 49 F, Démaquillant à rincer de Yves Rocher 49 F, Démaquillant aquapurifiant de Chanel 140 F, Mousse hydro-nettoyante Energie pure de Rochas 130 F, Mousse nettoyante pour le visage des Cosmétiques de Carrefour 17,50 F. Les laits : Démaquillant Soins complètes de Mustela 44 F, Lait de toilette Nivea 13 F, Lait démaquillant fraicheur des Cosmétiques de Carrefour 13 F.**

HYDRATATION, UN GESTE ESSENTIEL !

Matin ou soir, applique sur ton visage une crème hydratante pour le protéger des agressions extérieures, pollution, rayons solaires. **Notre choix : Crème hydro-protectrice de jour des Cosmétiques de Carrefour 26 F, Crème Jeunesse aux liposomes de Nivea 55 F, Crème protectrice de jour de Yves Rocher 42 F, Oxygène de Phas 154 F.**

Martine Roccard.



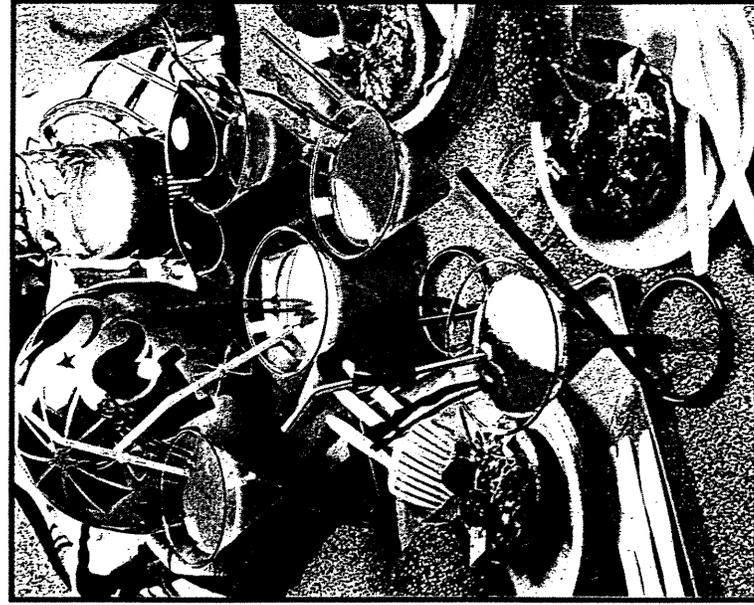
SOUS LE SOLEIL NATURELLEMENT

Pour se refaire une beauté, le temps d'un été, rien de tel qu'une petite cure de nature, un grand coup de fraîcheur qui revient tous les ans avec la saison du soleil des couleurs et avec les fruits et les légumes.

toute dorée, on mange plus léger, on boit plus d'eau, on a envie de fraîcheur. Détournons-nous carrément du hot-dog, de la pizza et du steak-frites pour faire le plein de vitamines.

Sans devenir végétariens, on peut souvent se passer de viande (on en mange assez pendant l'hiver) et lui substituer des oeufs, du poisson et des produits laitiers. On ne se prive pas pour autant de protéines. Il y en a la même quantité dans 100 g de boeuf que dans 100 g de poisson, 3 oeufs ou 75 g de gruyère. A nous les omelettes aux herbes, les poissons cuits à la vapeur et les petites salades complètes...

QUELLES



51 FEF

SALADES !

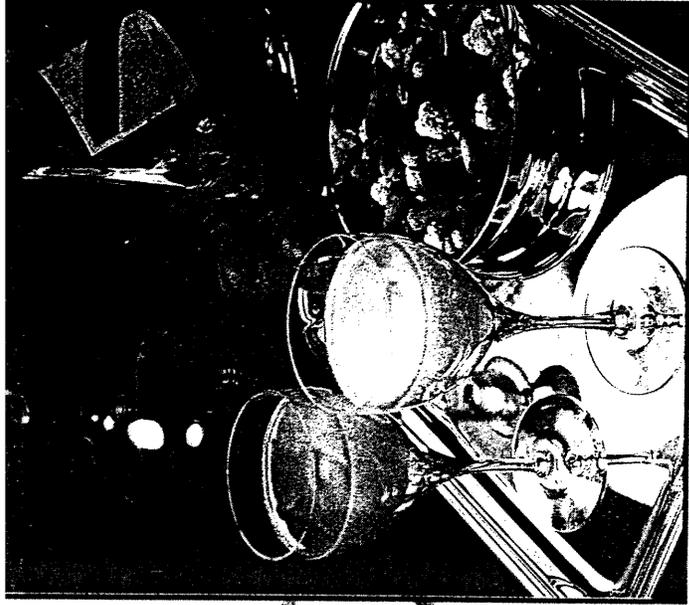
Si tu connais par coeur la tomates-thon-concombres-radis-carottes, tu n'as peut-être pas pensé à mélanger fenouil, poivrons, champignons en lamelles, côtes de céleri et cerneaux de noix ou, dans les versions sucrées, dés de pommes, groseilles, grains de raisin, betterave rouge et mâche ou encore romaine, melon, avocat et jambon cru... Et les salades d'agrumes ? A servir en entrée avec du sel et un soupçon de mayonnaise.

naïsesinon en dessert avec du sucre et une pincée de cannelle.

Les petites sauces pour la forme

Inutile d'acheter les sauces dites allégées dans les magasins. Les matières grasses sont le plus souvent remplacées en partie par de l'eau. Comme elles deviennent trop liquides, on les épaissit avec des farines !

• Pense plutôt à varier les ingrédients de tes vinaigrettes. Prépare-toi des



ARF-21

100% jus de fruits

Pour briser avec la routine du sempiternel jus d'orange, pourquoi ne pas réaliser des cocktails de jus de fruits, plus amusants et originaux que les mélanges en bouteille du commerce.

Avant tout, il te faut une centrifugeuse, il en existe des modèles pas trop chers dans les magasins. Lave et essuie le maximum de fruits différents, de la banane à la figue en passant par le raisin et la pêche. Puis note consciencieusement le nombre ou le poids des fruits que tu jettes dans le bol de la centrifugeuse. Verse le contenu dans un shaker ou une bouteille hermétique. Secoue, secoue ! Ajoute quelques cubes de glaces et goûte. Si c'est bon, note ta recette sur un carnet. Rien ne t'empêche-

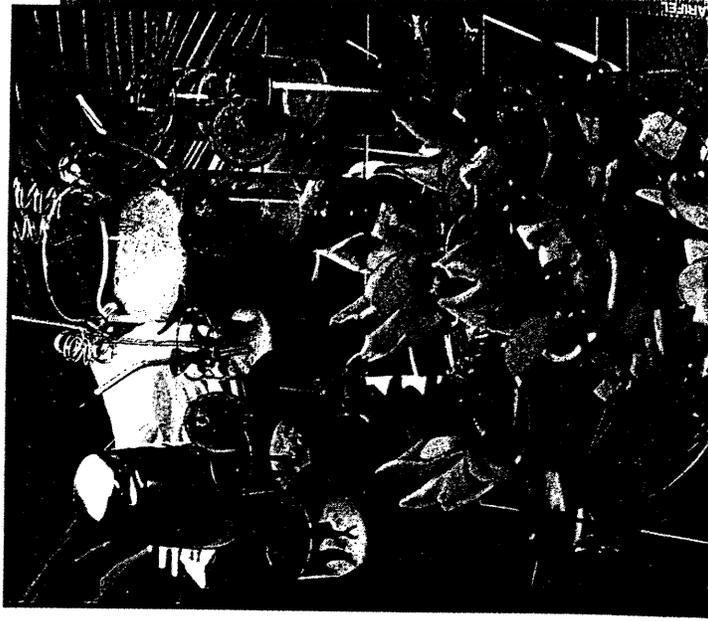
tant un blanc d'oeuf battu en neige ou en remplaçant l'huile par du lait concentré

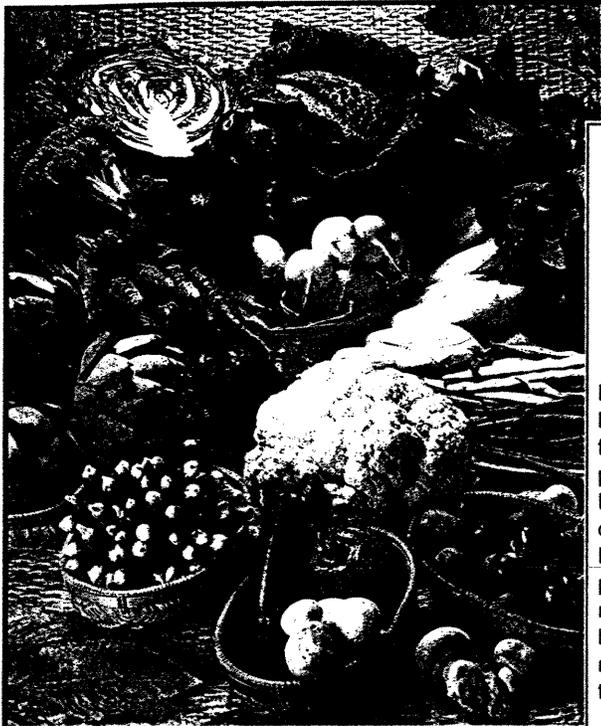
"agrumettes", le mot n'existe pas encore mais les sauces au citron, vert ou jaune, au pamplemousse, jaune ou rose, ou même à l'orange, sont tout aussi délicieuses que les sauces à base de vinaigre. Et en plus, c'est une réserve de vitamine C.

• Au lieu de l'huile, utilise du yaourt et du fromage blanc battu. Tu peux aussi mélanger 1/4 d'huile d'olive et 3/4 de yaourt. Le goût sera plus acidulé et tout aussi savoureux.

• On peut aussi passer la chair d'un avocat au mixer et y ajouter les condiments habituels au fur et à mesure. On obtient ainsi une purée légère et homogène qui accompagne à merveille les crevettes et salades de crabe.

• Les inconditionnelles des "oeufs durs-mayo" pourront se concocter une mayonnaise mousseline en ajoutant





ra ensuite de modifier les ingrédients selon ton inspiration.

BEAUTE TUTTI FRUTTI

La beauté, dit-on, vient de l'intérieur. C'est une excellente raison pour manger des fruits mais on peut aussi y recourir pour des recettes "cosmétiques" naturelles.

La pulpe fraîche de l'abricot bien mûr fera merveille sous forme de masque sur une peau desséchée par le soleil. L'huile d'amandes, appliquée comme une crème de nuit sur le visage, nourrit et rajeunit la peau. La fraise écrasée mélangée à un blanc d'oeuf battu en neige fait office de masque astringent : elle nettoie, purifie et resserre les

pores. Pour un teint velouté, la pêche évidemment : on garde une purée de pêches ou de nectarines pendant une petite demi-heure sur le visage, puis on rince. Le jus de raisin éclaircit la peau en la tonifiant. Laisser reposer un quart d'heure et rincer à l'eau tiède additionnée d'une pincée de bicarbonate de soude. La mangue agit comme un tonique facial. Et en plus, elle est délicieusement parfumée...

QUE NOUS APPORTENT LES FRUITS ET LES LÉGUMES ?

De l'eau : plus il fait chaud, plus notre corps en a besoin. Fruits et légumes contiennent entre 80 et 95% d'eau.

Des fibres : ce sont les fibres qui assurent le remplissage du tube digestif et régularisent le transit intestinal. Aussi bien les fruits que les légumes en sont riches.

Des sels minéraux : les fruits sont une source précieuse de ces sels minéraux indispensables à la vie. Le potassium est fourni à raison de 150 à 300 mg par 100 g. Les besoins en potassium sont augmentés en cas de transpiration. Mangez donc plus d'abricots, de bananes, de cassis et de groseilles. Le calcium, essentiel pour la peau, les ongles et les dents, est à rechercher dans les fraises et les framboises, ainsi que dans tous les agrumes. Le magnésium, complément du calcium, joue un rôle capital pour

l'équilibre nerveux et musculaire. Bananes et fruits rouges en sont bien pourvus, de même que le melon, l'ananas et l'abricot.

Des vitamines : la plus connue est la C, qui apporte force et tonus. Mais aussi la A, le carotène, pour mieux bronzer. On peut manger des abricots, du melon, du chou vert et des fruits rouges (groseilles, myrtilles, mûres et cassis) et aussi des carottes, bien sûr. Comme on mange généralement le fruit cru, il conserve toutes ses vitamines intactes.

Des oligo-éléments : ce sont des substances qu'on retrouve à l'état de traces dans notre alimentation quotidienne. Contre l'anémie, les légumes verts, le persil, les baies rouges contiennent fer et cuivre à satiété. Les cerises, les agrumes, les bananes nous apportent du fluor pour combattre les caries. On trouve aussi le zinc, l'arme de la croissance, le cobalt, le nickel, le manganèse, etc.

LES AVEZ-VOUS PLUS ?

S U
TOP SES
NUMER
SPECIA



EN VENTE CHAQUE MOIS

CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOU

HAUTS LES SEINS!

COMMENT AVOIR DE BEAUX SEINS

2

L'été, sur la plage, c'est l'occasion ou jamais de montrer ses seins ! Pour qu'ils soient les plus beaux possibles, suis donc nos conseils.

UNE BONNE TENUE

Les seins ne sont pas des muscles, il est difficile d'influer sur leur forme. Ce sont des glandes entourées de cellules graisseuses simplement soutenues par la peau et retenues par le muscle pectoral. Il s'agit donc de prendre de bonnes habitudes au quotidien pour garder une jolie poitrine.

Tiens ton dos droit. Pense à te redresser le plus souvent possible, lorsque tu marches, lorsque tu travailles à ton bureau, lorsque tu es à table. Le dos doit toujours être plat, les épaules rejetées en arrière, car les dos ronds favorisent la chute des seins.

Evite les bains ou les douches trop chaudes qui ramollissent la peau et la dessèchent. Préfère l'eau tiède voire même froide en ablutions sur les seins pour tonifier la peau.

N'expose pas tes seins au soleil sans une protection sérieuse. Le soleil, en abîmant les fibres élastiques de la peau, serait coupable de l'affaiblissement des seins. La plupart des marques de crèmes solaires proposent des produits spécialement conçus pour les zones fragiles, mais nous te conseillons pour être plus rassurante d'utiliser la même crème solaire que pour le visage.

Fais attention aux régimes alimentaires trop strictes qui occasionnent des chutes de poids brutales. Ces variations sont très

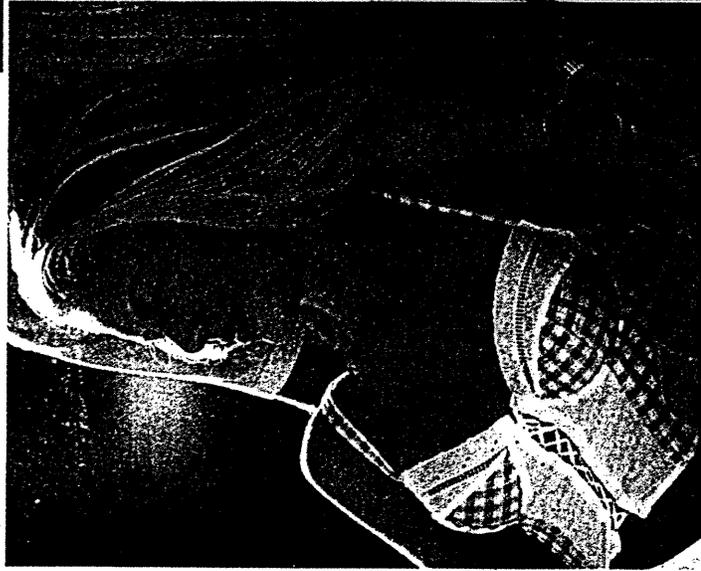
néfastes pour les seins qui ont tendance à fondre les premiers.

Porte toujours un soutien-gorge lorsque tu fais du sport, surtout des sports comme le jogging, le tennis, tout ce qui provoque des trépidations.

Certains sports sont excellents pour garder de beaux seins. Le meilleur est sans aucun doute la natation qui associe de bons mouvements aux bienfaits de l'eau fraîche.

COMMENT ENTRETENIR LES PECTORAUX

Si on ne peut modifier la forme des seins, on peut néanmoins favoriser leur bonne tenue en faisant fonctionner les pectoraux



qui retiennent l'enveloppe cutanée. Tous les mouvements qui musclent le dos sont également très favorables au bon maintien des seins.

Plusieurs exercices faciles à faire chez soi peuvent être répétés quotidiennement. Si tu en ressens le besoin, n'oublie pas que seule la persévérance peut amener de bons résultats !

Debout, jambes tendues et légèrement écartées, avec des haltères de 1 à 2 kilos dans les mains : bras sur les côtés, monte les deux bras en même temps puis tire légèrement en arrière lorsque les bras sont à l'horizontal. Expire en baissant les bras. A faire une dizaine de fois très lentement. En même temps, tu muscleras tes épaules et tes bras.

A plat ventre, en appui sur les mains, fais cinq pompes en maintenant le dos le plus plat possible. Si tu peux en faire plus, c'est encore mieux !

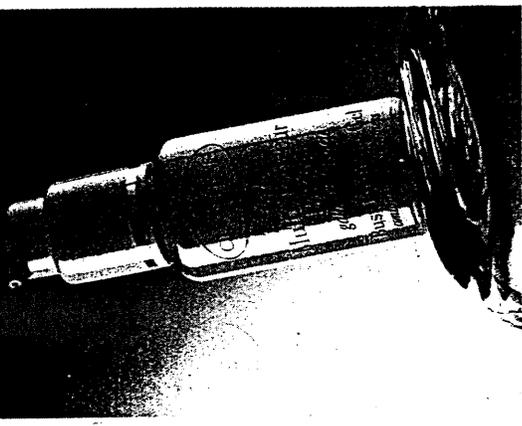
Debout ou assise en tailleur, le dos bien droit, le ventre rentré, joins tes mains au niveau de la poitrine et presse-les très fort l'une contre l'autre. A faire une trentaine de fois. Tu peux faire la même chose en pressant une balle de tennis, ou ces petits appareils vendus spécialement pour cet exercice (Biotherm, Jeanne Piaubert).

Devant un mur, pieds à 80 cm du mur, place tes deux mains sur le mur à hauteur de la poitrine, fléchis tes bras afin que ton front vienne toucher le mur. Redresse-toi en tendant les bras. Attention, le dos doit rester le plus plat possible. A faire vingt fois environ.

A genoux, assise sur les talons, croise les mains derrière le dos. Penche-toi en avant en inspirant, maintiens la position en tirant sur les bras, puis reprend la position de départ en expirant à fond. A faire dix fois, très lentement pour que les muscles aient le temps de travailler à fond.

LES PRODUITS REMODELANTS

Tu peux entretenir et raffermir le soutien-



gorge naturel, c'est-à-dire l'éventail de peau qui maintient les seins avec des produits tonifiants ou raffermissants.

D'abord, tu activeras la circulation sanguine avec un gommage doux, suivi d'une douche fraîche que tu feras remonter jusqu'aux épaules. Puis, tu utiliseras un produit raffermissant. Ces produits doivent être appliqués en cures régulières pour faire de l'effet. Tu dois traiter l'ensemble de l'éventail cutané en appliquant le produit par de larges massages doux et circulaires qui couvriront les seins et tout le décolleté jusqu'au cou.

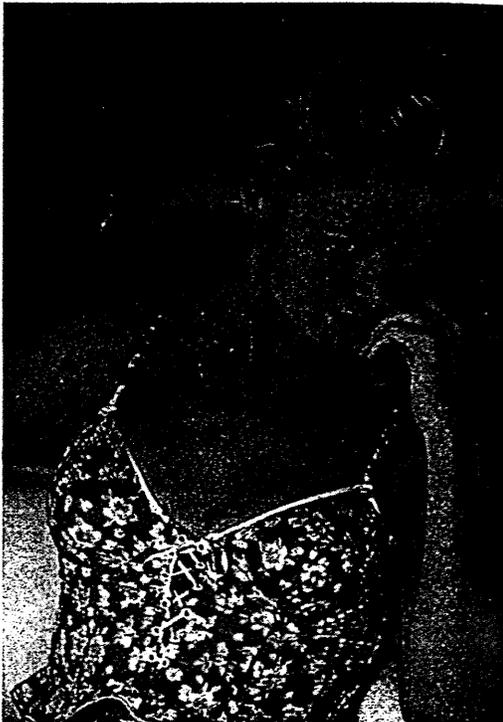
Notre choix : Gel multi-tenseur buste de Clarins, - gel ambré aux extraits végétaux et marins à effet tenseur immédiat (195 F), Sérum tenseur aux liposomes de Sothys, - émulsion fine présentée en flacon pompe qui rend la peau plus tonique (235 F), Tenseur seins fermes 28 jours de Biotherm, une crème légère à utiliser en cure d'un mois (169 F).

SOUTIEN-GORGE, OUI OU NON ?

Lorsque tu fais du sport, même si ta poitri-

ne est petite, tu dois porter un soutien-gorge. Toutes les trépidations cassent les fibres élastiques de l'enveloppe cutanée. Choisis un soutien-gorge très élastique et bien emboîtant pour les seins.

Dans la vie courante, si tes seins sont un peu volumineux, tu seras plus à l'aise avec un soutien-gorge. Pour bien le choisir, tu le préféreras ni trop serré ni trop lâche, et parfaitement ajusté à la poitrine. Il faut qu'il soit adapté à la forme de tes seins tout en ayant un bon maintien au niveau du dos et des épaules. Choisis de préférence des bretelles larges qui ne scient pas les épaules et surtout ne laissent pas de marques sur les épaules. Armatures ou pas ? C'est aussi une question de confort personnel et d'esthétique ! Les petits balconnets sont si mignons ! Toutefois, les poitrines les plus fortes les préféreront pour leur supplément de maintien. Attention, sur certaines, les armatures peuvent provoquer des irrita-



tions. Dans ce cas, il faut les bannir de ta lingerie.

Les petites poitrines peuvent tout se permettre. Sans soutien-gorge, pense d'autant plus à redresser ton dos pour que tes seins n'apparaissent pas tombants !

XVI

COMMANDEZ VITE LE PIN'S

Enfin, ils se

Depuis plus d'un an nous réclament les PIN'S

Voilà, c'

des PIN'S magnifiques en émail

Alors à vous de jouer, commandez en remplissant le bon d

ATTENTION ! Le tirage est limité



BON DE COMMANDE A DEC

EDITIONS AVENTURES & V
13, rue Edmond Michelet - S

BON DE COMMANDE

- PIN'S TOP SECRETS
- PIN'S SUPER
- PIN'S MAG ANIMAL

- PIN'S TOP SECRETS et SUPER
- PIN'S TOP SECRETS et MAG ANIM
- PIN'S SUPER et MAG ANIMAL

- Les 3 PIN'S

TOTAL COMMANDE

Règlement joint par chèqu

Libellé à l'ordre des EDITIO

NOM

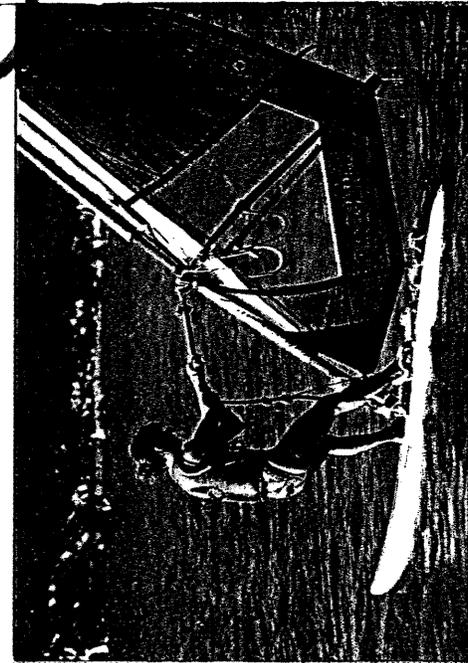
ADRESSE

VILLE

COMMANDEZ VITE LE PIN'S

COMMANDEZ VITE LE PIN'S DE VOTRE REVUE FAVORITE - COMMANDEZ VITE LE PIN'S DE VOTRE REVUE FAVORITE

5
92
8



UCPA

A l'eau, vite ! C'est le moment où jamais de pratiquer tous les sports nautiques. On peut nager, patauger, s'éclabousser tout en apprenant les techniques indispensables pour naviguer ou plonger vers les fonds sous-marins. Les frileuses n'hésitent plus à prendre le large. Sous le soleil, tout



96

masque et une bouteille d'oxygène.

La plongée sous-marine fait appel exclusivement à la technique que tu ne peux apprendre qu'avec des moniteurs qualifiés. Il n'y a donc pas que les musclés qui peuvent jouer au Capitaine Nemo. Mais tu dois passer une visite médicale avant la première plongée afin de vérifier que tu n'as pas de problèmes respiratoires ou cardiaques.

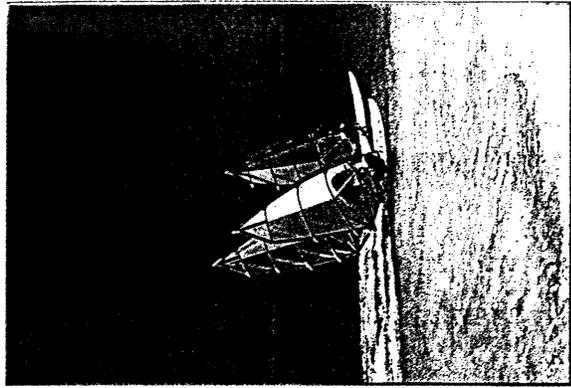
LA VOILE

UCPA



UCPA

Vitesse et sensations fortes quand le vent souffle et gonfle les voiles. Tu peux te diriger vers les catamarans si tu as quelques problèmes d'équilibre. Sinon, les dériveurs présentent la meilleure façon de s'initier à la voile. Ce qu'on te demandera surtout pour savoir naviguer, c'est de maîtriser le sens des vents. En équipe ou à deux, ce sport est idéal pour se mus-



Pour glisser sur les vagues à toute vitesse, le sens de l'équilibre est requis, et aussi un peu de force dans les bras pour tirer sur la voile au démarrage et... trainer sa planche sur le rivage à l'arrivée. A force de tomber à l'eau, on apprend nécessairement très vite l'orientation des vents. C'est pourquoi il est conseillé aux débutantes de commencer l'apprentissage de la planche à voile dans les mers chaudes !

LE FUN BOARD

Émotions intenses, sauts périlleux au-dessus des vagues, à mi chemin entre le surf et la planche à voile, le fun board, littéralement le fun board, littéralement "la planche pour s'amuser" n'est pas une "rigolade" pour la première venue. Les

clier les bras et acquérir le pied marin. N'aie pas peur du mal de mer : quand on a mille tâches



UCP

à accomplir sur un bateau, on n'y pense plus. Les croisières, par contre, sont déconseillées sauf si on a pris la précaution d'avaler une petite pastille contre d'éventuelles nausées.

LA PLANCHE A VOILE

vents forts sont la condition sine qua non pour prendre la vague. Il faut savoir naviguer suspendue à un har nais, ne pas avoir peur de se retourner avec sa

planche, savoir parfaitement nager, etc. Mais dès que tu auras pris un peu d'aisance, à toi le water start et le jibe sous la houle !

LE PEDALO

Pourquoi le pédalo n'est-il jamais considéré comme un sport à part entière ? On a l'impression qu'on se prélassse sur l'eau mais pour avancer raisonnablement, il faut pédaler en suivant un rythme à la fois régulier et rapide. Bien sûr, on peut cesser de pédaler pour se ménager des pauses-baignade. Mais n'est-ce pas la même chose quand on fait de la voile ? Pas de certificat médical, pas de moniteur, pas d'angoisse. Pense tout de même à t'embarquer avec un gilet de sauvetage et un sac étanche. Et attention aux coups de soleil !

Pas de fédération française de pédalo. Etonnant, non ?

LE CANOE-KAYAK

Les rivières, les lacs, la mer deviennent terrains d'aventures. On a le choix entre le kayak, l'hydrospeed, le raft, le hot dog ou le canoë, toutes des variantes d'un sport grisant d'où l'on

découvre le vertige aquatique, les chutes d'eaux bouillonnantes où plus rien ne pourra t'arrêter. Rassure-toi, les rivières sont classées de 1 à 6 en fonction des degrés de difficultés. Ne te lance pas sur une "classe 6" si tu ne veux pas que ton canoë se transforme en radeau de la Méduse !

LE RAFT

Le raft, c'est un peu l'équivalent nautique d'une jeep lancée à toute allure sur une piste de brousse. Sauts, rebonds et cahots garantis ! Heureusement, l'embarcation est en caoutchouc pour amortir les chocs... Les rames ne servent que rarement à avancer. Elles sont là pour repousser les rochers, orienter le raft et se freiner dans sa course. Gilet et casque obligatoires.

LE SKI NAUTIQUE

Le ski nautique se démocratise enfin... Il est vrai que pour un skieur, il faut un hors-bord. C'est forcément plus cher que le pédalo ! Mais on peut bien se permettre une petite folie une fois de temps en temps. A

ne pas rater : la sensation inoubliable du départ, quand le corps émerge de l'eau pour se hisser en position verticale sur le fil de la vague. Attention à ne pas retomber le nez en avant ! Pour réaliser des figures sur tes skis, il te faudra encore pas mal de leçons. En attendant, tu pourras toujours économiser le coiffeur : une séance de ski nautique te fera un brushing d'enfer !

Rita Grimaldi

Le carnet d'adresses

•Fédération française de ski nautique

16, rue Clément Marot
75008 Paris
Tél. 47 20 05 00

•Fédération française de la voile

55, avenue Kléber
75016 Paris
Tél. 45 53 68 00

•Fédération française de canoë-kayak

87, quai de la Marne
94340 Joinville le Pont
Tél. 48 89 39 89

•Fédération française de plongée sous-marine

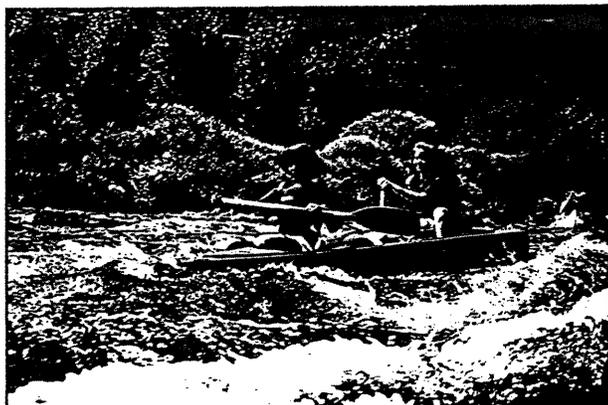
43 58 09 99

Pour les clubs et sports

01 67 41 62 14
62, rue de la Gare
75014 Paris (Cetax) 16
Tél. 47 31 05 21

FRVA

27, rue Paol
75018 Paris
Tél. 46 07 00 00



LES COPAINS DE



LES CHEMIN

100

Fais ton corps!

"Je suis grosse. Je rentre mon ventre. J'ai une petite poitrine..."
Ça te dit quelque chose?
Comment te trouves-tu et comment vois-tu les autres?

1. Tu rentres dans une boutique avec une copine pour essayer une robe hyper moulante rouge.

a. Tu fais rentrer ta copine dans la cabine d'essayage pour qu'elle regarde si ça ne te fait pas un trop gros ventre.

b. Tu enfiles rapidement la robe, sors de la cabine et demandes à la vendeuse si le rouge te va bien.

c. Tu trouves que tu as l'air d'une grosse vache et enlèves la robe que quelqu'un te vole.

2. Est-ce que, dans ta tête, tu rivalises avec les autres filles, en pensant que tu es plus mince que A. mais que B. a des cuisses plus fermes que toi et que C. a une taille plus fine...?

a. Tout le temps
 b. Jamais. Nous sommes toutes faites différemment, heureusement
 c. Seulement les jours où tu te détestes

3. Tu as une amie plutôt ronde. Elle t'invite à une boum où il y aura des garçons mignons.

a. Tu dis que tu ne pourras pas venir. (Aucun garçon ne t'approchera si tu es avec une grosse)

b. Tu iras, ravie
 c. Tu dis que tu viendras mais tâcheras de t'éloigner d'elle une fois là-bas

4. Quelle partie de ton corps te complexé?

a. Il n'y aurait pas assez de temps pour tout énumérer
 b. Tu aimerais des hanches plus fines, mais elles te donnent quand même un physique pulpeux
 c. C'est quoi ces questions? Y'en a pas une sur ce que j'adore!

5. La raison la plus importante de faire des exercices:

a. Pour être en bonne santé
 b. Pour être le plus mince possible

chirurgie esthétique?

a. Non, non, non
 b. Oui, mais à l'idée d'avoir mal...
 c. Evidemment, la science se destine à rendre les gens parfaits

7. Tu te pèses:

a. Tous les matins
 b. Une à deux fois par semaine
 c. Quand tu vas chez le médecin

8. Que penses-tu des régimes?

a. Que du bien, tu en fais tout le temps!
 b. C'est bien pour les gens trop gros
 c. Pas pour toi. Si tu prends

RÉSULTAT:

- a.1 b.0 c.2
- a.2 b.0 c.1
- a.2 b.0 c.1
- a.2 b.1 c.0
- a.0 b.2
- a.0 b.1 c.2
- a.2 b.1 c.0
- a.2 b.0 c.1
- a.1 b.0 c.2
- a.2 b.1 c.0

DE 11 À 20 POINTS

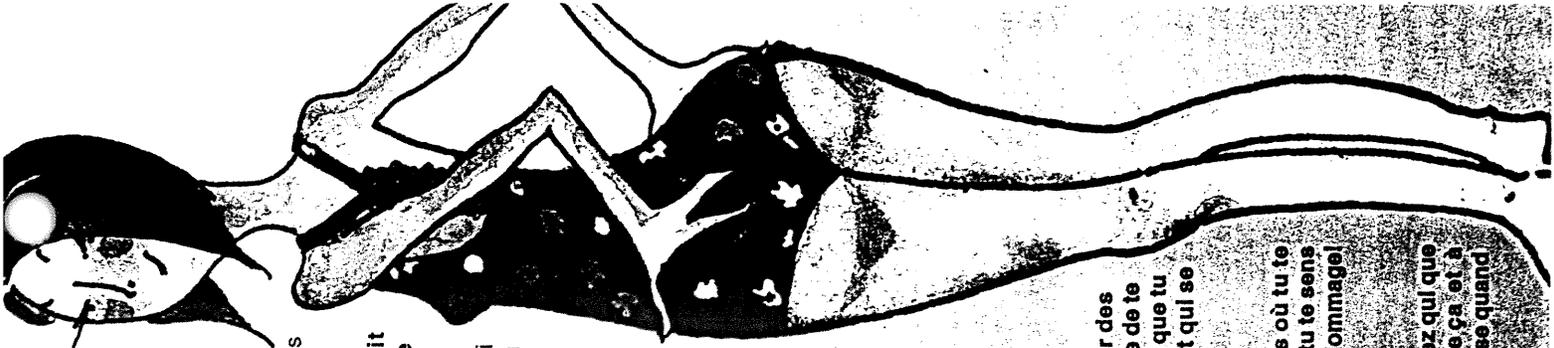
C'est dur. Dès que tu tournes la tête, tu tombes sur des super filles. Tu te sens comme un mutant, incapable de te comparer à elles. Les personnes les plus attirantes que tu connais, sont celles qui assument leurs kilos et qui se moquent de leurs formes.

DE 6 À 10 POINTS:

Tu te trouves plutôt pas mal! Il y a même des jours où tu te trouves carrément sexy. Mais les jours de déprime, tu te sens mal dans ta corps et tu te trouves très moche. Quel dommage! Tu sais bien que c'est faux.

DE 0 À 5 POINTS

Quelle tolérance! Tu ne trouves aucune disgrâce chez qui que ce soit. Espérons que tu continueras à être comme ça et à influencer les copines à penser comme toi. Ne te laisse quand même pas aller.



peu moins et tu fais un peu plus de sport

9. Tu penses que les gens trop gros sont des paresseux:

a. Pas vraiment, mais ça t'arrive d'y penser
 b. Jamais!
 c. C'est de leur faute s'ils sont énormes

10. Quand il s'agit d'acheter un maillot de bain:

a. Tu en prends un qui t'ira quand tu auras perdu 10 kg
 b. Tu te débrouilles pour en trouver un pas trop mal
 c. Tu choisis le plus échantonné

Top Secrets
Sept 92
2089



stars

ain
avec



TÉLÉPHONANT AU 36 65 70 58
URS CD ET K7 PHILIPS

C'est le moment des bonnes résolutions

CONSEILS TRÈS UTILES

A LIRE

ABSOLUMENT !

Bientôt septembre,
le mois des décisions :
attaquer un régime, mieux travailler en classe,
tu peux tout faire, à condition de tenir
tes promesses !

Ils sont plus fragiles que tu ne le penses, et si tu veux qu'ils restent beaux longtemps, il te suffit de suivre nos conseils

Un peu d'anatomie, pour commencer. Qu'est-ce qu'un sein ? C'est un ensemble de glandes entourées de graisse et de tissu fibreux, le tout recouvert par une mince enveloppe de peau. Il ne contient aucun muscle. C'est ce qui fait sa fragilité. En effet, seuls la fine peau du buste et quelques ligaments suspenseurs fixent la poitrine au thorax. Donc, si tu n'en prends pas le plus grand soin, elle va s'affaisser et tomber, qu'elle soit grosse ou petite. En revanche, sous le sein se trouve un muscle totalement indépendant (le grand pectoral) sur lequel



Prends soin de tes seins

il s'appuie, et qui lui apporte assise et soutien. Ainsi, même si aucune gymnastique ni produit de beauté ne peuvent modifier le volume ou raffermir les seins, en musclant le grand pectoral par quelques exercices simples et en tonifiant l'épiderme, tu peux te garantir une poitrine à faire pâlir tous les garçons des environs !

● Un soutien-gorge bien adapté

Mais avant de te lancer dans tes cinq minutes de gymnastique quotidienne et tes séances de massage avec des crèmes hydratantes, la première condition pour que tes seins gardent la tête haute est de porter un soutien-gorge. Ni trop serré ni trop lâche, réglé à la bonne hauteur, avec des bretelles souples, ajustables et assez larges pour un bon maintien au niveau du dos. Les bonnets doivent contenir ta poitrine sans la comprimer.

Choisis leur profondeur en conséquence, et, pour le confort, préfère le coton aux fibres synthétiques. Enfin, si tes seins sont plutôt forts, la meilleure solution est un soutien-gorge à armature avec des bonnets bien emboîtants. Évite cependant les baleines en métal qui sont une vraie torture.

La peau des seins est particulièrement fragile, elle est de plus constamment soumise au poids de la poitrine. Elle mérite donc des soins attentifs. D'abord, une toilette quotidienne avec un savon doux. Sois très attentive au rinçage et au séchage, surtout au niveau du pli mammaire (sous les seins), sinon mycoses et irritations auront vite fait de s'installer. Ensuite, pour garder à ton épiderme toute sa tonicité et son élasticité, il faut l'entretenir en le nourrissant avec des crèmes hydratantes. Applique le produit le soir (il aura le temps d'agir toute la nuit) sur tout le buste, du cou à la base des seins, en

massant soigneusement pour faire pénétrer. De temps à autre, tu peux remplacer ta crème par un produit plus spécifique qui contient des actifs tenseurs ou des concentrés élastiques, mais ils sont souvent assez chers !

● Muscle ton buste à la piscine

Une belle poitrine dépend aussi d'un bon maintien : si tu te tiens le dos voûté, tes seins auront tendance à s'affaisser. En revanche, en rejetant les épaules en arrière, en gardant le menton haut et le dos plat, tu leur assures une assise parfaite. Le sport permet de renforcer les muscles du haut du corps. La natation est le plus indiqué, en particulier le dos crawlé, mais tu peux choisir le basket, le handball ou le volley. Pour ces derniers, il te faudra absolument porter un soutien-gorge de sport, qui protégera ta poitrine des chocs et des secousses. ■

Les taches de rousseur

Elles sont dues à une pigmentation irrégulière de la peau et il n'y a aucun moyen de les faire disparaître. À éviter, les crèmes dépigmentantes qui laissent la peau sèche et irritée : les taches de rousseur reviendront dès que tu arrêteras le traitement. Le soleil favorise leur apparition : protège donc ta peau en utilisant un écran total. Elles



ont un bon côté cependant : la plupart des garçons les adorent. Alors, joue à fond sur le côté coquin-mutin qu'elles donnent à ton visage !

Se baigner quand on a ses règles

Ton amie te propose d'aller à la piscine, mais tu hésites à accepter son invitation : tes règles viennent de commencer... Rassure-toi, il n'y a aucune contre-indication à la piscine pendant le cycle menstruel. Tu seras parfaitement protégée avec un tampon : pense juste à en changer avant et après la baignade pour être tout à fait tranquille. Surtout ne crois pas un mot des ragots que l'on colporte : il n'y a strictement aucun risque de fuites, pas plus que tu ne perdes ton tampon en plongeant !



NUTRITION *A bas* les idées reçues

Peu de sujets sont aussi controversés que la bouffe : très difficile de discerner le vrai et le faux !

Nous sommes des millions à faire le même rêve : nous voulons être minces, bien proportionnées, pêter la forme et avoir un teint de pêche ! Mais nous avons du mal à réaliser ce rêve. Pourtant, ça serait simple : le secret de la forme et de la beauté passe... par notre assiette.

Pas évident quand on n'est pas une fana des carottes râpées et que l'on trouve un hamburger et un Coca nettement plus délicieux qu'une assiette de crudités ! Pour couronner le tout, les informations sur l'alimentation se

contredisent toutes... Laisse tomber les vérités de mamie et les théories savantes des nutritionnistes, une seule chose compte vraiment : l'équilibre.

On peut et il faut manger de tout, à condition de ne rien exagérer. Inutile aussi de te culpabiliser si tu as craqué ce midi pour un Choco-Sundae géant, il suffit de faire un effort ce soir et de ne pas te gaver de sucreries pour compenser ton écart. Pour avoir du pep, des fesses fermes et un joli teint, il faut carburer aux protéines, aux graisses (ou lipides), aux sucres (ou glucides), aux sels minéraux et aux vitamines.

Encore une légende

Malheureusement, aucun aliment ne contient tous ces éléments à la fois. Les protéines, tu les trouves dans les viandes, les volailles, les pois-

sons, mais aussi dans les œufs, le lait, le fromage et les céréales. Mais si tu as le choix, préfère une volaille à une viande rouge et un poisson à une volaille : il est moins gras, contient moins de déchets chimiques et plus de sels minéraux. En revanche, c'est une mauvaise habitude de manger tous les jours de la viande : deux fois par semaine, c'est largement suffisant ! Remplace-la par des céréales, comme des pâtes complètes ou du riz complet, riches en protéines, vitamines et sels minéraux.

C'est une légende que le pain et les pâtes fassent grossir : c'est le saucisson ou la sauce qui les accompagnent qui apportent les calories ! Même chose pour les pommes de terre : elles sont parfaites pour la forme et la beauté du teint et peu caloriques, à condition de ne pas les consommer sous forme de frites ! Ne crois pas non plus que les œufs soient mauvais pour le foie, un œuf à la coque est un excellent coupe-faim ! Et si tu t'imagines que tu pourras maigrir en te gavant de pommes, tu te trompes : une pomme apporte non seulement 100 calories,

À propos des repas...

mais en plus elle ouvre l'appétit...

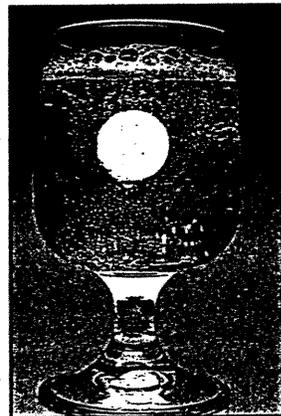
Inutile aussi de remplacer le beurre par de la margarine : ils possèdent le même nombre de calories, sauf que le beurre n'est pas un mélange chimique mais un produit naturel, surtout quand il n'est pas pasteurisé. Par contre, ne sois pas trop économe des bonnes huiles : ce sont les amies de ton teint. Tout comme les noix, d'ailleurs, mais pas les cacahuètes salées et grillées, préfère-les nature. Elles peuvent remplacer tout un repas !

À propos des repas, sauter son petit déjeuner ou son dîner n'a encore fait maigrir personne. Car la digestion brûle également des calories. Pour éviter les petites fringales, le mieux est de manger cinq fois par jour des portions raisonnables. Et n'oublie jamais qu'une sucrerie ça coupe l'appétit sur le moment, mais, une demi-heure après, tu

DANS L'ACTU

Aspirine et vitamine C

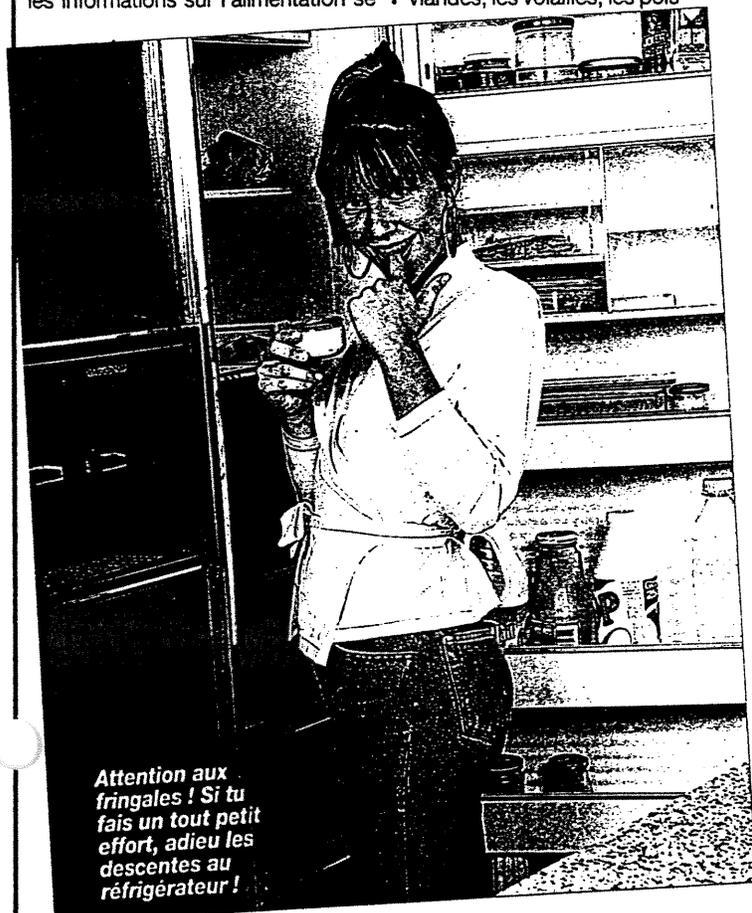
L'aspirine : tout le monde en utilise. La vitamine C : tout le monde en a besoin. Lorsque ta consommation d'aspirine est importante (en cas de grippe, par exemple), celle-ci favorise l'élimination de ta vitamine C dans les urines. Il est donc nécessaire d'en prendre en surplus sous forme de



comprimés effervescents, en mangeant beaucoup d'oranges ou de kiwis, ou en choisissant une aspirine vitaminée.

Nourrir sa peau

L'hiver est là et il agresse ta peau. La déshydratation de ton épiderme est encore accentuée par le vent et le froid. Tes cheveux sont cassants et fragiles, comme tes ongles. Pour ajouter à l'action efficace de ta crème hydratante, tu peux prendre des comprimés de Fic 1 et Fic 2. Ils contiennent des vitamines et de la levure de bière (rassure-toi, on ne sent rien au goût !). Un petit supplément que ta peau appréciera sans aucun doute ! Une à deux capsules par jour pendant les repas. Vente en pharmacie, 90 F la boîte.



Attention aux fringales ! Si tu fais un tout petit effort, adieu les descentes au réfrigérateur !

Petit déjeuner

Profite de la rentrée pour prendre de bonnes résolutions et en finir une fois pour toutes avec les mauvaises habitudes alimentaires...

Tous les matins, pars du bon pied avec un repas équilibré !

Dur, dur le réveil... Chaque matin cette satanée sonnerie te vrille les oreilles et la mauvaise humeur est au rendez-vous. Entre l'inévitable prise de tête devant ta garde-robe et la pause maquillage dans la salle de bains, tu as tout juste le temps de passer à la cuisine pour avaler un café avant de foncer à l'arrêt de bus... Classique ? Peut-être, mais cette négligence pourrait te jouer des tours !

● Un jeûne de seize heures !

Contrairement aux idées reçues, ce repas est aussi important que les autres. Il est même l'indispensable *starter* de ta journée. En effet, ton organisme fonctionne en continu (même la nuit) et a besoin de carburant à heures régulières tout au long de la journée. L'étape du petit déjeuner est donc essentielle puisqu'elle doit t'apporter 25 % des calories nécessaires. Si, pour ta défense, tu invoques l'argument régime, tu as tout faux ! Jeûner de 20 heures (dîner) jusqu'à midi (déjeuner) est une erreur. Le stress d'une matinée de cours va obliger ton corps à mettre en route des mécanismes inhabituels pour récupérer de l'énergie. Du coup, dès que tu manges, ton organisme fait un maximum de réserves et ces calories, avalées en deux repas, au lieu de trois, risquent de profiter beaucoup plus à tes rondeurs !

● Le petit creux de 11 heures...

Sans oublier le célèbre « creux de 11 heures » qui te condamne aux pires grignotages. Le problème est que tu n'as pas faim le matin. Tu es même éceurée à l'idée d'avalé quoi que ce soit... Là encore, aucune excuse,

DU TONUS POUR LA JOURNÉE



prends ta douche, fais quelques exercices de gym et tu verras ta faim se réveiller. Alors quoi manger ? Le petit déjeuner idéal est celui qui te convient pourvu que tu respectes une bonne harmonisation des aliments. Adapte-le à tes goûts en combinant à chaque fois : une boisson (pour réhydrater ton corps), un produit laitier (apport en calcium), et un aliment énergétique comme le pain ou les céréales, riches en sucres lents (anti-coup de pompe). Tu peux éventuellement ajouter à ce minimum un fruit (frais, en compote ou en jus), un corps gras (beurre ou margarine), un produit sucré (miel, confiture ou fruits secs) ou un aliment protéiné (jambon, viande froide, œuf, poisson fumé). Si, malgré tout, tu persistes à ne rien pouvoir avaler avant 10 heures,

pense à glisser dans ton sac une barre aux céréales (l'équivalent d'un sixième de baguette), ce qui est beaucoup plus raisonnable qu'une barre chocolatée !

● Savoir varier les plaisirs

Enfin, n'hésite pas à varier les ingrédients de ce premier repas. Au même titre que dîners ou déjeuners, il est normal d'en changer le menu de temps en temps ! Café au lait et pain grillé 365 jours par an, c'est plutôt lassant... N'oublie pas non plus que tu es à un âge où ta croissance est particulièrement importante. Et puis, ne culpabilise donc pas si tu as très faim, c'est parfaitement normal. Le tout est de savoir manger « intelligemment ». Alors, bon appétit ! ■

DANS L'ACTU

Surveille ton dos

« Tiens-toi droite ! » Bonjour le refrain gonflant... Pourtant, à force de jouer les contortionnistes sur ta chaise, tu risques de te retrouver avec



une scoliose (colonne vertébrale en « s ») ou une lombrose (colonne vertébrale voûtée) assez peu esthétiques ! Si tu es dans ce cas, pense donc, lors de la traditionnelle visite médicale ou d'une consultation chez ton médecin généraliste, à te faire prescrire quelques séances de kiné pour redresser ce tort !

Le tabac est l'ennemi des gencives

La chaleur dégagée par la fumée dessèche les muqueuses de la bouche et favorise l'apparition de bactéries qui peuvent provoquer des lésions buccales. De même, la nicotine réduit le diamètre des petits vaisseaux capillaires qui irriguent tes gencives. L'afflux de sang est diminué. Les cellules ne peuvent plus se défendre aussi bien et laissent le champ libre aux inflammations gingivales. Alors, si tu fumes : méfiance !



DANS L'ACTU

Brûlures, le bon réflexe

Les barbecues, les soirées avec les copains autour d'un feu de camp, il n'y a rien de plus sympa en été. Mais une braise qui saute, un faux mouvement, et la brûlure est facilement arrivée. Heureusement, la plupart du temps ce n'est pas grave, mais c'est quand même douloureux. La première chose que tu dois faire, c'est rafraîchir la plaie à l'eau courante ou bien avec un glaçon, pendant dix minutes. Surtout ne crève pas la cloque. Contrairement à une idée très répandue, n'y mets pas de corps gras, huile ou beurre. Couvre ensuite la blessure avec un tulle gras (type Biogaze) et maintiens le tout avec de la gaze propre et du sparadrap.



En voiture, il faut boire davantage

Pendant les vacances, tu te retrouves souvent en voiture. Tant qu'on peut rouler la fenêtre ouverte, la température reste supportable. Mais dès que tu es coincée dans un embouteillage, ça devient vite l'enfer ! Chaque fois que tu dois faire de la route, il faut que tu penses à boire plus. La chaleur, le vent et le stress te déshydratent très rapidement, même si tu n'as pas soif. En buvant, souvent et en petites quantités, pendant ton voyage, tu parviendras à compenser ce phénomène. Mais oublie les sodas : rien ne remplace l'eau !



(23)

17700 / 00 / 74

N° 12

BRavo GIRL!

SANTÉ

On ne sait toujours pas comment elles fonctionnent, et pourtant une chose est sûre : sans elles, adieu la forme et bonjour la grise mine ! Et il ne t'en faut que des doses mini pour obtenir des résultats maxi.



Les Vitamines UNE MINE DE BEAUTE

La santé au jardin

« Mange tes carottes, ça te donnera les cuisses roses ! » Passer les vacances chez ta grand-mère, c'est toujours la galère. Tu n'aimes que les hamburgers mais, chez elle, tu dois avaler à chaque repas de grandes assiettées de légumes ou de soupe, et de la salade en plus de tout ça ! « Et puis ça ne peut que te faire du bien, ça vient tout droit du jardin. » Non mais, qu'est-ce qu'il ne faut pas entendre !

Fragiles vitamines

Pourtant, c'est la plus stricte vérité : la meilleure source de vitamines se trouve dans les fruits et les légumes. Plus ils sont frais, plus ils en sont riches. Mais ces précieuses substances sont extrêmement sensibles à la chaleur, à la lumière et à l'oxygène. Lorsque tu presses une orange, par exemple, il faut en boire le jus rapidement : au bout d'un quart d'heure environ toute la vitamine C a disparu ! Alors, si tu veux en tirer le maximum de bienfaits, consomme-le donc illico.

Des carences terribles

Des vitamines, il y en a dans tous les aliments. Sauf que le sucre blanc, la farine blanche et le riz blanc, par exemple, n'en contiennent plus : elles ont toutes disparu dans le processus de raffinage. En revanche, le sucre roux, la farine au son et le riz complet

sont beaucoup plus intéressants du point de vue nutritif. Au Japon, à la fin du siècle dernier, une terrible maladie, le bérubéri, faisait des ravages parmi les matelots. Un médecin s'est aperçu qu'en remplaçant le riz blanc quotidien des marins par du riz complet on guérissait facilement ce qui n'était, en fait, qu'une carence en vitamine B1. Même chose pour le scorbut, qui décima l'équipage du tour du monde de Magellan et qui est simplement provoqué par un manque de vitamine C. Cette maladie fut facilement évitée par la suite en embarquant sur les navires au long cours des caisses de citrons.

Gare aux excès

Aujourd'hui, ces maladies ne se rencontrent plus chez nous, où presque tout le monde mange à sa faim. Pourtant, une alimentation déséquilibrée, un excès d'alcool, de tabac ou de café peuvent faire que tu ne te sentes pas au meilleur de ta forme : tu as le teint brouillé ou tu es souvent pataque... La beauté, comme la santé, viennent de l'intérieur. Ça ne sert à rien de prendre des médicaments et de te couvrir de produits de beauté si tu ne fais pas attention à ce que tu manges !

Les aliments beauté

Organise-toi donc un régime teint de rose et super pêche ! Profite de ce que l'été regorge de fruits et de légumes

croquants et délicieux pour faire une cure méga vitaminée. Un verre de jus de carottes chaque matin, rien de tel pour donner une jolie mine ! On en trouve en bouteille dans les supermarchés. Le carotène que contient ce légume et que ton corps transforme en vitamine A améliore la douceur de ta peau et favorise un bronzage harmonieux. Si tu n'aimes pas les carottes, remplace-les par des abricots, tomates, melons, épinards ou brocolis.

ABC de la forme

Autre vitamine à ton programme beauté, la vitamine C que tu trouves dans les citrons, oranges, kiwis, cassis et persil, entre autres. Elle permet de combattre les infections de l'épiderme et l'acné. Contre points noirs et peau grasse, les vitamines B, surtout présentes dans la levure alimentaire (*), le riz et les céréales complètes, le foie, la viande et les œufs. La vitamine E s'associe à la vitamine C pour activer la circulation du sang, le nettoyage des cellules et la cicatrisation. C'est dans le germe de blé (*), le soja, les huiles de première pression à froid et les légumes verts qu'il y en a le plus. En faisant la part belle aux fruits frais et aux crudités, et en prenant soin de manger de tout, tu seras au meilleur de ta forme tous les jours. ■

(*) En vente au rayon diététique de ton supermarché et à saupoudrer dans ton assiette.

A fond la forme !

Eh oui, dur dur les exercices, mais indispensables pour avoir une superbe poitrine et de belles épaules. Prends ta respiration et repousse l'arbre au lieu de l'embrasser. Bonjour la grimace ! Dix flexions, ce n'est pas si difficile...



Allez, on lève le pied plus haut, le dos toujours bien droit. Où est passée ta souplesse ? Si ce soir tu veux faire une partie de jambes en l'air, tu es mal barrée ! Bon alors, courage. Et tu as même le droit de t'arrêter de temps en temps pour reprendre ton souffle.



On ne t'a pas demandé le grand écart, mais de plier le genou. Un petit coup d'un côté et puis de l'autre. Ça chauffe, ça tire les muscles. Ouille, ouille, tu as mal. Mais c'est tellement bien pour modeler les cuisses et les mollets.



Ce n'est pas le moment de débrayer... Qui t'a soufflé que c'était l'heure de la sieste ? Au contraire, pour finir en beauté, serre les dents sans oublier les fesses. Passe la vitesse supérieure et pédale comme une bête !



L'atout charme pour garder
 tout l'été un punch d'enfer, une
 silhouette tonique. Voici des
 mouvements qui les
 mettront tous K.-O. !

MAQUILLAGE WATERPROOF...

Il ne coule pas !

**BELLE DE JOUR COMME
 DE NUIT... LE MAKE-UP QUI
 NE TE FERA PAS FAUX
 BOND SOUS L'EAU !**



C'est ton premier
 jour de vacances. Tu
 te trouves un petit
 peu palotte ? Pas
 de panique avec la
 poudre de soleil, tu
 pourras danser sur
 le même pied que les autres...
 Elles n'y verront que du feu !
 28,90 F, Lilliane France



Tu veux jouer les sirènes ?
 Pour être sûre de ne pas rater
 ton coup, saute-lui aux yeux !
 Pour réussir en un clin d'œil,
 accentue et souligne ton
 regard avec l'ombre
 crème à paupières,
 33 F, Pinaud, et le
 crayon, 39 F, Agnès B.



Il t'a posé un lapin, tu as les boules !
 Vas-y pleure... Et surtout ne t'inquiète pas
 pour ton mascara, il est plus résistant que
 tes larmes. Mascara,
 49 F, Gemey
 ou 42 F,
 Arcancl.



◆ Ça y est, enfin
 tu te marres ! C'est
 divertissant le sport en
 plein air ? Tu commences
 à aimer... Dis-toi que
 c'est pour lui plaire. Tu
 vas lui montrer comment
 tu t'y prends pour faire
 la « danse du ventre ». Un
 excellent exercice pour
 garder une taille de guêpe.



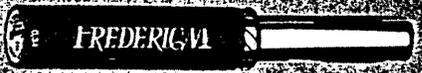
**trucs
 en plus**

● Ce n'est
 plus le
 moment de rêvasser, tu as une heure
 pour être belle ! Vite, une bonne
 douche froide pour redescendre de ton
 nuage... Reste fraîche toute la soirée
 avec l'eau de soin, 135 F, Mustela.

Après l'effort, reste
 dans la cadence et
 maintiens le rythme !
 Utilise un soin pour le
 corps. Doux comme une
 caresse, ce gel crème
 de velours veillera
 efficacement à la fermeté
 de ta ligne, 50 F, Nivea.



Baisers
 salés ou
 sucrés ? La
 première
 fois, piège-le
 vite sous
 l'eau en
 l'embrassant
 avec tes
 lèvres au
 goût de sel !
 Brillant à
 lèvres, 40 F,
 Frédéric M.



DANS L'ACTU

DEUX PETITS KILOS

DE TROP

Les seuls RÉGIMES qui marchent

Les bons gestes si ton nez saigne

Surtout, pas d'effolement car l'écoulement du sang est plus spectaculaire que grave. Bannis à jamais le réflexe qui consiste à se renverser la tête en arrière ! Cela favorise l'hémorragie. Une seule bonne méthode pour stopper le saignement : assieds-toi, penche la tête légèrement en avant et pince tes narines pendant une dizaine de minutes.



Une poitrine très bien protégée

Certaines activités sportives (aérobic, jogging, équitation...) mettent en effet celle-ci à rude épreuve. S'acheter un soutien-gorge parfaitement adapté n'est donc pas un luxe ! Les meilleurs sont en coton (matière qui absorbe la transpiration) et à bretelles larges pour apporter plus de confort. La bande élastique de maintien sous les bonnets est spécialement conçue pour ne pas gêner les mouvements. Et contrairement aux soutiens-gorge habituels, ces derniers ne disposent ni d'agrafes ni de coutures pour ne pas irriter la peau par des frottements répétés.



Perdre deux kilos en trois jours, c'est possible, mais tu peux être sûre de les reprendre. L'idéal, pour maintenir ton poids, est de fondre en douceur (un kilo par semaine, à raison de 1 200 Kcal/jour) en respectant ces sept règles d'or.

Manger, cela s'apprend !

Prends soin de bien mastiquer les aliments. Ainsi, tu les digéras beaucoup mieux et, en plus, tu éprouve-

C'est la saison pour déclarer la guerre aux bourrelets ! Suis le guide !

ras la sensation de satiété qui ne se manifeste qu'au bout d'un quart d'heure. Non au sandwich avalé à la va-vite ! Installe-toi dans un endroit confortable, si possible avec des amis. Fais de ta pause-déjeuner un vrai moment de détente, savoure chaque bouchée et essaie d'éviter de te resservir. Ne saute jamais un repas car, pour pouvoir digérer, ton corps brûle des calories. De cette façon, tu minciras sans effort.

Ne fais pas d'impasse sur le petit déjeuner...

Pourquoi ? Tout simplement parce qu'après huit à dix heures de jeûne durant la nuit, ton organisme a de nouveau besoin de s'alimenter. Ce repas a le grand avantage d'éviter le petit creux de 11 heures (heure à laquelle tu craquerais volontiers pour un croissant pur beurre !). De plus, il ne fait pas grossir car toutes les calories seront brûlées durant la journée. Offre-toi donc un bol de céréales avec du lait demi-écrémé ou deux tranches de pain grillé tartinées de beurre allégé. L'idéal serait, bien sûr, d'imiter nos amis anglais et de manger un œuf ou une tranche de jambon, qui apportent des protéines. Si, par ailleurs, tu fais partie de celles qui n'ont jamais faim le matin, bois un verre de jus de tomates pour te donner de l'appétit. Au menu : un yaourt et un fruit, c'est le minimum. Un bon truc encore : au saut du lit, bois un grand verre d'eau ou bien un jus de légumes, qui s'avèrent très efficaces à jeun pour drainer toutes les toxines.

Les aliments à limiter mais à ne pas supprimer totalement des menus :

Une noisette de beurre cru sur des légumes cuits à la vapeur ne peut en aucun cas te faire de mal. Il contient de la vitamine A, indispensable à l'éclat de ta peau. 15 g par jour sont largement suffisants. Inconditionnelles de la vinaigrette, attention ! Pour accompagner tes salades, mélange un yaourt ou du fromage blanc à 0 % de matières grasses avec un peu de moutarde et des herbes (persil, basilic...). En ce qui concerne le fromage, fais attention : les pâtes dures comme le gruyère et le comté sont très grasses. Opte plutôt pour les pâtes molles (camembert, brie). Enfin, une bonne surprise, sache-tu que la crème fraîche n'apporte que 15 à 30 % de matières grasses (contre 85 % pour le beurre) ?

Force sur les protéines :

Elles aident tes muscles à fonctionner à plein régime et favorisent l'élimination des graisses. Tu les trouves dans les laitages, la viande (choisis de préférence du blanc de poulet, du foie, du veau, moins caloriques que le bœuf ou le porc), le poisson. Sans oublier le soja, en germe ou à boire (dans les magasins diététiques), qui est l'une des meilleures sources de protéines.

Des fibres, encore des fibres !

Les légumes verts ou secs, les fruits et les céréales en contiennent beaucoup. Elles permettent de combattre la constipation, se digèrent lentement et luttent contre la sensation de faim. C'est pour cette raison que le pain, consommé modérément (deux tranches à chaque repas) et s'il est complet, a été réhabilité par les nutritionnistes. De même, la pomme de terre cuite à l'eau n'apporte que 80 cal/100 g.

Léger, le dîner...

Normal, le soir tu n'as plus besoin d'énergie. Renonce aux graisses qui sont stockées pendant la nuit. Avant de te coucher, tu peux prendre une tasse de lait écrémé, ce qui favorisera ton sommeil et calmera ta faim.

Tes pires ennemis :

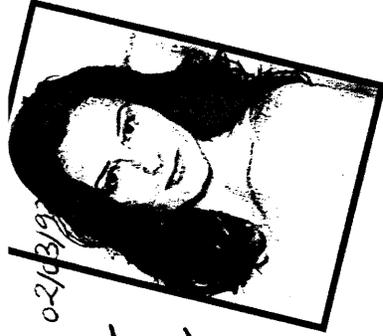
La charcuterie, les cacahuètes, les chips, les sodas, les gâteaux, les sucreries et l'alcool. Prévois des œufs durs ou des crudités (concombre, carottes) pour combler tes fringales.



Dans mon **œil**, c'est presque inutile de le dire, la peau doit être soignée avec amour chaque jour afin de la rendre toujours plus lumineuse, compacte, nette de toutes impuretés lorsque les lumières s'allument et qu'il faut monter sur la passerelle. En tant que mannequin, on ne peut pas se permettre d'avoir une peau fatiguée, asphyxiée, hypersensible, dévitalisée, etc, surtout pour les photos de premier plan. Pour cela il faut suivre attentivement les conseils des experts en la matière. Au début, je confondais tout: crème nutritive ou hydra-

Beaucoup de gens croient que la vie d'une top model est pleine de réceptions mondaines, de fêtes et de nuits blanches. Tout faux! Pour conserver une beauté parfaite, il faut observer des règles de vie très sévères.

tante, pour mois c'était la même chose et l'apparition d'un bouton juste avant un défilé suffisait à me mettre de mauvaise humeur. Aujourd'hui, heureusement, cela n'arrive plus, mais quel boulot! Nettoyage du visage deux fois par jour, le matin et le soir, un masque une fois par semaine, un léger exfoliant quand c'est nécessaire, pour ne pas parler de l'alimentation et des habitudes saines à respecter. Mais il vaut peut-être mieux commencer par le début.



LUISA - 18/02/92 - 02/03/92

Luisa
Luisa

Notes, idées, secrets d'une top-model.

A TABLE SANS EXCES

Le rapport entre régime et aspect de la peau est direct: un régime équilibré contient tout ce qu'il faut pour avoir un épiderme parfait. J'ai tout appris de Luisa, une nutritionniste experte; les

aliments très gras, les saucisses cuites, les aliments en conserve sont très mauvais pour la peau et c'est à cause de cela, même s'ils sont bons, qu'ils faut les éviter rigoureusement.

UNE PEAU DOREE MAIS PAS BRULEE

Et puis, attention au soleil! Une peau qui reçoit trop de soleil, surtout s'il n'est pas convenablement filtré,

vieillesse très vite et de façon irréversible. Pour éviter cela, avant chaque exposition, je mets une crème à très haut coefficient de protection, ce qui me donne une couleur

est à éliminer absolument: la nicotine est très mauvaise pour la peau et pollue, même si on ne le voit pas, notre organisme.

MAKE-UP EN 5 MINUTES

Massez légèrement un lait détergent sur le visage.

- Compléter le massage avec une petite éponge humide et bien serrée.
- Enlever le produit à l'aide d'un morceau de coton ou d'un mouchoir en papier.
- Rincer ou tapoter le visage avec un coton imbibé d'une lotion tonique.
- Dans les deux cas, essuyer la peau en la tamponnant doucement avant de mettre une crème.



CONTROLLER LE STRESS

Jusqu'à il y a encore peu de temps, la veille des défilés, un énorme bouton sortait régulièrement sur mon nez ou sur une joue. Maintenant le fameux bouton ne pointe plus le bout de son nez, et je sais même pourquoi. C'était un problème de stress incontrôlé; le stress a disparu et le bouton aussi.

saine qui n'a rien à voir avec un bronzage sauvage. Mieux vaut être prévoyante.

REGLES DE FER

Peu à peu j'ai appris qu'une vie saine, régulière et reposée, réglée sur les exigences personnelles, avait une influence très importante sur le bien-être de ma peau. Les "heures tardives" sont les ennemies de la beauté et cela, je l'ai appris à mes dépens! La cigarette aussi



Les secrets de la beauté

DÉ
 12
 25/92
 106/92

connaître les
 propriétés et
 rapport calorifique
 des différents
 aliments est
 important pour
 choisir quoi et
 comment manger.
 C'est possible
 d'être à la fois
 belles et
 rassasiées, il suffit
 seulement d'un
 peu d'attention



Aller dîner en ville, prendre des repas réguliers et, malgré tout, perdre les kilos en trop? C'est facile, il suffit de connaître les secrets des aliments.

LES LEGUMES VERTS

COMME ENTREE
 C'est la règle la plus naturelle pour arriver à manger moins. Cuits ou crus les légumes verts contiennent de l'eau et des fibres, et rassasient sans beaucoup de calories. Quelques exemples? 8 calories pour 100 grs de fenouil; 12 calories pour 100 grs de romaine; 17 calories pour 100 grs de haricots verts et 22 calories pour 100 grs d'asperges et de tomates.

POUR LES CREUX

CHOISIS UN FRUIT
 Mangés l'estomac vide les fruits ne fermentent pas et ôtent l'envie de gâteau. Comme casse-croûte ou au petit déjeuner ils apportent pour 100 grs les calories suivantes: pamplemousse 25 cal; melon 26 cal; pomme et poire 48 cal; raisin et figues 64 cal; bananes 85 cal.



Beauty
 Des tas d'idées pour être belle, éclatante et en pleine forme

LES TOMATES POUR LA PEAU

Avec leur abondante quantité de vitamines A et C, les tomates contiennent très peu de calories, rassasient et protègent la peau. Mélangées à un yaourth, elles constituent un masque nourrissant à garder sur le visage pendant une demi-heure, dans un complet relax, avant de rincer à l'eau tiède.

MIEUX VAUT LE POISSON OU LA VIANDE?

La viande et le poisson ont des avantages et des caractéristiques différentes: la viande donne plus de tonus, et d'énergie; le poisson contient des graisses de meilleure qualité. Quelques indications calorifiques aux 100 grs? Boeuf 90 cal; lapin 100 cal; poulet 198 cal; sole 85 cal; poulpe et calamars 70 cal.



DES CAROTES PAS SEULEMENT POUR BRONZER

Elles contiennent du carotène et favorisent donc le bronzage. Mais il ne faut pas exagérer car on peut se retrouver avec une mine jaunâtre. Des carotes râpées mélangées avec de l'huile d'olive constituent d'excellentes compresses pour les poches sous les yeux et les cernes.

LE KIWİ

Riche en vitamine C, le kiwi peut-être consommé mouliné au petit déjeuner ou au quatre heures. La pulpe du kiwi mûr, écrasée avec du miel liquide, est un masque

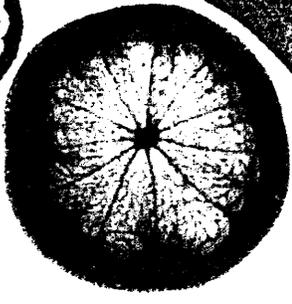
DES ASSAISONNEMENTS QUI NE FONT PAS GROSSIR

Feu vert au citron, aux herbes et hauts-gouffs qui donnent plus de saveur aux aliments. On peut préparer une mayonnaise maigre, en assaisonnant avec du yaourth maigre et des herbes. Evitez le beurre.

qui éclaircit le teint et nourrit tous les types de peau.

LES OEUFS

Dans le cadre d'un régime équilibré on peut manger des oeufs deux ou trois fois par semaine. Un oeuf dur ou à la coque apporte environ 150 calories.



GOUT ET LIGNE O.K.

PAIN, PATES & C.

Le pain, les pâtes, le riz, et les pommes de terre représentent la partie la plus importante de notre alimentation. Ce ne sont pas des aliments qui font grossir si on n'en abuse pas et si on les assaisonne avec peu de matières grasses.





BETTY

Des tas d'idées pour être belle, éclatante et en pleine forme

Pour être toujours en forme, il est nécessaire de faire travailler les muscles! Quel sport choisir? Il y en a pour tous les goûts. Tu peux choisir n'importe lequel à condition qu'il te plaise et qu'il aille avec ton caractère. Pour les paresseuses, je conseille les sports collectifs (c'est difficile de se défilier au dernier moment!), pour les solitaires, les sports peu compétitifs et tranquilles. Et alors, en ce début de belle saison, qu'est-ce que t'attends pour choisir ton sport à toi?

LE TENNIS

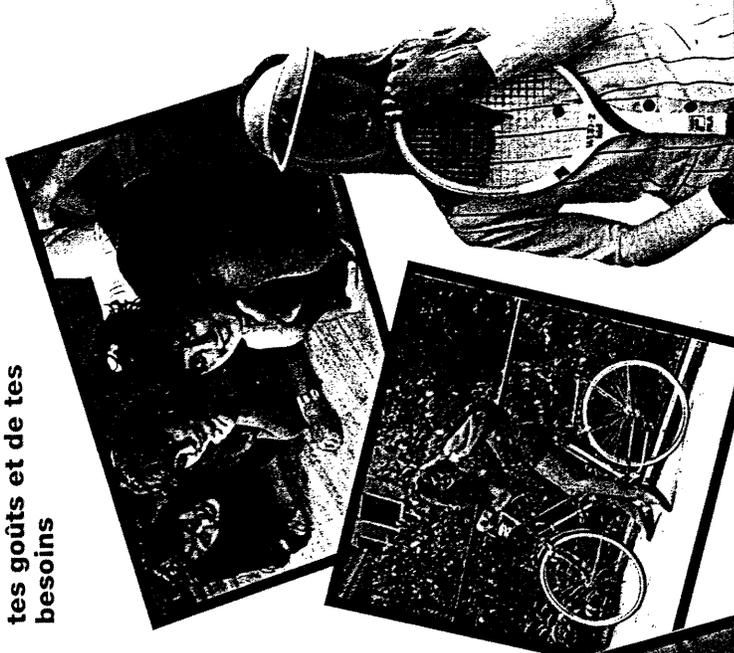
C'est le sport idéal pour rester souple et mince parce que les mouvements rapides et les gestes brusques font brûler environ 600 calories en une heure. De tou-



Qu'on s'exerce sur un vélo traditionnel, en montage sur un mountain bike ou

LE VELO

Faire de l'exercice est l'idéal pour rester en forme et lutter contre le stress. Il suffit de choisir celui qui s'adapte le mieux à toi en fonction de tes goûts et de tes besoins



chez soi sur un vélo de chambre, l'important c'est de pédaler. Une demi-heure par jour peut suffire à résoudre certains problèmes: ça élimine les graisses et la cellulite localisées sur les hanches et les jambes. Et puis une balade en vélo est une excellente occasion pour faire de nouvelles rencontres! On brûle au minimum 400 calories en une heure. Et il n'y a aucune contre-indication.

LE PATINAGE

Le risque de chute est le plus grand. Les bienfaits que peut procurer ce sport sont d'ordre aérobique: oxygénation des poumons et stimulation de la circulation. Les jambes travaillent énormément: en une heure de patinage on brûle entre 400 et 700 calories.

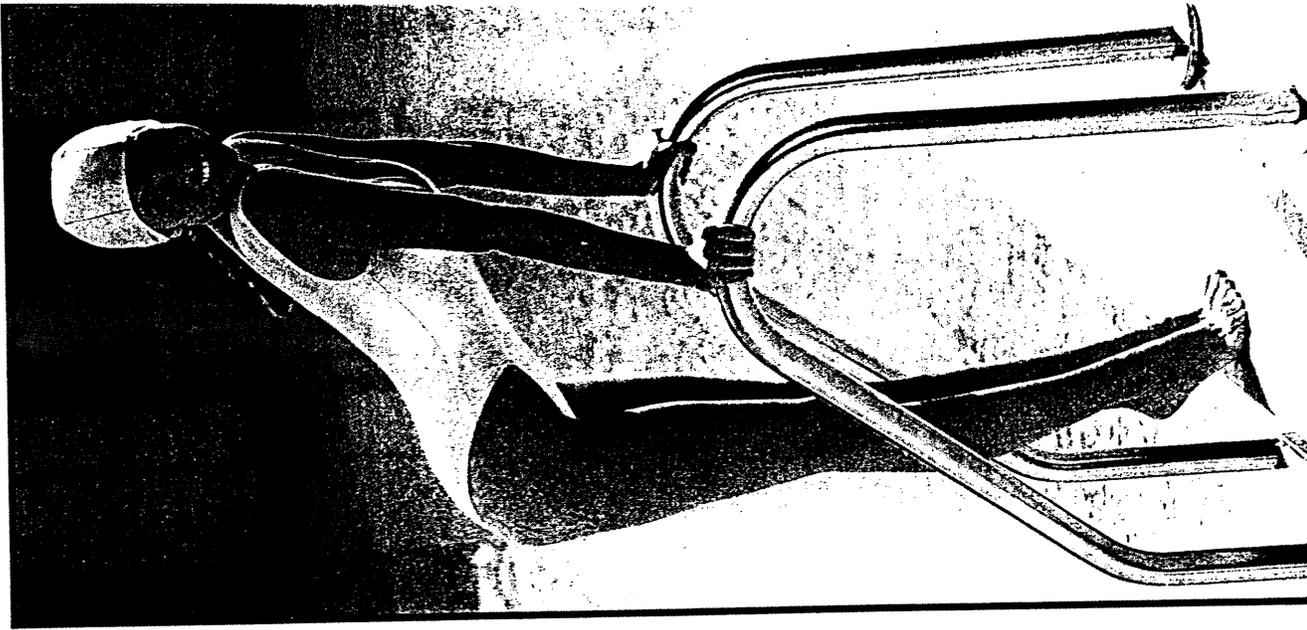
LA NATATION

On la considère comme le sport le plus complet car il fait travailler tous les muscles du corps. On peut, en outre, choisir le style plus adapté: la brasse pour renforcer l'intérieur des cuisses, le style papillon pour les problèmes d'épaules et de poitrine. Le dos crawlé pour celles qui souffrent de scoliose. Ce sport est contre-indiqué en cas de rhumatisme, bronchite et sinusite. Combien de calories brûle-t-on? Entre 450 et 700 en une heure.

LA GYMNASTIQUE

Il existe des exercices spécifiques pour chaque problème; il suffit de se fier au professeur. Attention aux mauvaises positions qui peuvent compromettre l'efficacité des exercices! Un

quart d'heure par semaine, pour combattre l'organisme et aide à éliminer le stress. En gymnase ou institut spécialisé, on brûle environ 600 calories pour tout exercice de gymnastique libre ou aux agrès.



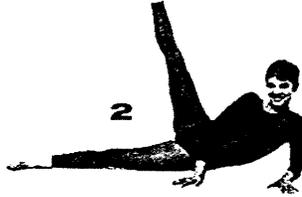
SPORT au maximum



en forme en 5 minutes

2. A demi-allongée par terre, sur un côté, jambes tendues, soulève une jambe en la gardant le plus tendue possible. Répète l'exercice en te mettant sur l'autre côté et en soulevant l'autre jambe.

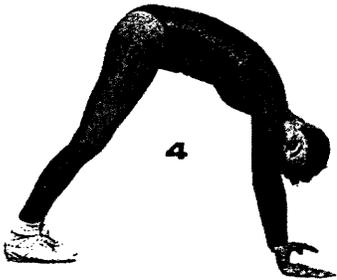
1. Assise par terre, les bras croisés sur la nuque, une jambe tendue et l'autre fléchie, soulève la jambe droite. Reste un peu dans cette position et refais la même chose avec la jambe gauche.



énergique

Réveil
Le matin, tu n'es pas en forme, tu n'as pas le moral? Pas d'inquiétude: il te suffit de 5 minutes et de quelques exercices pour être éclatante et pleine d'énergie.

3. Debout, les jambes écartées et les mains sur les hanches, penche-toi d'un côté puis de l'autre. Recommence plusieurs fois.



4. En gardant les jambes tendues, pose les paumes des mains à plat par terre, et marche sans fléchir les genoux.



5. Debout, jambes tendues, penche le buste en avant et laisse tes bras avec les mains croisées pendre vers le bas.



6. Toujours dans la même position, touche le sol du bout des doigts. Recommence plusieurs fois.

D

Super élégant

(dans son

est le pl

améric

et, en Fr

De plus en plus souvent à la une des journaux (et des hits) à cause de ses talents de chanteur et de danseur,

bien sûr, mais surtout parce qu'il a réussi à extorquer à sa maison de disques des sommes pharamineuses pour régler des notes de frais plutôt salées (pour payer les suites d'hôtels et les "besoins" de son équipe composée d'une soixantaine de personnes). Hammer, dont le nom n'est plus précédé des initiales M.C. (qui signifiaient Maître de Cérémonie), continue à collectionner les lauriers, les prix et les articles de journaux.

"Aujourd'hui, je me sens plus que jamais à la hauteur de ma tâche qui est d'apporter au public un message de paix et lui donner envie de s'éclater avec de l'excellente musique". Il sous-entend par là qu'il est le meilleur de tous. "J'aimerais rencontrer Michael (Jackson) et me mesurer à lui sur une scène, avec tous les pas de danse possible. A tous les coups, je gagne!" Evidemment, cette déclaration de Hammer nous a donné envie d'ap-

le roi

En présence de leurs parents, ils te répètent à chaque fois: "Tu es trop jeune, pas de régime à ton âge, sinon tu ne pourras pas grandir ni plancher sur les livres comme il faut". Pour eux, c'est facile de parler. Quand tu te regardes dans la glace, tu te sens lourde et ridicule: le problème ce sont ces kilos de trop. Alors, maigris en douceur sans disputes à la maison. Voici un régime sain, qui convient bien aux adolescentes en plein développement. Fais-le lire à tes parents: tu verras qu'ils seront convaincus et qu'ils te laisseront te suivre.

TOUT EN DOUCEUR
Il ne s'agit pas d'un régime super rapide car les adolescents ne doivent pas maigrir brusquement. Ca pourrait retarder la croissance, bloquer les règles, qui sont encore irrégulières, et laisser ces vilains signes qu'on appelle les "vergetures". Il s'agit là d'un régime complet et équilibré qui permet de manger de tout: du pain, des pâtes, du riz, des fruits, de la viande, du poisson, du fromage. Il dure quinze jours et il faut bien sûr, en fin de régime, ne pas se faire une grande bouffe!

LE REGIME
1° JOUR
Petit déjeuner: yaourt maigre, fruits.
Déjeuner: 50 gr de riz, 60 gr de gruère, des carottes bouillies, une pomme cuite.
Dîner: un beefsteak, des légumes verts bouillis, 40 gr de pain, fruits.

2° JOUR
Petit déjeuner: un jus d'orange, 30 gr de biscottes.

3° JOUR
Petit déjeuner: yaourt maigre et kiwi
Déjeuner: un potage, de la viande à la sauce tomate et à l'origan, des épinards (ou d'autres légumes verts assaisonnés avec du citron), fruits au choix.
Dîner: escalope de veau au citron, salade mixte, 50 gr de pain, fruits.

4° JOUR
Petit déjeuner: un verre de lait écrémé, des fruits.
Déjeuner: semoule de blé à la sauce tomate, beefsteak, salade de Trévise, poires cuites sans sucre.
Dîner: boulettes de boeuf, courgettes grillées, 50 gr de pain, fruits.

5° JOUR
Petit déjeuner: un yaourt maigre, 30 gr de biscottes avec du miel.
Déjeuner: des pâtes (100 gr), une tranche d'espadon grillée (150 gr), salade de tomate, un jus d'orange.

6° JOUR
Petit déjeuner: Une biscotte, des fruits passés au mixer avec du lait.
Déjeuner: du riz aux courgettes, 150 gr de sole bouillie, salade de tomate et fenouil, un fruit au choix.
Dîner: Escalope de veau au lait (150 gr), légumes verts en vinaigrette, 30 gr de crackers, une pomme cuite, 4 cuillerées d'huile d'olive par jour sont autorisées et jus de citron à volonté!

7° JOUR
Petit déjeuner: foie au grill, asperges sauce citronnée, du pain, deux kiwis.

8° JOUR
Petit déjeuner: un jus d'orange, 30 gr de biscottes.

9° JOUR
Petit déjeuner: un jus d'orange, 30 gr de biscottes.

10° JOUR
Petit déjeuner: un jus d'orange, 30 gr de biscottes.

11° JOUR
Petit déjeuner: un jus d'orange, 30 gr de biscottes.

12° JOUR
Petit déjeuner: un jus d'orange, 30 gr de biscottes.

BT FATTY
Des tas d'idées pour être belle, éclatante et en pleine forme

Les régimes trop draconiens font mal aux jeunes: mieux vaut maigrir lentement et en douceur. Les résultats n'en seront que plus durables



grir brusquement. Ca pourrait retarder la croissance, bloquer les règles, qui sont encore irrégulières, et laisser ces vilains signes qu'on appelle les "vergetures". Il s'agit là d'un régime complet et équilibré qui permet de manger de tout: du pain, des pâtes, du riz, des fruits, de la viande, du poisson, du fromage. Il dure quinze jours et il faut bien sûr, en fin de régime, ne pas se faire une grande bouffe!

Une semaine sans jeûner



7° JOUR
Petit déjeuner: Une biscotte, des fruits passés au mixer avec du lait.
Déjeuner: du riz aux courgettes, 150 gr de sole bouillie, salade de tomate et fenouil, un fruit au choix.
Dîner: Escalope de veau au lait (150 gr), légumes verts en vinaigrette, 30 gr de crackers, une pomme cuite, 4 cuillerées d'huile d'olive par jour sont autorisées et jus de citron à volonté!



LEY

câlins, de caresses et d'en-
vie d'être ensemble.
J'exagère? Alors, écoutez
donc "For Your Blue Eyes
Only" ou bien "Lost in Your
Love" ou encore "Just the
Thought of You" et vous me
donnerez raison. Voilà des
ballades d'où explose la ten-
dresse selon la meilleure
tradition des Spands parce
qu'il faut le dire, la marque
de fabrication reste la mê-
me.

AVEC SON "BON VIEUX" BATTEUR

D'ailleurs, comment peut-on
effacer d'un seul coup
d'éponge dix années ou plus
de carrière? "C'est impossi-
ble, justement", souligne-t-il.
Et il ajoute: "Certains liens
survivent, on ne peut pas
les briser. Prends mes col-
laborateurs actuels. Il y a
John Keeble, le batteur des
Spandau, dans tout le dis-
que et le producteur est
Ron Nevison, celui que j'au-
rais voulu pour les deux der-
niers albums du groupe, et
puis, je dois le dire, je suis
fier des morceaux que j'ai
écrit personnellement (5 sur
12). Si mes compagnons
me manquent? Parfois, mais
tout est question d'habitu-
de: difficile de s'en débar-
rasser". Parmi les morceaux
signés par Hadley, je vous
conseille "Freewheeling",
"One Good Reason", et
"Riverside" écrite avec son
ami Keeble. Mais c'est l'al-
bum entier qui vous récon-
ciliera avec le répertoire ro-
mantique dont vous aviez
nostalgie tout dernièrement.
On se demande alors, mais
le groupe c'était lui en fin de
comptes? Oui et non. La
voix est restée la même
mais si les vieux copains
étaient là, ce serait mieux...

ré tout dans
ritude que l'
ronie et l'en-
nt l'atout des
t désormais
alors que naît
Play", douze
ées de façon
Tony Hadley.
ey, chanteur,
énové qui of-
ne image de
que jamais.
à écou-
lauteur de la
ns à base de

en forme en 5 minutes

3. De nouveau allongée sur le dos, mets la balle sous tes reins et fais-la glisser d'avant en arrière jusqu'au coccyx. Respire très profondément pendant l'exercice.

1. Commence le massage en partant du bas; allongée sur le dos, place la balle sous la plante d'un pied et masse-le par un mouvement circulaire. Répète ensuite l'exercice avec l'autre pied.



Muscles tendus et courbatures? Il te faut un léger massage, mais ciblé sur les points de tension. Tu peux le faire toi-même, il suffit d'une balle de tennis et d'une bonne respiration

La balle

4. Ramène la balle à la hauteur des omoplates et commence à masser doucement en exécutant un mouvement rotatoire, respire toujours très profondément.



ANTI-STRESS



2. En position assise, place la balle sous un genou et commence le massage en allant de droite à gauche, tout en essayant d'atteindre aussi le mollet.

5. Pour remédier à un léger mal de tête, place la balle derrière la nuque et reste dans cette position jusqu'à ce que tu sentes diminuer la tension.



CIOÉ
N°19

57

01/09/92 - 14/09/92

RTE AVEC UN AUTRE

de dois-tu adopter si tu es prise sur le fait te promènes main dans la main avec un

ui vous rencontre est un ami, un mem- nille ou quelqu'un qui peut "l'espionner", up mieux en parler la première à ton ami. s s'en chargent, la vérité risque d'être r dix!

on copain qui vous prend en flagrant -toi de garder ton calme. Inutile de faire vaut mieux s'expliquer calmement: si c'est du, clarifie-le immédiatement, mais si tu arce que tu ne l'aimes plus, profite-en !

er tête bais- e le temps e compren- ux vraiment.

ONS NSES

un garçon t parfois je nvie de le

dence ce onneux et fe tellement de l'aimer ogique que irée par un davantage pour finir tu en onces arce que tu s amoureux- .

ien que aime ma opine, je ors de tem- s en temps ec une tre fille. ai peur e si elle scouvre le ot-aux-ro- s, tout it fini en nous... rant tout, tu

dois analyser plus à fond le rapport qui te lie à cette au- tre fille. Si ce n'est qu'une amie, tu peux la voir sans problèmes, il n'y a aucun mal à cela, mais si tu es amoureux d'elle, ce serait plus honnête d'en parler à ta fiancée.

Depuis trois mois, je sors avec un garçon dont je suis très amoureuse, mais il y en a un autre qui me drague et qui me donne des frissons!

Si, comme tu le dis, tu étais vraiment amoureuse, tu ne te poserais pas tant de questions et tu ne te laisserais pas "distraire" par le premier dragueur venu.

Depuis qu'un garçon m'a quittée, je n'arrive plus à tomber amoureuse; en fait je suis attirée par n'importe quel mec. Pourquoi?

Tu as décidé de ne pas souffrir et de "faire marcher" tous les mecs que tu rencontres, comme ton ex l'a fait avec toi. Mais attention, de cette façon-là, on se retrouve toujours seule et malheureuse. Fais une croix sur le passé et attends de rencontrer le garçon qui est fait pour toi.



BEAUTY

VOTRE UTILITY

Pour tous tes problèmes de beauté écris à: "Votre Beauty", Editions Piscopo, 35 Rue du Poteau - 75018 Paris

Que tu as raison. Etant donné que la saison le permet, pourquoi ne mets-tu pas des mini-jupes, avec des baskets ou encore une bermuda confortable? Tu es plutôt mince, ça devrait bien t'aller. Tes amis, habitués à te voir toujours en pantalon, n'en croiront pas leurs yeux!

JE HAIS LES BOUTONS!

J'ai 15 ans et tout un tas de boutons. C'est mon drame. J'ai tout essayé, mais puisque je ne suis pas constante, ils disparaissent pendant quelques jours et puis ils reviennent. Qu'est-ce que je dois faire? Sonia Avec les boutons, ils faut agir en profondeur. Nettoyer le visage matin et soir (la nuit, la peau doit respirer) avec un démaquillant spécial et une lotion sans alcool, un masque purifiant par semaine, une bonne crème hydratante comme base de maquillage et, surtout, une alimentation riche en fruits et légumes verts. Pour obtenir des résultats concrets, il faut de la constance, il n'y a aucun autre moyen.

JE VOUDRAIS ETRE MINCE

Je mesure 1m68 et je pèse 69 kilos. J'essaie régulièrement de suivre un régime, mais au bout de 4 ou 5 jours, je recommence à manger de tout. Et je mange même sans appétit. Qu'est-ce que je dois faire pour maigrir? Je suis peu sûre de moi et au-

cun garçon ne me regarde. Gabrielle 75 Il faut que tu fasses preuve d'un peu de bonne volonté. Pourquoi ne vas-tu pas voir un diététicien? Explique-lui tes problèmes et tu verras qu'il saura t'aider à les résoudre, une fois pour toutes. Aie plus confiance en toi et... tiens bon.

JE CHANGE DE LOOK!

Quand je me regarde dans la glace, je me sens insatisfaite: j'ai les cheveux longs, les yeux bleus, je mesure 1m60 et je pèse 51 kilos. Je m'habille de façon sportive: jeans, T-shirts et blousons. J'aimerais bien changer de look. Qu'en penses-tu? Nadine



Je veux être belle

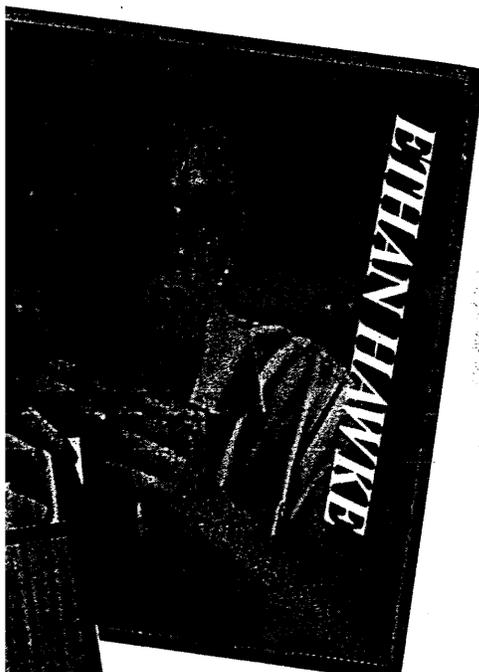
UN BON PETIT DEJEUNER

Le petit déjeuner est un repas important, et pas seulement quand on suit un régime amaigrissant. Pour se nourrir de façon saine et équilibrée, voici les Honey Nut Loops de Kellogg's, des céréales au goût de miel et d'amandes. Ces délicieux anneaux peuvent être un invitant petit déjeuner qui change du petit déjeuner habituel, et il nous aide à grandir en restant en pleine forme!



le garçon npliqué à son. C'est rôle qu'il s "Twin niers jours r", la ver-feuilleton, se David

Lynch, qui a été présenté au festival de Cannes. Depuis, on a également pu voir James Marshall dans "Gladiateurs", un film qui raconte les vicissitudes d'un jeune blanc qui vit dans un quartier de blacks, en contact avec la pauvreté, l'émargination et la petite délinquance.



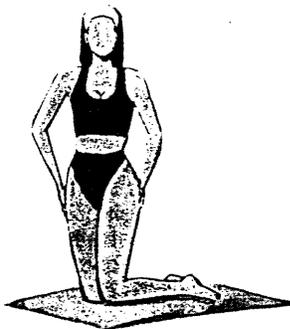
Marshall nous réserve encore d'autres surprises: on le verra également dans "A few good men", le film de Rob Reiner où le premier rôle est tenu par Tom cruise et où apparaissent d'autres stars du gabarit de Jack Nicholson, Kiefer Sutherland et Demi Moore. Ce sera sûrement l'épreuve la plus difficile pour James qui, grâce à cette importante production, entre de plein droit dans le "grand" cinéma.

en forme en 5 minutes

1. Mets-toi à genoux, les mains sur les hanches, et fais basculer ton corps en arrière, sans plier le dos...



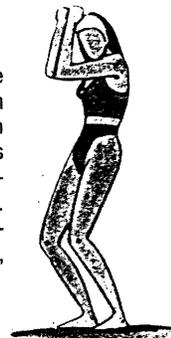
2. ... Reviens lentement à la position initiale, tout en maintenant le dos parfaitement droit, répète l'exercice une dizaine de fois.



3. Debout, jambes légèrement fléchies et coudes à la hauteur des épaules, étire tes bras vers l'arrière en essayant de rapprocher tes omoplates l'une à l'autre...



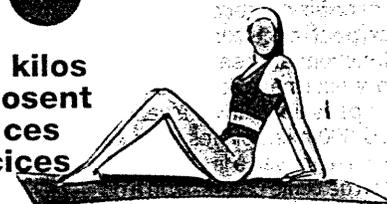
4. ... Ramène les bras en avant tout en contractant les muscles abdominaux. Puis recommence l'exercice du début, et cela une dizaine de fois.



5. Assieds-toi par terre, les jambes fléchies, les bras dans le dos et les mains posées à plat, tournées vers le corps...



Si quelques kilos en trop te posent problèmes, ces petits exercices t'aideront à retrouver une ligne parfaite



6. Dans cette position, soulève le bassin tout en soulevant la jambe gauche. Reviens à la position initiale et recommence avec la jambe droite. Fais l'exercice une dizaine de fois.



6 mouvements pour perdre du ventre