

Bien-être

# Lingerie gainante : sculpter son corps en finesse

L.R.A.  
Libreville/Gabon

**Sous-jupe, sous-robe, panty, body, les sous-vêtements qui affinent les silhouettes sont dans l'air du temps. Comment choisir ceux qui masqueront le mieux vos petites imperfections ? Le point avec le site, Lemon Curve.**

LA lingerie gainante n'est plus taboue, bien au contraire, elle est d'actualité. Elle est même devenue l'allié de toutes les femmes. Elle se décline sous différentes formes, matières et couleurs. Elle peut-être basique ou féminine, vous rendant aussi belle des-

sous que dessus. La gaine est donc un outil indispensable de la garde-robe de la femme moderne. Finie la lingerie gainante de grand-mère qui fait mal. Vous voulez choisir la vôtre ? Il faut savoir que les mensurations d'une lingerie gainante peuvent s'exprimer soit en taille de confection (du 36 au 62 par exemple), ou de lingerie. Et, cette taille est très importante. C'est elle qui garantit son effet gainant. Une gaine trop grande ne sera pas assez serrée pour sculpter vos courbes, tandis qu'une lingerie gainante trop petite fera apparaître des démarcations au niveau des coutures. Il est donc impératif de connaître sa taille de panty. Pour cela, il suffit de prendre vos mensurations : placer le mètre ruban au creux de la taille en vous assurant de ne pas serrer. Puis, reportez-vous au tableau en illustration. Côté matière, le choix doit, là aussi être, minutieux. Il faut que votre vos sous-vêtements sculptants allient confort, flexibilité, résistance, auto régulation des températures corporelles. L'on doit l'efficacité d'une gaine à ses propriétés matérielles. Le polyester, le polyamide, le lycrét, l'élasthanne. Ces matières sont les plus souvent utilisées pour les produits gainants. Elles réunissent les qualités de douceur et d'élasticité, assurant confort à la femme. Ultra-résistantes à l'usure, ces matières ont la particularité de mettre du temps. L'entretien est facile, à la condition d'effectuer des lavages à l'eau tiède. Le coton est reconnu en lingerie pour ses vertus hygiéniques et son entretien très facile. Cette matière est recommandée pour les femmes sujettes aux irritations de la peau. Question



Un body gainant.

Photo : DR

chaleur, le coolmax et le tactel agissent comme de réels isolants thermiques, évitant la transpiration et les mauvaises odeurs. Le coton est une matière largement plébiscitée par les femmes en lingerie, pour son toucher doux et sa facilité d'entretien. Autre matière, c'est le tencel. Constitué de fibres d'origine végétale et biodégradables, ses fibres, de l'avis des experts, manquent d'extensibilité mais sont, néanmoins, dotées d'une certaine souplesse et d'une bonne résistance. Le tencel vous assure un confort optimal. A adopter surtout l'été pour une silhouette de rêve sous vos petites robes ajustées. A noter que pour tout type de matière, un lavage à la main et à basse température est grandement conseillé pour garder vos dessous le plus longtemps possible ! Pour être certaine de la qualité, on s'assure qu'elle ne boulotte pas. Il faut vérifier la présence d'une bande caoutchouteuse qui maintiendra la gaine contre la peau. Idem si c'est un panty, aucune boulotte ne

doit être présente au niveau des cuisses ou des genoux (en fonction de la longueur de celui-ci). Un panty de mauvaise qualité peut vous marquer la cuisse, laissant apparaître une marque visible sous les vêtements. Il faut bien faire attention à ce que les coutures soient douces, afin de ne pas faire apparaître de démarcations disgracieuses. La particularité d'un bon produit gainant est son invisibilité totale. L'entre-jambe doit être en coton, pour éviter toute allergie et toute irritation.

Photo : DR

Taille	Tour de bassin en cm	Tour de taille en cm
36	88/92	61/65
38	92/96	65/69
40	96/100	69/73
42	100/104	73/77
44	104/108	77/81
46	108/112	81/85
48	112/116	85/89
50	116/120	89/93
52	120/124	93/97

Tableau récapitulatif des tailles.

## Brèves

### Cancer: une nouvelle technique pour préserver la fertilité des femmes

Les traitements contre le cancer ne se contentent pas de prendre en chasse les cellules tumorales : ils affectent aussi la fertilité. La préserver est donc devenu un enjeu majeur, puisque 17.200 personnes en âge de procréer se voient diagnostiquer un cancer chaque année. Pour les hommes, le procédé est simple: il s'agit de recueillir et congeler du sperme. Mais pour les femmes, c'est parfois une tout autre affaire. Une nouvelle technique, l'auto-greffe de tissu ovarien, peut être utilisée dans certains cas pour pallier les effets délétères des chimiothérapies.

### Maternité : la France, un élève moyen ?

Comparée à la moyenne européenne, la France pratique un taux moindre de césariennes. En revanche, le tabagisme pendant la grossesse et la mortalité des nouveau-nés restent les points noirs du tableau. Des données révélées par le rapport Euro-Peristat publié par l'Inserm le 26 novembre 2018.

### Prothèses mammaires et lymphome : l'ANSM mène l'enquête

L'Agence réunira les 7 et 8 février 2019 un comité d'experts qui devra auditionner des patientes, des professionnels de santé et d'autres acteurs pour réévaluer la sûreté des implants mammaires. Ces derniers sont soupçonnés d'être responsables de 53 cas de lymphomes de LAGC-AIM recensés en France depuis 2011.

Rassemblées par L.R.A.

## Et aussi...

### Ces idées reçues sur les sous-vêtements galbants

L.R.A.  
Libreville/Gabon

LES dessous sculptants aux agents amincissants n'ont pas une durée de vie indéterminée. Le plus souvent, ces produits sont dotés de caféine qui se diffusent tout au long de la journée. On parle alors de culottes amincissantes, qui sont en général efficaces jusqu'à 100 lavages. Une fois les agents épuisés, la gaine amincissante peut se conserver dans le tiroir, mais se transforme en produit galbant. On n'oublie pas que la gaine amincissant visuellement

la silhouette, elle ne vous fera pas perdre 10 kg. Elle "gomme", "masque" les petites imperfections de la silhouette et vos courbes trop prononcées, sans pour autant vous faire perdre 3 tailles. Rien ne vaut une bonne séance de sport ! La gaine n'est pas seulement destinée aux femmes rondes, elle peut convenir à toutes les silhouettes ! A porter sous un vêtement moult, la lingerie gainante sculptera votre silhouette et sublimer vos courbes. Alors, n'attendez plus et succombez à ce fabuleux accessoire pour sublimer votre ligne.

6<sup>ème</sup> ÉDITION  
1<sup>er</sup>/2 DÉCEMBRE 2018

**GSEZ**  
**MARATHON DU GABON**

C'EST PARTI !

ÇA Y EST, APRÈS DES MOIS D'ATTENTE, LE GRAND MOMENT ARRIVE ENFIN. IL EST TEMPS DE VENIR CHERCHER VOTRE DOSSARD POUR VALIDER VOTRE PARTICIPATION AU MARATHON DU GABON.

RETRAIT DES DOSSARDS

LE RETRAIT DES DOSSARDS S'EFFECTUERA AU VILLAGE DU MARATHON SITUÉ SUR LE BORD DE MER FACE AU CASINO CHROSSETTE, CENTRE-VILLE QUI SERA OUVERT LES :

<b>JEUDI 29 NOV.</b> DE 9H À 18H	<b>VENDREDI 30 NOV.</b> DE 9H À 18H	<b>SAMEDI 1<sup>er</sup> DÉC.</b> DE 13H À 17H
-------------------------------------	--	---

LE PROGRAMME DU WEEK-END

SAMEDI 1 <sup>er</sup> DÉCEMBRE	<b>1,5 KM</b> <small>COURSE JUNIOR - 9-12 ANS</small> DÉPART : 0800 CONVOCACTION : 0800	DIMANCHE 2 DÉCEMBRE	<b>42<sup>195</sup> KM</b> <small>MARATHON</small> DÉPART : 0800 CONVOCACTION : 0700
<b>3 KM</b> <small>COURSE JUNIOR - 13-16 ANS</small> DÉPART : 0830 CONVOCACTION : 0830	<b>5 KM</b> <small>LA GABONAISE</small> DÉPART : 0915 CONVOCACTION : 0915	<b>21<sup>097</sup> KM</b> <small>SEMI-MARATHON</small> DÉPART : 0800 CONVOCACTION : 0700	<b>10 KM</b> <small>LE 10 KM</small> DÉPART : 0800 CONVOCACTION : 0700

— LIU : FACE À LA TRIBUNE OFFICIELLE —      — LIU : FACE AU PALAIS PRÉSIDENTIEL —

## VILLAGE ANIMATION

RETROUVEZ-NOUS SUR LE VILLAGE ANIMATION DU MARATHON QUI SERA SITUÉ SUR LE FRONT DE MER, FACE À LA POSTE.  
AU PROGRAMME : BATTLE DANCE, MAQUILLAGE... NOMBREUX LOTS À GAGNER

<b>HORAIRES D'OUVERTURE DU VILLAGE ANIMATION</b>	<b>JEUDI 29 NOV.</b> DE 12H À 18H	<b>VENDREDI 30 NOV.</b> DE 9H À 18H	<b>SAMEDI 1<sup>er</sup> DÉC.</b> DE 12H À 17H
--	--------------------------------------	--	---