

T'ELLE QU'ELLE

La revue de la femme qui se sent bien dans sa peau

Hiver 1994 2,00\$, vol. 1, no. 2

SOYEZ
MOLLES
SOYEZ
BELLES

Chronique Adipeusion



**Couturière designer
demandée pour réaliser la
Collection de vêtements**

T'ELLE QU'ELLE

**qui mettra en évidence vos rondeurs
féminines tout en étant confortable.**

Information

Gamme de produits de toilette

Shampooing **intimité** Savon
Inodores pour faire ressortir le parfum naturel de votre corps

Pour commander:

**DEVENEZ THÉRAPEUTE EN
RC**

Réintégration corporelle

Pour aider la femme afin qu'elle apprenne à apprécier son corps tel qu'il est. À l'aide d'une approche émotive-corporelle la femme apprendra à reconnaître les émotions qui surgissent de son corps. Elle réalisera toute la beauté que recèle son corps afin de produire de bonnes émotions. Elle se sentira mieux dans sa peau. Elle influencera le comportement de manière positive de ceux qui l'entourent grâce aux émotions qui se dégageront de son corps. Pour qu'elle ne soit plus influencée par les pressions sociales concernant les normes de beautés. Et tous cela pour faire grandir l'estime qu'elle a d'elle-même.

Thérapie individuelle et de groupe

Si vous possédez une formation en psychologie et cette approche vous intéresse, la Revue T'Elle Qu'Elle vous fera de la promotion pour vous bâtir une clientèle. Vous devez obtenir une certification pour avoir le droit d'utiliser le nom "Réintégration Corporelle".

Pour information:

Viens avec ce hymne

Déesse mère
Tu es moi, je suis toi
Nous ne faisons qu'une
Plus belle que belle
Plus intelligente qu'intelligente
Plus sage que sage
Plus fine que fine
Je réalise à travers toi que je suis une femme formidable

Procurez vous la statuette fétiche
de la Vénus de Willendorf représentant
la Déesse de la fécondité

Déesse Mère
Origine de la vie
Origine de la douceur
Origine de la tendresse
Origine du bonheur et de la joie
Origine des peines qui nous permettent de grandir intérieurement

Déesse Mère
Tu incarnes l'amour
Je suis amour
Je diffuse l'amour
Je vibre d'amour

Pour la femme
qui désire se
valoriser à travers
ses rondeurs et son
pouvoir d'enfanter

Déesse Mère
Aux rondeurs bienfaitantes
Mes rondeurs sont mon bien le plus précieux
Ma sensibilité rend ma vie agréable
Mon corps source de bien-être pour moi et pour ceux qui savent m'apprécier
Mes rondeurs sécurisent et humanisent

Déesse Mère
Je suis belle
Je m'aime

Commandez-la sans tarder



★ **Rechercher** ★

CHANTEUSE BIEN EN CHAIR

 Pour devenir un nouveau modèle de beauté pour les femmes
 et un(e) compositeur(se) de musique Techno-Dance

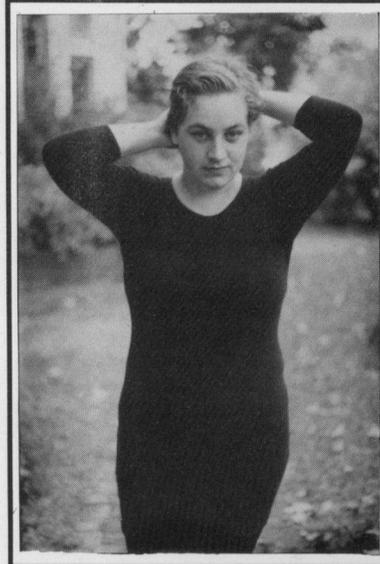
 ★ ★ ★ **Information:**

**C'EST VOUS LA
VEDETTE**

Obtenez une photo
de vous laminée
avec l'inscription
"je suis la plus belle"
au bas de celle-ci
pour l'accrocher à
votre domicile.

Une façon de vous
affirmer et
d'augmenter
votre propre estime

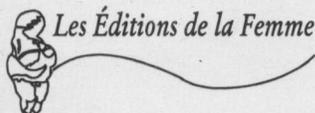
Julie Pomerleau
Photographe



JE SUIS LA PLUS BELLE

POUR OBTENIR UN RENDEZ-VOUS

T'Elle Qu'Elle est publiée par les Éditions de la Femme



Tous les articles ont été écrit par José Breton.
La mise en page et le graphisme de cette revue est une réalisation de José Breton
La mannequin est Caroline Fournier

Copyright © 1993 Les Éditions de la Femme.

Le contenu du magazine ne peut être reproduit sans autorisation écrite.

Dépôt légal 4e trimestre 1993 - Bibliothèque nationale du Québec.

T'ELLE QU'ELLE

La revue de la femme qui se sent bien dans sa peau

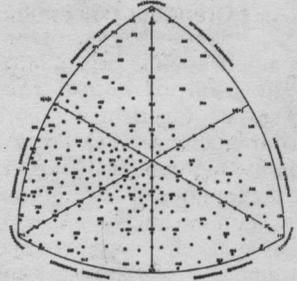
Hiver 1994 2,00\$, vol. 1, no. 2

Dossier

Quel est votre type morphologique?

Chez l'être humain, il existe une variété de types corporels; toutes les personnes ont une grandeur et un poids qui diffèrent. Mais, il existe des caractéristiques physiques qui sont propres à chaque sexe.

5



Chroniques

ÉDITORIAL

Le Québec est une société de misogynes, parce qu'il impose une norme morphologique, plutôt qu'une exigence vestimentaire comme en Iran, pour réprimer le pouvoir émotionnel des femmes.

4

VÊTEMENT

Ce que l'on doit éviter de porter

8

ADIPEUSITION

Soyez molles, soyez molles

9

R.C.

Le mythe de la femme parfaite découpée au ciseaux

12

DÉESSE MÈRE

Le vrai pouvoir

13

AFFECTOLOGIE

Le rôle des tissus adipeux dans l'affection

14

SANTÉ

Centre de conditionnement physique ou salle de torture

16

BONNE BOUFFE

18





Éditorial

La discrimination morphologique

FICHE TECHNIQUE

Grandeur: 1.73
Poids: 53 kg
Grandeur des jambes: 1 m

Tour de poitrine: 80 cm
Tour de hanche: 50 cm

Finition extérieure: robe courte et maquiller
Finition intérieure: très soumise



Dans la société, il y a la présence de comportement raciste et sexiste. Ces deux comportements ont en commun la dévalorisation de ce qui est inconnu et différent de soi. Comme les femmes et les émigrants sont considérés comme une sous-classe dans la société, ils sont relégués dans des emplois que personne ne veut faire parce que sous-payés et exclus des rôles de pouvoir. Cette discrimination est réalisée par les personnes qui ont le pouvoir économique et politique dans la société et celles-ci sont en majorité des hommes.

Ces hommes imposent aussi leur exigence sur le "comment" les femmes doivent être physiquement, c'est ce que j'appelle le "morphologiste". La valeur de la minceur, de la fermeté et du ventre plat pour la femme est un moyen, tout en reniant les émotions féminines, de la maintenir dans une forme d'esclavage. Les femmes qui dépensent de l'argent pour des méthodes d'amaigrissement se soumettent à une norme qui dénigre ce qu'elles sont afin d'être acceptées et d'obtenir des faveurs financières. Pendant qu'une femme se préoccupe de maigrir, elle ne pense pas à protester et durant une diète la femme n'a d'ailleurs pas assez d'énergie pour se défendre. Les hommes en plus de faire fortune avec les méthodes d'amaigrissement pour les femmes, s'assurent de leur soumission complète et entière. Ces femmes affaiblies par le manque de nourriture sont manipulées et abusées facilement par les hommes.

Les femmes doivent aller sur le marché du travail pour obtenir l'argent nécessaire pour se loger, manger et s'habiller. Pour se trouver un emploi les femmes font face aux entrevues de sélection. Pour avoir la chance de réussir son entrevue et d'être choisie pour le poste une femme doit avoir un corps correspondant à la norme. Une femme ronde, peu importe si elle possède une compétence supérieure, a peu de chance d'être choisie. Les femmes rondes n'ont aucune chance d'obtenir des emplois qui demandent d'être en contact avec le public, comme les réceptionnistes. Pour être secrétaire d'un patron mieux vaut être mince pour lui plaire. Cela est vrai pour les serveuses de restaurant ou de bar, les hôtesse de l'air, les vendeuses dans les magasins, les hôtesse et dans tous les types d'emploi où l'apparence est importante pour le prestige de l'entreprise.

Même pour trouver l'âme-soeur dans une agence de rencontre; si la femme est ronde on lui demande si elle a l'intention de maigrir, c'est une façon de refuser de l'inscrire sur la liste de l'agence parce que les hommes exigent la minceur.

Le pire, c'est dans les emplois où elles doivent apparaître à la télévision. Aucun télédiffuseur n'oserait prendre une animatrice, une journaliste, une lectrice de nouvelle, une lectrice de météo, une choriste dans les spectacles de variétés et une chroniqueuse ronde; cela serait mal vu et "inesthétique". Les femmes choisies pour faire les annonces télévisées et les comédiennes dans les téléromans sont choisies en premier lieu pour leur minceur et leur allure mannequin, ensuite pour leur talent. Le meilleur exemple est la comédienne Marina Orsini, elle était mannequin avant d'être comédienne, elle a été choisie pour des rôles importants comme dans "Les Filles de Caleb" ce qui l'a transformée automatiquement en un modèle et une idole pour toutes les femmes du Québec. L'histoire est tellement belle que tout devient beau, c'est le meilleur moyen pour imposer un critère de beauté chez une femme. Ainsi Marini Orsini devient la plus belle femme au Québec, aucune femme n'oserait remettre sa beauté en question. Mais en se questionnant sur le choix de la comédienne on s'aperçoit de l'absurdité de la chose. Du temps des filles de Caleb les gens en général étaient moins grands et les femmes qui avaient beaucoup d'enfants étaient rondes et fortes. Les femmes minces n'avaient pas une santé et une force assez grande pour surmonter tous les efforts que cela demandait dans ce temps-là. Plus les conditions de vie sont dures moins les femmes minces sont capables de survivre.

Il y a une croyance qui circule dans la société qui dit qu'un gage de santé, c'est d'être mince. Ce qui est entièrement faux, les femmes minces ont plus de problèmes de santé que les rondes et risquent plus de développer des maladies graves. Dans la société les hommes médecins cachent les données et les statistiques sur les maladies attribuables à la minceur pour dramatiser celles des femmes rondes. Les maladies des femmes ne sont pas reliées à leurs tissus adipeux mais bien au manque de tissus adipeux. Les arguments utilisant le risque de maladie pour discréditer les rondes servent à discriminer et dévaloriser

afin de rendre la femme esclave des hommes.

Les femmes au Québec ne sont pas mieux qu'en Iran, pays dirigé par des extrémistes et intégristes musulmans, la pire société de misogynes au monde. Les femmes doivent porter le tchador afin de cacher leurs cheveux et leur visage, elles portent aussi des robes amples pour cacher leur corps. Cacher son corps, c'est camoufler ses émotions, comme les femmes là-bas sont haïes des hommes, il est normal qu'ils veuillent refuser d'avoir à faire face aux émotions des femmes. Ainsi, ils refusent aux femmes le droit d'exister et d'influencer le fonctionnement de la société par les émotions que génèrent leur corps. Ainsi, les rondeurs qui sont la principale partie du corps responsable de l'identité féminine, sont une chose taboue et laide au Québec; elles doivent être éliminées à l'aide de diètes ou cachées sous des vêtements amples. Le Québec est une société de misogynes, parce qu'il impose une norme morphologique, plutôt qu'une exigence vestimentaire comme en Iran, pour réprimer le pouvoir émotionnel des femmes. Les femmes doivent se lever et protester contre cette discrimination afin d'obtenir le droit d'être telles qu'elles sont et d'influencer la société avec leurs émotions bienfaisantes pour faire évoluer les choses de manière équilibrée et plus humaine.

Cette norme de la minceur est tellement incrustée dans notre éducation qu'elle est devenue une croyance stigmatisée, comme si cela était un fait scientifiquement prouvé par des siècles de recherches comme de dire que la terre est ronde. Ainsi, c'est ce qui explique qu'une grande majorité de femmes croit qu'il est mieux d'être mince, pour sa santé et son apparence. Il est courant de voir des femmes faire de la discrimination envers d'autres femmes qui ne sont pas minces. Une femme mince toute heureuse de correspondre à la norme devient une arme pour les hommes qui dévalorisent la femme ronde. Celle-ci passe des commentaires haineux du type: "je ne m'aimerais pas avec un corps comme ça, ce sont des femmes qui doivent manger beaucoup, ce sont des femmes qui mangent leurs émotions, ce sont des femmes qui mangent pour camoufler leur émotions et ce sont des femmes qui ne s'aiment pas pour être comme ça," ces femmes les prennent en pitié, les traitent

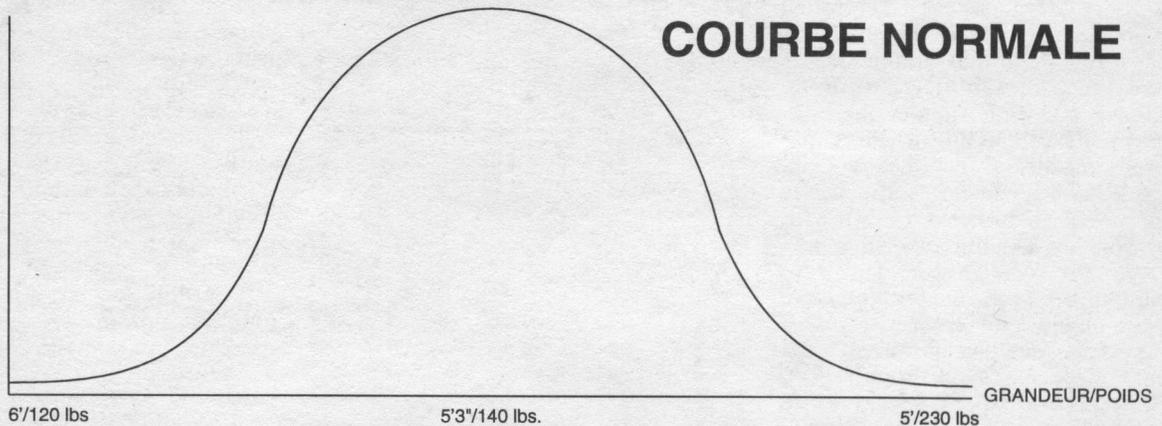
continue page 15

Dossier

Quel est votre type morphologique?

NOMBRE
DE FEMME

COURBE NORMALE



LA TENDANCE MORPHOLOGIQUE SPÉCIFIQUE CHEZ LA FEMME

Chez l'être humain, il existe une variété de types corporels; toutes les personnes ont une grandeur et un poids qui diffèrent. Mais, il existe des caractéristiques physiques qui sont propres à chaque sexe. L'homme a des épaules larges, un petit bassin et une grande masse musculaire ce qui lui donne un corps en forme de V. Tandis que la femme possède un bassin large, des épaules étroites et une grande masse adipeuse ce qui lui donne un corps en forme de poire. Ces caractéristiques physiques ont en premier un rôle fonctionnel pour la reproduction, ainsi pour l'homme cela lui permet d'avoir force et puissance brute pour pouvoir

défendre ses enfants, sa partenaire et lui-même des animaux sauvages et des autres hommes. Cette force sert aussi à exécuter les tâches difficiles pour aller chercher de la nourriture et établir et maintenir une demeure confortable.(1) Pour la femme le bassin large facilite l'accouchement et les tissus adipeux assurent sa survie et celle de son enfant en cas de famine et de froid.

L'objectif de ce dossier est de vous permettre de réaliser que vous avez un corps parfaitement normal et naturellement constitué. Pour se valoriser un des moyens est d'augmenter son niveau de connaissance.

Comme la société ne valorise et ne diffuse qu'un seul type morphologique chez la femme, les femmes qui ne connaissent pas les données statistiques et génétiques de la morphologie peuvent

facilement se trouver anormales et "laidies". En statistique, il existe un moyen de visualiser la distribution moyenne du type morphologique chez la femme qu'on appelle la courbe normale. Si l'on regarde la courbe normale en fonction du poids et de la grandeur, les mannequins dans les revues de mode qui mesurent 5'8" et plus et pèsent autour de 117 livres sont à l'extrémité droite de la courbe. Ce qui correspond à un pourcentage infime de la population féminine. Le type morphologique qui représente le mieux ce que la nature a voulu que la femme soit, se retrouve au centre de la courbe normale, endroit où se retrouve la majorité des femmes qui correspondent à des grandeurs de 5'2" à 5'5" et des poids variant de 125 à 160 livres environ.

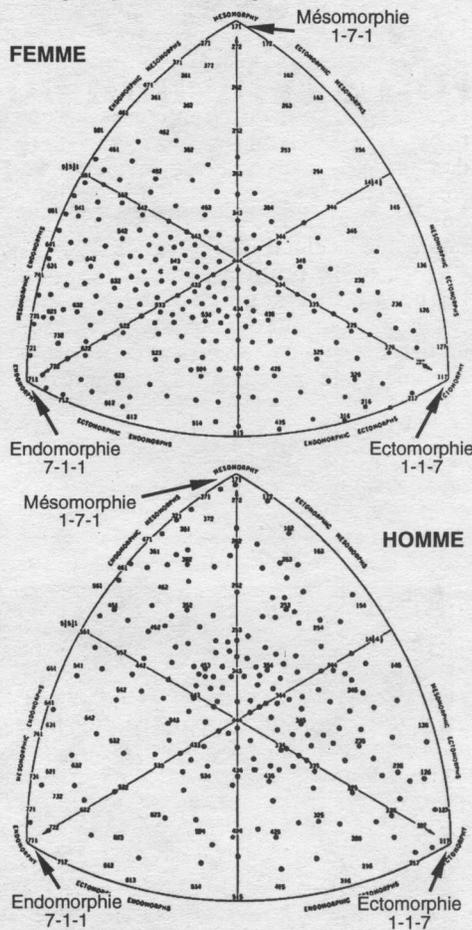
Les mannequins ont un corps

longiligne et n'ont donc pas la forme de poire, ce qui signifie qu'elles ont un handicap morphologique. Dans le journal *Le Soleil* du 20 Février 1993 un article titre "Les femmes en forme de poire, plus fertiles que celles en forme de pomme (pomme rouge délicieuse qui est en forme de cône inversé)" selon une étude faite aux Pays-Bas qui conclut que les femmes de poids moyen avec une distribution de tissus adipeux concentrée autour du bassin tombent plus facilement enceintes que celles qui sont minces ou obèses. Cela signifie que la forme du corps influence la production d'hormones. Comme le principal rôle que la nature a attribué à la femme est d'enfanter, le type morphologique qui représentera le mieux une femme naturellement constituée sera celui qui permet une production efficace d'hormones nécessaires à la reproduction. C'est celui qui correspond à la majorité des femmes d'après la courbe normale citée plus haut soit les femmes rondelettes. Les femmes minces ont une faible production d'hormones sexuelles qui les empêchent de prendre du poids nécessaire au maintien de leur santé. C'est comme pour les personnes naines, elles n'ont pas grandi parce leur corps n'a pas produit assez d'hormones de croissance. La santé de la femme dépend beaucoup de sa production d'hormones. Par exemple, une femme qui subit une baisse de production d'oestrogène subit une décalcification de ses os.

Les femmes mannequins dans les revues de mode sont une aberration. Les promoteurs justifient leur choix par un argument absurde en disant qu'ils vendent du rêve aux femmes. C'est une vision plutôt cauchemardesque de la femme. Quelle femme désirerait vivre avec une telle infirmité? Ce qui correspond aux rêves ce sont la beauté, la qualité et le prix du vêtement. Dans le concept du rêve, il y a la possibilité qu'il se réalise, comme d'économiser de l'argent pour se procurer les vêtements que l'on veut. Mais, quand on a un corps qui mesure 5'2" il est virtuellement impossible de se faire grandir. Quand une chose devient impossible, elle se transforme en un cauchemar.

William Sheldon a établi une méthode pour définir le type morphologique qu'on nomme le somatotype (sômato, le corps). Cela se fait en déterminant la proportion de trois principaux constituants du corps et leur distribution. Les trois somatotypes sont: a) l'endomorphie qui est caractérisée par une prédominance des formes douces et arrondies qui proviennent des tissus adipeux, b) la mésomorphie qui est caractérisée par une prédominance des muscles accompagnée d'une ossature forte qui laisse paraître les tissus conjonctifs (tendons, ligaments) qui donne un corps aux formes moulantes et taillées c)

Graphique somatique (William Sheldon)



l'ectomorphie qui est caractérisée par une structure linéaire et fragile, avec un développement musculaire faible et une prédominance de la quantité de surface sur la masse corporelle (que la peau et les os).

Chaque composante physique est évaluée individuellement sur un échelle de 7 points, où 1 représente la plus faible expression, 4 représente une expression moyenne et 7 représente une forte expression d'une des composantes physiques. Le somatotype s'exprime par le rapport des trois chiffres correspondants aux trois composantes physique. Ainsi, les somatotypes extrêmes sont 7-1-1 (extrême endomorphie), 1-7-1 (extrême mésomorphie) et 1-1-7 (extrême ectomorphie). Le premier chiffre correspond toujours à l'endomorphie, le deuxième à la mésomorphie et le dernier chiffre à l'ectomorphie. Si l'un des chiffres est supérieur aux deux autres le somatotype est représenté par cette composante.

Déjà, il y a une différence entre les garçons et les filles âgés de 2 à 5 ans. Les filles ont une tendance endomorphique avec une valeur de 4 et plus, et une valeur toujours plus faible pour la mésomorphie. Tandis que pour les garçons, c'est l'inverse, ils ont une tendance mésomorphique de valeur de 4 et plus, et valeur plus faible pour l'endomorphie. Le fait que les filles de

tout âge sont en plus grand nombre endomorphiques que les garçons et ceux-ci sont en plus grand nombre mésomorphiques que les filles s'explique par une différence génétique. Les enfants avant l'âge de l'adolescence ont un somatotype plus équilibré, autour du centre du graphique somatique. Les garçons ont une distribution plus dispersée que les filles et celles-ci se distribuent plus au centre et vers la composante endomorphique. Les différences entre les sexes ne sont pas assez prononcées pour les distinguer à première vue à cette âge, ceci fait que les proportions de leurs corps paraissent identiques.

La principale différence morphologique entre les sexes se situe dans la composante endomorphique et mésomorphique. Les hommes sont plus mésomorphiques, légèrement plus ectomorphiques, et moins endomorphiques. Tandis que les femmes sont toujours plus endomorphiques que les hommes. Cette différence s'accroît avec la puberté et en vieillissant, les garçons deviennent avec une valeur plus élevée pour la composante mésomorphique et les filles pour la composante endomorphique sous l'influence des hormones sexuelles (testostérone, oestrogène). Les hommes entre 17 ans et 33 ans deviennent plus mésomorphes avec une légère augmentation de l'endomorphie et une diminution de l'ectomorphie. Les femmes pour cette même tranche d'âge ont une augmentation de l'endomorphie, une légère augmentation de la mésomorphie et diminution de l'ectomorphie. Donc toutes les recherches effectuées avec la méthode scientifique de William Sheldon prouvent statistiquement que la morphologie de la femme est déterminée génétiquement comme étant rondelette et trapue (petite taille).

Pour sa santé physique et psychologique la femme doit connaître son type morphologique que la nature lui a attribué. Si une femme possède un poids à tel âge qui lui est naturel et qu'elle désire maigrir, elle met sa santé en jeu. Être sous son poids naturel déstabilise le corps hormonalement, affaiblit l'organisme qui doit combattre les maladies et est un facteur de risque pour le cancer. La femme en vieillissant prend du poids naturellement, si une femme de 45 ans désire revenir au poids qu'elle avait au moment de ses 20 ans, elle va raccourcir ses jours. Quand on n'accepte pas comment la nature nous a fait, on va contre celle-ci et c'est ce qui cause la maladie.

Avant on parlait du "poids idéal" selon les normes établies par les compagnies d'assurance vie, aujourd'hui on parle de "poids-santé" avec le gouvernement. Ni l'un ni l'autre de ces termes n'est juste, le mot "idéal" implique l'existence d'une supposée supériorité, et

le "poids-santé" culpabilise, en impliquant l'existence d'un supposé "poids-maladie". Le terme qui représente le mieux la réalité est le poids naturel. Il tient compte du facteur génétique, du changement qui se produit en vieillissant et de certaines situations comme la grossesse. Le poids naturel diffère d'une personne à l'autre; donc il n'existe pas un calcul qui généralise ou normalise tout le monde.

LES DIFFÉRENCES INDIVIDUELLES

Le pourcentage de la masse adipeuse varie peu d'une femme à une autre; les variations plus importantes proviennent avec la taille, la grosseur des os, et la masse musculaire. Le poids est proportionnel à la grandeur: plus on est grand plus on est lourd. De même que pour la grosseur des os et la masse musculaire; ainsi pour une même taille deux personnes peuvent avoir un poids très différent. Une femme de taille moyenne (5'4") mais avec des gros os, une grande masse musculaire et avec un pourcentage de tissus adipeux dans la moyenne (26%) peut facilement peser jusqu'à 160 livres. Cette femme pourrait être diagnostiquée comme "obèse" ou vu comme "grosse" mais elle est parfaitement normale dans les faits. D'où l'importance de connaître sa morphologie pour réaliser que nous sommes naturellement constitués. Une femme du type mannequin avec un poids de 120 livres et qui mesure 5'9" pour réussir cet exploit inhumain a de très petit os, une faible masse musculaire et moins de 15 % de masse adipeuse. Elle n'a pas de menstruation et ce n'est donc plus une femme mais un être androgyne venu d'une autre planète avec ses très long bras et ses très grandes jambes qui sont extrêmement fines.

Plus une femme sera musclée plus ses cuisses auront un grand diamètre, ce qui accentue la forme poire en élargissant les hanches. La masse musculaire se concentre chez la femme au niveau des jambes afin de pouvoir supporter le poids de la grossesse. D'ailleurs la femme possède une force musculaire plus grande que les hommes à ce niveau en proportion

du poids. Plus une femme aura de gros os, plus son bassin sera large, accentuant aussi la forme poire, des épaules solides et des bras volumineux. Les bras volumineux caractérisent les femmes fortes (musclées), ils sont comme des tuyaux ronds. Plus une femme est forte plus elle a des caractéristiques féminines, soit les rondeurs prononcées. Moins une femme a des rondeurs plus elle a un corps qui ressemble à celui d'un enfant.

Un autre point à considérer est la longueur des segments. Il y a des personnes qui ont des longues jambes et un petit tronc ou vice versa et d'autres ont un rapport jambes/tronc plus équilibré. Deux femmes qui possèdent la même composition corporelle (os, masse musculaire et adipeuse) auront des corps qui visuellement seront différents. Si l'une est plus grande elle paraîtra plus élancée et l'autre plus trapue et ronde. Si elles ont la même taille mais que l'une d'elle possède un tronc plus long, celle-ci paraîtra moins ronde.

La minceur est due à une déficience hormonale ou à un problème psychologique tel que l'anorexie. L'obésité est plus une maladie physique qu'un problème psychologique; les facteurs sont génétiques: une trop grande production d'hormones et un faible métabolisme de base. Le métabolisme de base correspond au niveau de calories qu'une personne utilise au repos; ainsi il y a des gens qui ont moins besoin de manger pour vivre que d'autres. Une femme qui est obèse a 45% et plus de masse adipeuse. Le corps d'une personne obèse se caractérise par des formes bien précises comme une stature imposante, un double menton, etc.. Le pourcentage de la population féminine obèse est de moins de 5%. La revue "T'Elle Qu'Elle" s'adresse aux femmes en santé, soient celles qui se retrouvent autour du centre de la courbe normale.

Toutes les femmes en santé ont des rondeurs et pour certaines femmes ces rondeurs paraissent moins, tout dépendant du type de morphologie qu'elles ont. Une femme grande avec des petits os et avec une masse musculaire moyenne peut avoir une allure élancé, malgré le fait qu'elle a

30% de tissus adipeux. Une femme de petite taille avec des gros os et une grande masse musculaire peut paraître très ronde et n'avoir que 20% de tissus adipeux.

La grosseur des seins varie d'une femme à une autre; mais plus une femme est forte (par exemple si elle possède plus de 26 % de tissus adipeux) plus elle a de chances d'avoir une forte poitrine. La majorité des femmes minces possèdent une poitrine menue et cela peut s'expliquer par la même déficience hormonale qui explique qu'elles ont de la misère à prendre du poids. Plus une femme produit des oestrogènes plus elle a des chances d'avoir une poitrine forte; ces hormones sexuelles sont responsables de la croissance et de l'augmentation du volume des tissus adipeux, de l'apparition des seins et de l'élargissement du bassin chez la femme. Une poitrine forte chez une femme de 5'1" lui donnera une apparence plus ronde que pour une femme de 5'8", surtout si elle a un petit tronc. En général une poitrine forte donne une allure plus ronde à la femme.

Pour une même taille, une même masse adipeuse, musculaire et osseuse, l'apparence peut changer d'une femme à une autre en fonction de la distribution de la masse musculaire et adipeuse. Une femme peut avoir un volume musculaire et adipeux plus prononcé au niveau du bassin et des jambes, ce qui lui donne des petits bras et de petites épaules et vice versa. Certaines femmes ont une distribution plus équilibrée.

La diversité des facteurs qui constituent le corps de la femme, comme le somatotype (endomorphie, mésomorphie, ectomorphie), la masse musculaire et sa distribution, la masse adipeuse et sa distribution, la grosseur des os, la taille, la longueur des segments et la grosseur des seins, produit une grande variété de morphologies. Il n'y a pas des femmes pareilles; malgré cela, un point commun ou des tendances générales se dégagent de ces différences: la forme poire et la présence de rondeurs.

Orientation de la revue T'Elle Qu'Elle

Le but de la revue est la diffusion d'une image qui correspond à la réalité de la majorité des femmes. L'objectif de la revue est d'amener la femme vers des moyens pour qu'elle apprenne à s'apprécier telle qu'elle est.

La revue T'Elle Qu'Elle considère:

- que** les émotions font partie intégrante du corps;
- que** l'estime de soi commence par l'appréciation de son corps;
- que** c'est à partir des émotions qu'une femme peut se valoriser;
- que** le fait de se sentir belle provient de bonnes émotions que notre corps nous fait vivre si on sait l'apprécier tel qu'il est sans vouloir changer quoi que ce soit;
- que** les tissus adipeux chez la femme sont essentiels à son bien-être physique et psychologique;
- que** les tissus adipeux de la femme sont sources d'émotion qui procurent du bien-être pour elle-même et pour ceux qui l'entourent;
- que** la morphologie de la femme déterminée par la nature est en forme de poire et accompagnée de rondeurs.

Vêtement

Ce que l'on doit éviter de porter

Le choix des vêtements que l'on porte doit être fait en fonction du type de relation que l'on désire avoir avec notre entourage. Les émotions que l'on dégage déterminent le type de relation que l'on aura inconsciemment avec les autres. Le corps de la femme, avec sa forme poire et ses rondeurs, lui procure une apparence douce et chaleureuse qui exprime des émotions sécurisantes. Un homme ou une femme en présence d'une telle femme crée une atmosphère apaisante qui est source de bien-être. Cette atmosphère crée spontanément une relation de confiance et de respect mutuel si l'on est ouvert aux émotions que dégage le corps de cette femme.

Pour que ce genre de relation se passe, une femme doit être fière d'être une femme et bien dans sa peau. Une telle femme n'a pas honte de mettre en évidence ses rondeurs qui lui donnent tout son charme. Voici ce qu'il faut éviter de porter:

LES ÉPAULETTES:

C'est le pire accessoire que peut ajouter une femme à ses vêtements. Ces postiches se retrouvent sous toutes les sortes de vêtements et en toutes circonstances, que se soit pour un chemisier, un T-Shirt, un gilet, un veston, une robe, un ensemble d'une pièce et un manteau soit pour le travail, les soirées mondaines, pour la maison et pour faire du sport. Cette mode à bourrure est imposé aux femmes par des pressions sociales, elles se sentent obligées d'en porter, et même elles se sentent coupables de ne pas en mettre.

Ce genre de postiche dévalorise au plus haut point le corps de la femme en atténuant ses rondeurs et en lui donnant un trait masculin. Les épaules larges et carrées sont la principale caractéristique morphologique de l'homme. Un corps d'homme émet des émotions proprement masculines. Un homme pourrait être aussi fort avec des épaules plus étroites, la nature a voulu que sa carrure envoie des messages émotionnels de défense et d'attaque. Les épaules larges sont comme les cornes d'un taureau, elles signalent aux autres hommes de s'éloigner de son territoire ou de se préparer à une attaque s'il ne le fait pas. Pour la femme, ce message émotionnel est perçu comme sécurisant par le fait qu'elle pourrait se faire protéger par celui-ci. Les formes rondes du corps de la femme donnent à l'homme un message de non-agressivité,



sa tension diminue par le fait qu'inconsciemment cette personne n'est pas un adversaire. Donc les postiches donnant une carrure masculine aux femmes donnent un message contradictoire à l'homme, au premier contact il reçoit un message d'agressivité de la part de la femme et en deuxième il doit faire un effort pour réaliser que c'est une femme. Donc les épaulettes induisent un comportement de crainte et de fuite chez l'homme. Ce qui implique des relations tendues parce que l'homme n'a pas reçu inconsciemment en premier lieu un message féminin de douceur provenant des rondeurs de la femme. Les rondeurs déclenchent chez l'homme un comportement respectueux et attentionné envers la femme, s'il s'ouvre émotionnellement.

LE STYLE "RIDEAU DE DOUCHE":

Une femme doit éviter de porter des vêtements amples et qui descendent droits que se soit avec des robes, des chemises

ou des gilets. Ceci camoufle ses rondeurs et nécessairement ses émotions. Cette femme donc prive ainsi son entourage d'une source de bien-être provenant de ses émotions et elle se prive aussi de leurs réponses émotives, source de bien-être pour elle. D'ailleurs, c'est un comportement de honte et un manque d'authenticité qui induit des relations sociales hésitantes et froides. Une femme qui cache ainsi son corps a plus de misère à obtenir la confiance des autres. On n'a pas à se cacher d'être une femme quand on est fière de l'être.

Le noir:

La femme se doit d'éviter de porter des vêtements noirs, car cette couleur atténue les rondeurs. Elle peut porter cependant une pièce de vêtement noir. Mais, tout ne doit pas être de couleur noire. Le noir est une couleur triste et terne qui sert à masquer nos émotions.

LES MOTIFS:

Les tissus avec de gros motifs floraux ou autres tendent aussi à donner une illusion qu'une femme a moins de rondeurs. C'est une autre technique pour dissimuler les formes féminines. Et si en plus ces vêtements très colorés sont amples et tombent droits, c'est le comble de la mascarade. Il est préférable de choisir des vêtements sobres de couleurs unies ou avec des petits motifs.

LES SOUS VÊTEMENTS:

Les sous-vêtements amincissants sont à proscrire totalement. Ils sont très inconfortables parce qu'ils serrent fortement le corps dans le but d'aplatir les rondeurs. Tandis que les rondeurs doivent plutôt ressortir.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES:

La femme doit choisir des vêtements qui mettront ses rondeurs en évidence tout en évitant ceux qui lui serrent le corps. Il faut être confortable en tout temps dans ses vêtements. Évitez de porter un vêtement qui vous serre, juste par le fait que vous l'aimez. Débarrassez-vous du linge qui ne vous fait plus, le fait de garder des vêtements que vous portiez il y a 5 ou 7 ans tout en sachant qu'il sont devenus trop petits peut servir à vous culpabiliser et à vous torturer en vous disant que vous allez vous mettre à la diète pour pouvoir les reporter parce vous êtes devenues "grosses" et "laidies". Toutes les femmes en vieillissant embellissent en prenant du poids.

Soyez belles, soyez molles

L'adipeusition est le "pendant" de la musculation mais elle concerne juste les femmes. Un des objectifs de la musculation est l'augmentation du volume musculaire afin d'améliorer l'apparence du corps de l'homme, ce qu'on appelle communément le culturisme. Le culturisme va bien avec la morphologie de l'homme, il met en évidence les attraits purement masculins que sont sa carrure et ses muscles. "L'adipeusition" elle, a comme objectif de mettre en évidence les rondeurs et les tissus adipeux qui sont les attraits proprement féminins.

L'homme peut facilement augmenter son volume musculaire grâce à son hormone sexuelle qui est la testostérone. Et en partant l'homme a une plus grande masse musculaire que la femme. Certains culturistes trichent avec la nature en prenant des stéroïdes anabolisants qui dérivent de la testostérone afin d'augmenter de manière excessive leur volume musculaire. C'est ce genre de substances illégales que Ben Jonhson a pris lors des jeux de Séoul en 1988 pour augmenter artificiellement sa force musculaire. Plusieurs femmes qui font du culturisme prennent aussi de cette hormone mâle pour augmenter leur volume musculaire mais elles cessent d'être physiologiquement des femmes, du poil leur pousse sur le torse, leurs menstruations s'arrêtent complètement et leur masse adipeuse diminue de façon drastique. Comme la femme ne produit pas de testostérone, elle ne peut développer ses muscles, elle ne peut que les raffermir et augmenter légèrement leur volume.

Un homme qui fait de la musculation, sans prendre de stéroïdes, peut facilement augmenter sa masse musculaire de cinquante livres (24 kilos). Les culturistes se pèsent souvent car un de leurs objectifs est d'augmenter leurs poids; plus ils sont lourds plus cela indique que leur masse musculaire est grande. Plus la masse musculaire est grande, plus les muscles ont pris du volume. Le volume musculaire est une chose esthétique pour l'homme; plus ils sont gros, mieux c'est. Ces hommes sont fiers de leurs muscles et n'ont pas honte de les montrer; ils s'habillent de manière à ce qu'on les voit bien. Le culturiste développe chacun de ses muscles afin qu'on les distingue individuellement. Exemple: pour les bras,



on doit bien distinguer les trois parties des triceps et les deux parties du biceps et comme cela pour tous les muscles de son corps. Le corps d'un culturiste est bien découpé et rectiligne, on distingue ses tendons et ses cartilages. Les culturistes sont bien avec le fait d'être des hommes.

La densité des muscles est beaucoup plus grande que celle des tissus adipeux. Plus un homme est musclé plus il a tendance à caler dans le fond de l'eau comme une roche. La masse adipeuse de la femme la fait flotter comme une bouée sur l'eau. Une densité forte s'associe avec un corps ferme et musclé et une faible densité à un corps mou et avec des rondeurs. Les hormones sexuelles de la femme ont pour effet d'augmenter le volume des tissus adipeux. C'est le volumes des tissus adipeux qui est responsable de l'esthétique du corps de la femme. Le volume de la masse adipeuse

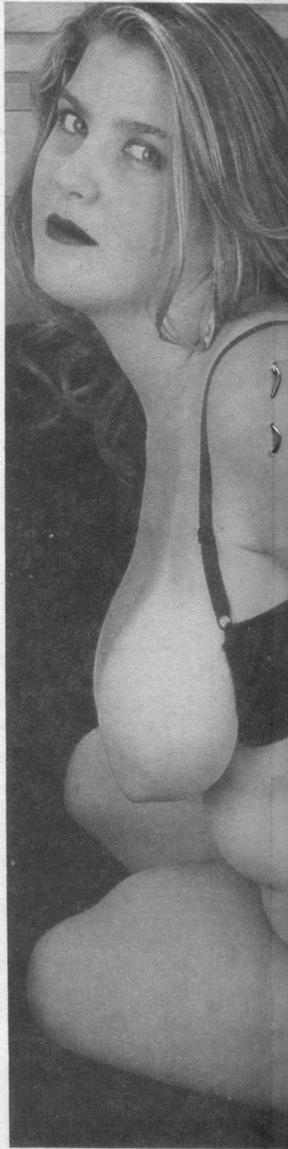
forme les rondeurs de la femme. On dit d'un homme qu'il est "fait fort" lorsqu'il est musclé, et d'une femme qu'elle est "faite forte" lorsqu'elle est ronde.

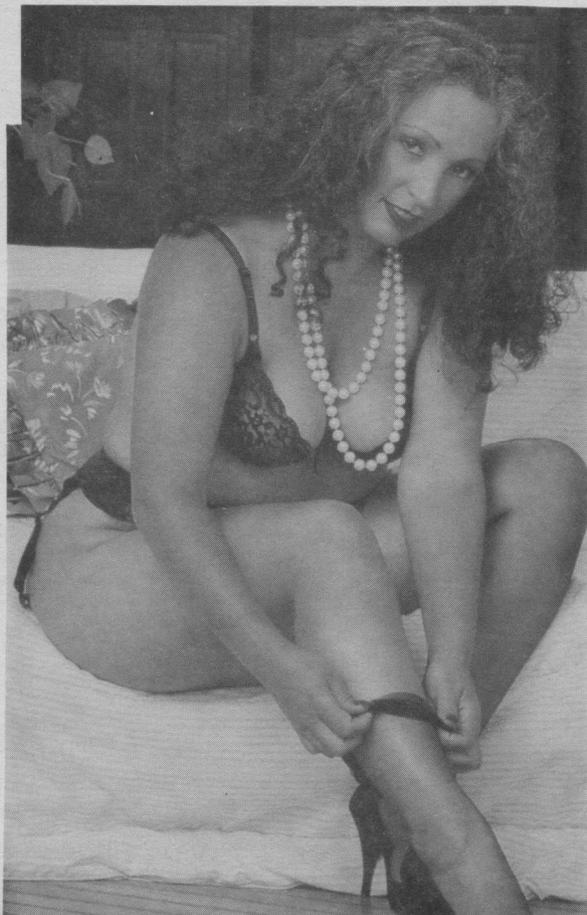
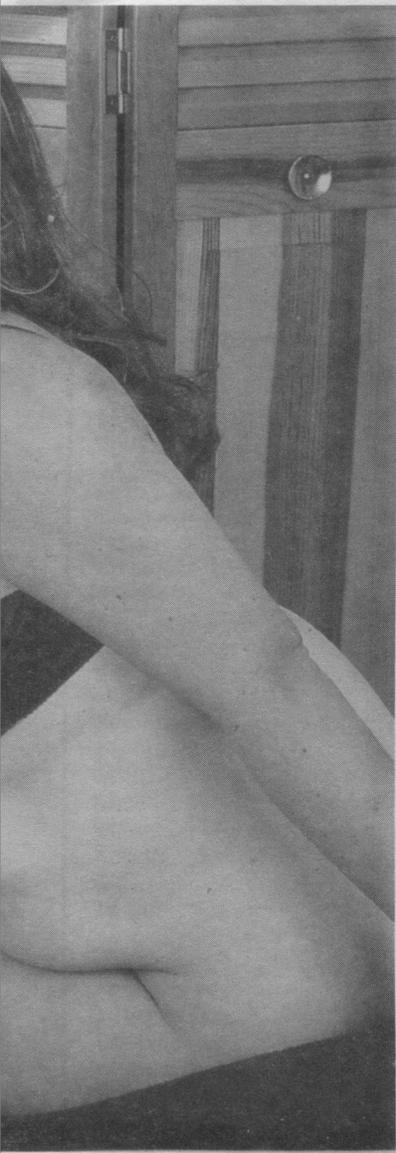
Chez une femme on ne doit pas distinguer ses muscles, ses os et ses tendons, car cela est extrêmement inesthétique. Une femme peut être musclée mais ses muscles doivent être recouverts par une bonne couche de tissus adipeux. Les tissus adipeux sont adoucissants et enveloppants et donnent au corps de la femme toute sa beauté et son charme.

Il existe des signes de beauté pour la femme démontrant qu'elle est belle et ronde. Ces signes sont: le haut des os du bassin (iliaque), les côtes et le sternum, ils sont bien recouverts d'une couche adipeuse ce qui les rend invisibles. Au niveau de la clavicule, la couche adipeuse doit bien combler l'espace entre celle-ci et la cage thoracique de même avec le muscle qui part de l'épaule jusqu'au cou (les jumeaux), des bras et des cuisses d'un bon diamètre ou dodus et un visage bien rond ou joufflu. Ces caractéristiques représentent un idéal, ce ne sont pas toutes les femmes qui peuvent avoir l'ensemble de celles-ci.

Si on peut voir vos os au niveau de la cage thoracique vous êtes peut-être anorexiques, ou tout simplement, sous votre poids naturel. Quand une femme est sous son poids naturel elle a un volume adipeux moins grand qui lui donne un corps d'allure plus ferme. Ce sont les tissus musculaires qui sont responsables de la fermeté du corps, à la vue et au toucher. Les tissus adipeux eux ressemblent à de la gélatine, ils sont moelleux et malléables. Ils ondulent suivant les mouvements du corps, et même suivant les sons, comme avec l'eau; c'est pourquoi ils contiennent et expriment toute la sensibilité et les émotions de la femme. Cet effet ondulatoire se voit bien quand une femme secoue rapidement un de ses membres, par exemple avec un de ses bras, puis arrête brusquement; les tissus adipeux continuent leur mouvement de va et vient. Les muscles n'ont pas cette souplesse, ils sont durs et bien attachés aux os. La femme vibre physiquement en réaction à son environnement physique et social; cette sensibilité provenant de ses tissus adipeux produit les émotions proprement féminines. Être molle et être bien avec le fait de l'être constitue le

continue page 15





La Réintégration Corporelle constitue un moyen développé par la revue T'Elle Qu'Elle pour permettre à la femme de se valoriser et d'augmenter son estime d'elle-même. L'idée de base de cette thérapie considère que les femmes subissent continuellement des attaques contre leur estime d'elle-même, par la mode, la société, l'entourage et la parenté. Plusieurs d'entre elles ont une estime fragile et sont blessées dans leur intégrité. Elles cherchent à devenir une autre personne parce qu'elles finissent par ne plus s'accepter telles qu'elles sont. Elles se laissent diriger par les pressions sociales et elles croient qu'elles ne sont pas belles. Pour recevoir une supposée valorisation de la société ces femmes essaient de prendre des moyens pour changer leur corps afin de correspondre au modèle à suivre. Elles font des régimes amaigrissants, subissent des chirurgies esthétiques et se flagellent par des traitements d'esthétique (épilation, maquillage permanent, etc.). La société abaisse et démolit psychologiquement ces femmes en les forçant de se mutiler.

L'objectif de la Réintégration Corporelle est d'amener la femme à apprécier son corps tel qu'il est. Le mot réintégration exprime le résultat recherché par la thérapie. Une femme qui réussit à être bien dans sa peau réintègre son corps. Lorsqu'une femme trouve son corps laid et cherche à le changer, dans sa tête elle ne vit plus dans son corps elle vit dans un corps imaginaire, rêvé ou désiré.

Il circule une croyance parmi les femmes et les hommes, provenant des pressions sociales, sur les critères de beauté pour la femme qui suggère l'existence de femmes parfaites, découpées au ciseau. La présence de cette croyance chez une femme prouve qu'elle a une faible estime d'elle-même. Elle considère qu'elle n'est pas belle et cherche peut-être à changer son corps pour qu'il corresponde à cette image mythique. La présence de cette croyance chez l'homme est source d'insatisfaction dans ses relations amoureuses, il ne rencontre jamais la femme qui correspond à l'image parfaite qu'il s'est fait d'une femme.

Lorsqu'une femme acquiert l'estime d'elle-même, elle se voit comme la plus belle femme au monde et refuse tout commentaire des personnes qui oseraient lui dire le contraire. Souvent on entend dire de la part de plusieurs femmes que les plus belles femmes sont les mannequins dans les revues de mode. Si dans ses connaissances, il y en a une, elle se met à genou et lui dit: "T'est chanceuse toi tu es belle. Moi j'essaie toujours de maigrir". La station de télévision TVA a produit il y a quelques années une série d'émissions portant sur la sexualité: "Les mots pour le dire". Un des thèmes abordés lors d'une de ces émissions fut la beauté et la laideur. La responsable a choisi un mannequin pour représenter la beauté incarnée, "personne

R.C.

Le mythe de la femme parfaite découpée au ciseaux



n'oserait dire le contraire, c'est un mannequin". Cela a été un message terriblement dévalorisant pour les femmes qui ont écouté cette émission. Encore une manière de dire aux femmes qu'elles sont ordinaires et laides. Le mythe de la femme parfaite découpée au ciseau est bien présent partout. Il n'y a aucune personne sur terre qui est laide ou plus belle qu'une autre. La vie est trop importante pour la réduire à des critères de beauté subjectifs. Notre beauté réside dans l'importance que représente notre vie, pour nous-même et pour les autres.

Les critères de beauté transforment la femme en un objet parce que cela ne tient pas compte des émotions. Le mythe de l'existence de la supposée belle femme se propage dans l'esprit des femmes comme un virus psychologique. Une des réflexions démontrant sa présence est celle de dire que les femmes "laidées" (grosses) compensent par des comportements agréables en étant affables, gentilles, drôles et aidantes. Le coeur sur la main et plein de qualités du coeur. Ce qui fait qu'elles n'ont plus le droit d'être comme les autres. Elles sont infirmes et doivent compenser par d'autres qualités. Accepter cette réflexion, c'est accepter d'être laide, c'est très dévalorisant. C'est se faire juger et comparer par rapport à des critères de beauté. Quand on s'estime on est capable de voir la beauté de chacune des personnes, il n'existe pas une femme qui soit plus belle qu'une autre.

Il y a des femmes qui se comparent

aux autres. C'est une façon de se dévaloriser. Elles se disent: "je ne suis pas assez grande, je suis trop "grosse", je suis trop petite, il n'y aura pas d'hommes qui voudraient de moi". Elles se privent de sortir dans les partys, n'osent pas chercher des emplois dans certains domaines de peur qu'on ne les accepte pas à cause de leur physique. C'est la femme qui choisit l'homme qu'elle désire. Comme l'homme attend le moment où il sera choisi, il n'est pas placé pour faire des commentaires sur l'aspect physique de la femme. Un homme qui s'estime peut apprécier émotivement la femme telle qu'elle est. Comme la femme qui s'estime se trouve la plus belle d'entre toutes, elle n'attend pas l'homme qui oserait la choisir malgré son corps "laid", elle fonce et choisit un homme qui sera respectueux, tendre et affectueux. Une femme qui se laisse choisir risque de subir des abus.

Les chanteuses et les actrices de cinéma entretiennent bien le mythe. Parce qu'elles sont célèbres et gagnent beaucoup d'argent elles deviennent des idoles et des points de références en ce qui concerne la beauté. Ces femmes du monde du spectacle matérialisent le mythe de la femme parfaite découpée au ciseau, "cette femme existe vraiment" c'est telle ou telle chanteuse ou actrice. En considérant que telle actrice est une beauté exceptionnelle, la femme se trouve ordinaire et elle se dévalue nécessairement. D'ailleurs dans le monde du spectacle, les actrices et les chanteuses qui sont choisies pour devenir des "sex symbol" doivent avoir un corps qui correspond au modèle du mannequin, soit grand et élancé. Modèle qui est très dévalorisant en partant pour toutes les femmes parce qu'il y a très peu de femmes qui ont un corps comme ça. L'un des objectifs de la Réintégration Corporelle est d'amener la femme à réaliser qu'elle est la plus belle femme qui soit au monde, qu'elle est exceptionnelle et extraordinaire.

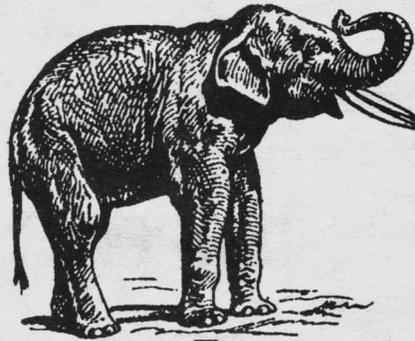
Nous sommes tous résident permanent de notre corps; nous ne pouvons pas émigrer dans un autre corps. Toutes les femmes doivent apprendre à habiter leurs corps et à l'entretenir. L'estime de soi correspond à la charpente de notre maison, c'est grâce à elle que l'on peut vivre une vie pleine et enrichissante. Habiter son corps veut dire: vivre en harmonie avec tous ses constituants pour en retirer le maximum. Vivre en harmonie avec son corps, c'est apprécier sa grandeur et ses formes constituées par nos os, nos muscles et nos tissus adipeux. Ce qui nous amène à avoir la sensation d'être bien et de trouver belles toutes les parties de notre corps. Cette attitude permet à notre corps de dégager des émotions qui nous font vivre des moments de bien-être et d'euphorie. Ces états de bien-être sont essentiels pour notre santé physique et psychologique. Ils nous permettent de récupérer, de se réenergiser, d'éliminer les

continue page 17

Déesse Mère

Le vrai pouvoir

\$



\$

La situation économique et politique de la femme se compare à ce que j'appelle le syndrome de la souris et de l'éléphant. Les femmes jouent le jeu de la souris qui rentre dans la trompe de l'éléphant pour le chatouiller. L'éléphant correspond à l'énorme pouvoir que les hommes possèdent et la souris au faible pouvoir que possède la femme dans la société. Le comportement le plus répandu chez les femmes face au pouvoir mâle est de se plaindre et de protester afin d'obtenir que les hommes leur laissent une partie de leur pouvoir. Cette méthode de la souris qui rentre dans la trompe de l'éléphant n'a qu'un faible taux de réussite.

Les pressions et le lobbyisme des féministes sur le gouvernement réussissent à obtenir que de faibles gains concédés par les partis politiques et par les grandes entreprises pour bien paraître. Je compare cela à une compagnie que l'on accuse de polluer à la vue de tous, celle-ci s'arrange pour le cacher seulement pour mieux paraître face à l'opinion publique, mais en réalité le problème est loin d'être réglé.

Il y a un plus grand nombre de femmes pauvres. Elles ont un salaire plus bas que les hommes pour un travail équivalent. Très peu de femmes réussissent à gravir les échelons supérieurs pour devenir des cadres et des directrices d'entreprises. Celles qui le deviennent doivent renier leur féminité en oubliant le fait d'avoir des enfants et doivent avoir un corps grand et mince pour qu'on ne sente pas trop qu'elles sont des femmes. Il y a une sous représentation des femmes en politique, elles représentent pourtant plus de la moitié de la population. Il n'y a qu'environ dix pour-cent de femmes députées aux différents paliers du gouvernement. Les femmes sont donc à la remorque des hommes.

Il ne sert à rien d'utiliser ces observations sur la condition féminine pour obtenir plus de pouvoir. On ne gagne rien à vouloir démontrer que l'on fait pitié. Il n'y a pas de compassion avec l'argent et la politique, seule la loi du plus fort a sa raison d'être. Le plus fort est celui qui a le plus d'argent et il s'adonne que ce sont les hommes qui en possèdent le plus. Ce ne



ont pas les sentiments qui mènent le monde, c'est l'argent. Comme il y a autant d'hommes que de femmes, celles-ci devraient avoir un pouvoir économique équivalent. Les femmes se doivent de devenir des baleines économiques et elles en sont facilement capables. Si les femmes avaient plus d'argent pour acheter produits et services les hommes feraient faillite. Les principales retombées économiques proviennent des besoins de la femme et de ses enfants. Un homme seul a très peu de besoins. Il dépense donc beaucoup moins que la femme. Un homme qui vit en couple dépense beaucoup plus à cause de la présence de la femme. Plus de femmes, plus d'enfants, plus d'écoles, plus de professeurs, plus de supermarchés, plus de magasins de vêtement, plus de divertissements, plus d'employés(es), plus d'usines, plus de personnes pour acheter les produits.

Le vrai pouvoir est entre les mains des consommatrices et non entre ceux des chefs d'entreprises. Si les consommatrices décident de ne plus acheter les produits de telle compagnie, celle-ci fait automatiquement faillite. C'est la même chose pour la politique. L'électorat féminin peut facilement renverser un gouvernement si elles décident toutes de voter pour un autre parti politique. Le pouvoir économique et politique est un faux pouvoir et il peut être facilement renversé par les femmes si celles-ci

décident d'être solidaires.

Comme l'opinion publique est facilement manipulable, il serait difficilement possible d'obtenir un consensus parmi toutes les femmes. Il ne faut pas s'attendre non plus que les compagnies et les partis politiques changent leurs manières de fonctionner. Les femmes doivent devenir des baleines économiques en utilisant le vrai pouvoir à leurs propres profits soit en créant leurs propres institutions. En premier les femmes doivent fonder leur propre banque, avec un conseil d'administration uniquement composé de femmes. Ensuite toutes les économies des femmes seront transférées dans cette banque qui amènera plusieurs institutions financières dirigées par des hommes à faire faillite. Cette banque gérée par les femmes pourra prêter de l'argent à des femmes pour qu'elles achètent ou fondent des compagnies qui seront gérées par des femmes. De même celles-ci pourront financer un parti politique formé uniquement de femmes et pour lequel toutes les femmes voteraient. Ainsi cela assurerait un partage équivalent du pouvoir politique avec aussi un parti uniquement formé d'hommes. Les femmes voteraient pour des candidates féminines et les hommes pour des candidats masculins ou féminins. Un gouvernement dirigé uniquement par des femmes pourrait répondre au besoin le plus important dans la société qui est le bien-être de la femme et des enfants, la base de l'économie du pays. Il y aurait un vrai parti politique familial, beaucoup de moyens pour contrer la violence envers les femmes et les enfants, et la pauvreté des femmes serait moins importante. Finalement, les hommes en profiteraient aussi. Les femmes leur procureraient de meilleures conditions de vie par le fait qu'elles seraient plus aptes à développer leur plein potentiel. La femme est source de bonheur.

Une autre place où certaines femmes jouent à la souris et à l'éléphant, c'est avec la religion. Elles veulent changer une institution de pouvoir mâle à cent pour cent. Cela est peine perdue, les femmes doivent fonder leur propre institution religieuse.

Le rôle des tissus adipeux dans l'échange d'affection

C'est à travers les tissus adipeux que la femme retire le bien-être euphorisant dans le rapport amoureux. Les tissus adipeux sont un attrait sexuel. Ils sont responsables de toute sa beauté et de sa sensibilité. L'identité sexuelle de la femme réside dans ses rondeurs. Les rondeurs humanisent les rapports sexuels en rendant l'homme tendre, affectueux et attentionné. Sans elles on aurait comme les autres animaux des accouplements qui se résumerait à des rapport génitaux.

Le bien-être provient des émotions que les tissus adipeux de la femme produisent. Les rondeurs envoient visuellement un message émotionnel à l'homme. Elles sont envoûtantes, elles le stimulent sexuellement et accaparent toute son attention. Elle lui font ressentir fortement que sa partenaire est la personne qui a le plus d'importance dans sa vie. À la vue du corps nu de sa femme l'homme subit des changements physiologiques et psychologiques qui le prépare au contact physique. Les changements psychologiques sont: il perçoit sa partenaire plus belle que d'habitude (elle respire de beauté), il devient très attentionné, ça le calme et l'apaise. Il se sent en sécurité. Il a un sentiment de compassion attendrissant. Il devient tout petit à l'intérieur, et il retire ses défenses (façades).

Les changements physiologiques font sécréter des hormones qui ont pour effet d'abaisser le rythme cardiaque, de diminuer l'activité musculaire (produisant une détente), d'induire une respiration plus profonde, d'augmenter l'acuité olfactive et du toucher (le cerveau concentre son activité au niveau de l'odorat et le toucher) et d'abaisser l'activité intestinale.

Le contact visuel prépare l'homme à recevoir par le toucher pleinement les émotions qui jaillissent des tissus adipeux. Si l'homme et la femme ne sont pas en état de réceptivité, ils ne peuvent soutenir l'intensité des émotions qui se vivent à ce moment là. Comme l'échange d'affection se fait dans un abandon physique ou émotionnel mutuels, ils installent chacun de leur côté une façade pour ne pas les vivre, ce qui rend le comportement affectueux impossible. Pour s'abandonner émotionnellement cela exige une bonne estime de soi parce que cela implique que nous faisons vivre à l'autre toute notre faiblesse et notre vulnérabilité. La présence de la confiance dans le couple est essentielle et elle se développe à l'aide de l'amour. Pour la femme l'estime de soi passe principalement par l'appréciation de son corps et tout particulièrement de ses rondeurs formées par les tissus adipeux,



son conduit émotionnel. L'homme a beau avoir une très bonne estime de lui-même et apprécier le corps de sa partenaire, si celle-ci se trouve "grosse" elle a naturellement honte de se montrer nue et de se faire toucher certaines parties de son corps, comme le ventre. Cette honte constitue une façade qui l'empêche de s'abandonner physiquement à son partenaire. Dans cette situation la femme s'organise pour faire éjaculer son partenaire afin d'en finir le plus rapidement possible. Un rapport amoureux est satisfaisant pour l'homme et pour la femme si il y a échange d'affection. C'est la femme qui est la plus perdante dans cette situation car elle ne peut pas avoir la sensation de l'éjaculation comme compensation. Les rondeurs sont la principale source de plaisir et de bien-être pour la femme.

La consistance molle et malléable des tissus adipeux suggèrent au toucher qu'ils sont une partie du corps sensible et tendre, dans le sens de fragile. Les émotions émises par les rondeurs s'associent à la fragilité. L'homme en touchant le corps de sa partenaire capte les émotions de fragilité et spontanément il devient tendre dans ses gestes avec elle. Comme la peau de la femme est extrêmement douce l'homme devient doux dans ces caresses. Un homme qui est tendre et doux dans ses gestes l'est aussi dans son état d'esprit. Le corps émet et reçoit les émotions, c'est le cerveau qui nous permet d'en prendre conscience. Une bonne pensée peut se répercuter au niveau du corps pour induire des émotions agréables et vice-versa, un contact physique agréable déclenche de bonnes pensées. En contact avec les rondeurs de la femme, l'homme devient euphorique et c'est ce qui le porte à avoir des pensées douces et tendres pour sa partenaire. L'homme vit un moment d'extase, il ressent dans sa tête que sa partenaire est la plus belle, la plus douce et avec le plus beau des corps moelleux qui

soient. L'odeur naturelle de son corps est extrêmement agréable. Donc les tissus adipeux en rendant l'homme euphorique l'amènent à avoir un état d'esprit amoureux et à avoir de bonnes pensées pour sa partenaire. Être amoureux pour l'homme, c'est être en total abandon émotionnel face aux rondeurs de la femme, ce qui lui apporte un moment de bien-être extrême.

Comme toute la sensibilité de la femme réside dans ses tissus adipeux, elle capte toutes les émotions amoureuses de son partenaire qu'elle même a déclenchées à l'aide de ses rondeurs. Elle capte aussi les émotions que le corps de son partenaire produit. C'est cette prise d'émotions qui rend la femme euphorique. La femme aime sentir qu'elle rend heureux son homme. Le corps dur et carré de l'homme fait vivre à la femme des émotions associées à la force et à la solidité. Ces émotions sont sécurisantes, la femme spontanément retire du bien-être par la sentiment d'être protégée. Ainsi, elle peut s'abandonner et échanger de l'affection. L'homme ne vit pas la sensation d'être protégé par la femme, il se sent sécurisé par le fait que les formes rondes de la femme lui indiquent qu'il n'a rien à craindre d'elle dans le sens qu'elle n'est pas un homme et un adversaire potentiel. Cette réaction émotionnelle fait partie de notre comportement inconscient inscrit dans notre code génétique relié à la reproduction et à la survie de notre espèce et non à une culture. Donc, pour résumer: l'émotion associée au corps de la femme est la fragilité et celle du corps de l'homme, la force. Ces émotions enclenchent le comportement d'abandon physique mutuel.

Si l'homme ne sécurise pas la femme en lui donnant la sensation consciente et inconsciente qu'il la protège, il devient un danger pour elle en la plaçant dans une situation de violence conjugale. La violence conjugale se caractérise par une absence d'échange affectueux.

Les tissus adipeux dirigent le comportement affectueux. Ils enclenchent le comportement affectueux chez l'homme. Ils sont responsables du bien-être pour la femme et l'homme et ils rendent l'homme amoureux et heureux. La femme va chercher son bien-être à travers le contact physique du corps ferme de l'homme et de la sensation qu'il est amoureux à l'aide de la sensibilité de ses rondeurs. Les tissus adipeux sont un catalyseur de bonheur et de la joie. Ils sont réconfortants par la chaleur humaine qu'ils dégagent.

Les tissus adipeux de la femme humanisent les relations sexuelles. Sans

les tissus adipeux de la femme l'échange affectueux serait impossible. Les tissus adipeux incitent inconsciemment l'homme à respecter la femme. La sexualité de l'homme a comme caractéristique l'impulsivité, l'homme est prêt en tout temps et en toute circonstance à une relation sexuelle. Les rondeurs de la femme, tout en étant un attrait sexuel, calment les ardeurs de l'homme: il ne se "tire pas dessus" pour faire uniquement le coït et la quitter pour le faire avec une autre femme. Le plaisir qu'un homme peut retirer de passer d'une femme à l'autre pour se vider est très faible, parce que cela est perturbant émotionnellement et est donc source de souffrance psychique. Un homme qui n'obéit qu'à ses pulsions sexuelles sans s'ouvrir aux émotions féminines (les rondeurs) ne peut connaître le bien-être euphorisant, qui est source de satisfaction, vivifiant et bon pour la santé. Par sa sexualité mécanique, l'homme qui a une faible estime de lui-même ne peut retirer ses façades pour s'abandonner à l'affection.

L'homme qui ne peut être affectueux risque de développer des déviations sexuelles graves, comme de s'en prendre aux enfants (pédophilie), aux animaux (zoophilie), aux cadavres (nécrophilie) ou avec des personnes "consentantes", réaliser des fantasmes sexuels tel que le sado-masochisme et les relations sexuelles en groupe. Une relation sexuelle sans échange d'affection constitue une relation sado-masochiste avec l'homme dominateur et la femme soumise. Le désir de minceur pour la femme, provenant des hommes au niveau social et individuel, est une déviation sexuelle (refus des rondeurs égale absence d'affection): Une femme qui est à la recherche de l'âme soeur doit donc éviter de perdre son temps avec des hommes qui préfèrent les femmes minces (dites "proportionnées") et l'inscrivent comme exigence dans les annonces classées. Car ces hommes étant des déviants, ils se serviront de vous comme d'une poupée gonflable pour se masturber; ils seront froids et violents avec vous.

La pornographie entretient cette déviation, en présentant des femmes minces rasées jusqu'à l'utérus. Les magazines et les posters de femmes en bikini ont le même effet soit d'éloigner l'homme des émotions féminines en l'encourageant à avoir une sexualité mécanique avec absence d'affection.

Un homme capable d'affection sait apprécier les émotions féminines. Les rondeurs sont responsables de la stabilité du couple, en provoquant spontanément l'attachement de l'homme envers la femme. Le bien-être que lui procure sa partenaire le porte à la respecter naturellement. Cette considération que l'homme accorde à sa partenaire permet le dialogue et la communication. Les tissus adipeux assurent l'harmonie dans le couple.

La femme doit apprendre à apprécier son corps à sa juste valeur. Elle doit trouver des moyens pour augmenter l'estime d'elle-même afin de découvrir tout ce que ces rondeurs recèlent comme source de bien-être, de joie, de bonheur et qui lui permettent d'être en santé psychologique. Les rondeurs sont un outil qui sert à la femme à choisir un homme qui sera affectueux, le rendra amoureux dans la relation de couple, provoquera chez lui un comportement doux et tendre, assurera sa fidélité et le rendra heureux. C'est par la sensibilité de ses tissus adipeux que la femme retire tous les bienfaits de l'euphorie que procure un échange d'affection. Les rondeurs sont la partie la plus importante de votre corps, il faut en prendre soin.

suite de la page 4

de grosses, et les font sentir laides. Qu'un homme dise à une femme qu'elle est grosse et laide cela passe mais quand c'est une femme qui dit cela à une autre cela fait plus mal encore. Il existe une complicité naturelle entre les femmes et ce comportement est une trahison, il réduit la confiance essentielle qu'ont entre elles les femmes. Si les femmes ne peuvent se faire confiance entre elles avec qui peuvent-elle le faire?

Sans notre corps nous n'aurions pas d'existence; le corps est une chose sacrée, nous devons tous vivre avec le corps dont nous avons hérité de nos parents. Le comportement le plus psychologiquement violent est de dénigrer l'aspect esthétique du corps d'une autre personne, c'est l'intégrité toute entière qui est touchée, on lui refuse le droit à l'existence. Peu importe notre grandeur et les formes de notre corps, nous devons obtenir le respect inconditionnel de tous et de chacun. Les normes de beauté qui causent la discrimination sont une dictature tyrannique qui torture les femmes avec les cures d'amaigrissement, l'épilation et les liposuccions. Ils emprisonnent les femmes dans des emplois sous payés et dans le jugement des autres. Ces normes les obligent à se cacher sous des vêtements amples et leur attribuent des problèmes psychologiques reliés à la nourriture. Cette situation ressemble à celle où les personnes en Union Soviétique étaient enfermées et torturées dans des centres psychiatriques parce qu'elles n'avaient pas la même opinion politique. Le comportement que les femmes doivent adopter pour contrer cette dictature, est de refuser de se soumettre à ces pressions sociales en s'affirmant et en s'affichant comme étant une belle femme. Répétez-vous sans cesse que vous êtes la plus belle femme afin de refuser tous commentaires de gens qui oseraient dire le contraire. La revue T'Elle Qu'Elle est un outil pour lutter contre cette violence la plus répandue faite aux femmes.

suite de la page 9

moyen d'entretenir ses émotions féminines. La femme est belle par ses émotions féminines qui procurent du bien-être pour ceux qui la côtoient. La femme qui apprécie le fait d'être une femme aime son corps avec ses rondeurs et sa consistance molle pour en retirer le maximum de bien-être.

"Soyez molles, soyez belles" signifie découvrir et utiliser sa sensibilité émotionnellement féminine pour son propre profit. Une femme se sent belle pour elle-même et une personne trouve belle une femme pour elle-même aussi. On pourrait dire aussi: soyez molles, soyez sensibles, soyez femme. Rappelez-vous que le fait d'avoir un corps ferme s'associe au corps de l'homme avec ses émotions masculines.

L'adipeusition offre à la femme des moyens pour entretenir ses rondeurs. La première étape consiste à déterminer objectivement le type morphologique et le poids naturel afin de rassurer la femme sur la normalité de son corps. La deuxième étape consiste à agir pour améliorer l'apparence de ses tissus adipeux en se maintenant en parfaite santé. Quand une femme a de bonnes habitudes alimentaires et fait de l'exercice d'endurance comme la marche ou le vélo régulièrement, elle développe une bonne santé. Ainsi cela lui procure une belle peau, une distribution adipeuse harmonieuse et une consistance adipeuse agréable et moelleuse. La troisième étape est les traitements de mobilisation comme le massage pour délier les tissus adipeux afin d'améliorer la circulation sanguine à ce niveau pour une meilleure oxygénation qui améliorera leur souplesse et leur apparence.

L'adipeusition a aussi pour but d'aider les femmes qui sont sous leur poids naturel et/ou qui ont de la misère à prendre du poids pour augmenter leur volume adipeux. Le traitement consiste à l'établissement d'un régime très riche en calories et des exercices physiques pour donner de l'appétit.

La sensation d'être molle s'associe au fait d'avoir le sentiment d'être une belle femme. Une femme qui se sent bien dans la peau d'une femme adore son corps mou et plein de rondeurs et donc en prend soin. Être fière d'être une femme c'est s'habiller avec des vêtements qui mettent en évidence ses rondeurs. Prendre soin de ses tissus adipeux c'est prendre soin de sa sensibilité. Pour vivre pleinement sa féminité la femme se doit d'appivoiser et d'apprendre à apprécier la consistance molle de son corps. Ainsi la femme sera en accord avec les émotions que son corps lui fait vivre, ce qui aura effet de lui procurer du bien-être pour elle et pour ceux qui l'entourent. La sensibilité de la femme réside dans ses tissus adipeux et est donc la partie du corps la plus importante pour son esthétisme et sa santé psychologique.

Pour être en santé, la pratique régulière d'une activité physique est essentielle. On peut faire de l'activité physique juste pour se maintenir en condition physique ou dans le but de performer dans des compétitions. Mais peu importe l'objectif, on le fait toujours pour le plaisir de le faire. Ce qui nous motive en premier pour commencer à faire de l'exercice c'est le désir d'être en santé. Une fois qu'on en fait régulièrement, la motivation change, nous en faisons parce que cela est plaisant d'en faire. Si nous faisons de l'activité physique juste pour des "y faut que" (je sois en santé, je maigrisse, je paraisse bien physiquement) ou parce que l'on cède aux pressions sociales on ne peut en retirer un plaisir, cela devient une punition que l'on s'inflige.

Bouger demeure un plaisir depuis que nous sommes enfants, des glissades l'hiver aux randonnées en vélo l'été. Un enfant va glisser ou faire du patin à roulettes "parce qu'il faut que" mais parce qu'il adore cela. C'est la même chose pour un adulte, il fait de l'exercice parce qu'il en retire du plaisir. La différence entre l'adulte et l'enfant consiste en une question de disponibilité, l'enfant a tout son temps tandis que l'adulte doit planifier afin de se réserver du temps pour faire de l'activité physique. Si une personne oublie de prendre du temps pour elle-même afin de faire de l'exercice à cause de ses préoccupations, le travail et les enfants, elle développera des problèmes de santé comme une prise de poids excessive, des troubles de sommeil, une digestion lente et une baisse d'énergie. Prendre du temps pour faire de l'activité physique peut paraître une perte de temps, mais lorsqu'on est en santé et en bonne condition physique on a plus d'énergie donc on peut réaliser plus de choses dans une journée de travail.

Comme nous les adultes notre temps est bien compté, il nous faut choisir une activité physique qui va à l'essentiel ou au plus important. L'activité physique d'endurance est la seule qui procure des bienfaits pour la santé; être en condition physique c'est être endurant. L'effort physique d'endurance consiste en une activité qui dure plus de 10 minutes avec une intensité faisant monter le rythme cardiaque à 120 battements par minute au minimum plusieurs fois par semaine. Le ski alpin et le hockey ne sont pas considérés comme des activités d'endurance. Le ski alpin parce que le rythme cardiaque ne monte pas assez haut et la durée de l'effort est courte (environ 5 minutes). Le hockey est un effort physique de résistance cardio-vasculaire, le rythme cardiaque monte très haut (170 battements et plus) mais pour une courte durée (maximum de 2 minutes). Pour retirer du plaisir à pratiquer ces deux activités il faut préalablement être en condition physique

Santé Centre de conditionnement physique ou salle de torture



soit avoir fait de l'endurance cardio-vasculaire. La base de toute activité physique est le développement de l'endurance cardio-vasculaire.

Il y a sur le marché des centres de conditionnement physique comme le "Nautilus Plus" qui profitent de la crédulité des gens. C'est le fast food ou le TV Dinner de l'activité physique. Ils leur vendent l'idée qu'il faut payer pour être en forme, comme si cela était la seule place où l'on peut se mettre en condition physique et comme si juste par le fait de payer un abonnement de 3 mois vous serez automatiquement en forme. Pour être en condition physique cela demande de faire des efforts et prend du temps, mais dans la promotion de ces centres mieux vaut ne pas en parler. Personne en partant n'est porté à vouloir faire des efforts et patienter longtemps pour obtenir des résultats. En payant un abonnement, la personne a l'illusion d'avoir acheté une solution magique. Mais en réalité une fois qu'elle a payé, c'est moins drôle, elle s'astreint à des exercices de musculation inutiles et à du vélo sur place. Comme elle a payé, elle revient régulièrement pour "en avoir pour son argent" tout en restant convaincu que cela lui fera du bien. Ou bien elle s'inscrit dans une session de "Work-out" pour faire du sautiller synchronisé sur de la musique avec une animatrice mince pour l'encourager à maigrir. Rares sont les femmes qui vont

dans un centre de condition physique pour le plaisir, elles y vont pour se donner bonne conscience en démontrant à leur entourage qu'elles font des efforts pour maigrir.

Il est virtuellement impossible de prendre du plaisir à forcer, à pédaler pour rester à la même place sur un vélo stationnaire, à forcer après des appareils de musculation ou à faire des mouvements au même rythme que les autres comme au ballet jazz avec le "Work-out". Le vélo stationnaire et la musculation ont leur raison d'être pour ceux qui veulent renforcer une partie de leur corps sensible aux blessures ou pour l'athlète qui désire performer. Mais dans ces deux cas le plaisir n'y est pas, ces personnes le font dans le but d'avoir plus de plaisir à pratiquer leur sport préféré. Pour aller dans un centre de conditionnement physique il faut être très motivé ou bien masochiste. Comme il n'y a pas de plaisir à retirer, il est très dur de se motiver donc cela devient une salle de torture mentale et physique. Un abonnement dans un centre de conditionnement physique est une perte de temps et d'argent. Tout temps pris pour se déplacer au centre et faire de la musculation qui ne sert à rien pourrait être consacré à une activité physique qui procure satisfaction et plaisir.

Les activités physiques qui procurent du plaisir et des bienfaits pour notre organisme sont des activités d'endurance cardio-vasculaire. Les activités extérieures et de plein-air sont les plus motivantes et les moins coûteuses à pratiquer. Quand on n'a pas beaucoup de temps à consacrer à l'activité physique il faut se limiter au plus important qui est l'activité d'endurance cardio-vasculaire comme la marche à pied ou le vélo. Ces deux activités peuvent s'insérer dans vos occupations quotidiennes pour une plus grande économie de temps et d'argent, en les utilisant comme moyen de transport pour aller travailler ou magasiner. Moins une activité coûte cher à pratiquer plus elle est efficace pour votre santé. C'est la marche qui est la plus accessible, vous n'avez pas à acheter une seule pièce d'équipement.

Le plaisir d'une activité extérieure consiste à la beauté des paysages avec le soleil, le chant des oiseaux et le bon air (l'oxygénation). Le défilement du paysage nous fait oublier les efforts que nous faisons, nous motivant même à augmenter le rythme tellement cela est plaisant. C'est un moment où on oublie nos préoccupations, qui abaisse notre niveau de stress et qui nous procure du bien-être. Ainsi on a toujours hâte à la prochaine randonnée, la motivation demeure très grande on n'a pas à se faire violence pour se forcer à faire de l'exercice.

La chose qu'il faut absolument éviter c'est de se motiver à commencer à faire de l'exercice à partir d'un désir de maigrir. On ne peut trouver du plaisir à

entreprendre quelque chose qui nous sert de punition. Premièrement, une personne qui ne fait pas beaucoup d'exercice n'a pas un niveau de conditionnement physique lui permettant de brûler des calories à un rythme élevé comme un athlète qui fait de l'entraînement intensif depuis plusieurs années. Un athlète peut maintenir facilement un rythme cardiaque de 165 battements par minute pendant plusieurs heures et dépenser environ 700 calories et plus à l'heure. Une livre correspond à 3500 calories, donc cet athlète brûle l'équivalent d'une livre de poids à tous les 5 heures d'entraînement, mais le hic dans cette histoire est que pour maintenir ce rythme intense d'entraînement l'athlète doit ingérer 7000 calories par jour sinon il tomberait rapidement en défaillance hypoglycémique. Une personne sédentaire ingère en moyenne 3000 calories par jour et ne peut soutenir une cadence à l'exercice ne lui faisant brûler pas plus de 300 calories l'heure et cela en tenant compte qu'elle est capable d'en faire une heure complète. À une fréquence de 3 fois 20 minutes par semaines pour 300 calories cela prendra 3 mois pour perdre une livre si l'apport calorique demeure le même. Il faut donc être réaliste, ce n'est pas toutes les personnes qui ont le temps et le tempérament pour devenir un athlète. L'exercice physique sert à la femme non athlète à maintenir son poids, à oxygéner son corps, à améliorer sa circulation sanguine, à garder son cœur en bon état et à relaxer. Si une personne fait de l'exercice tout en diminuant la quantité de nourriture qu'elle mange par jour elle met sa santé en danger; c'est sûr qu'elle va maigrir; mais à quel prix? Ce comportement révèle un problème de santé mentale, une personne équilibrée ne s'automutile pas ainsi, et fait attention à sa santé.

L'on fait de l'exercice uniquement pour le plaisir d'en faire, tout en sachant que cela est bon pour sa santé.

suite de la page 12

toxines et de stabiliser notre métabolisme. Il faut avoir la sensation que notre corps nous fait comme un gant.

Une autre conséquence du mythe de la belle femme est l'apparition des tabous et de la honte. Le corps de la femme est une chose tabou dans la société. La société désire ignorer l'existence des tissus adipeux, ce qui fait que très peu de femmes connaissent ce tissu qui est essentiel pour leur santé. Mais tout le monde connaît le mot "graisse" associé à quelque chose d'uniquement néfaste, source de maladie, de laideur et de problèmes psychologiques. Cette graisse doit-être éliminée, ce qui explique la présence du marché très florissant des programmes d'amaigrissement. Presque toutes les femmes cachent leurs rondeurs

sous des vêtements amples. On vante les efforts des vedettes lorsqu'elles perdent du poids. Dans les revues de mode on donne des trucs pour éliminer les rondeurs. Les femmes dans ce contexte ont naturellement honte de leurs rondeurs. Elles se sentent obligées de justifier la présence de leurs rondeurs, comme de dire qu'elles sont sur la diète. Certaines femmes sont fières de dire qu'elles font attention à la nourriture ou carrément qu'elles font une diète. Si une femme ose dire qu'elle est bien avec ces rondeurs on la traite de folle: "nous cherchons toutes à être minces". Aucun homme n'oserait dire qu'il aime les rondeurs des femmes, il risquerait de se faire traiter d'imbécile. Les femmes rondes n'ont pas le droit d'exister, elles sont reniées, répudiées et rejetées par la société. Ce tabou amène les femmes à avoir honte d'être nées femmes.

L'image de la femme mince et séduisante circule dans la tête des hommes et des femmes. Quand je dis à d'autres hommes que j'aime les femmes bien en chair, ils me répondent automatiquement qu'ils ne sont pas d'accord avec moi en me faisant sentir qu'ils n'arrivent pas à me comprendre et que je suis bizarre. Si j'essaie d'argumenter avec eux, ils m'arrivent avec des réflexions utilisant des exemples exagérés du genre: "Toi tu dois aimer Ginette Reno, les ventres qui tombent jusqu'aux genoux, etc." pour me démontrer leur dégoût. Ce passage de la "belle femme mince" à la femme obèse (refus de voir l'existence de femmes entre ces deux extrêmes) lorsqu'on parle de rondeurs féminines prouve la présence du tabou entourant les tissus adipeux. On ne veut pas voir le moindre gramme de "graisse" sur une femme. Les femmes qui se regardent dans le miroir et apprécient leurs rondeurs se sentent isolées dans la société. Les rondeurs sont considérées comme une tare physique.

L'image de la "belle femme mince" est purement imaginaire, ça n'existe pas une femme mince et sans rondeur à moins qu'elle soit anorexique ou infirme. Toutes les femmes en santé ont des rondeurs, c'est juste une réalité que la société nie et cache. Une fois que j'ai réussi à faire accepter la présence des rondeurs, les hommes argumentent sur la quantité de rondeurs acceptable. Ils disent "ronde mais pas trop quand même"; ils restent accrochés à l'image de perfection. Ça leur fait peur. Le corps humain est une chose sacrée, on ne peut pas juger la beauté d'un corps comme on juge la beauté d'une automobile. Quand on juge on ne respecte pas l'autre; chaque personne a le corps qu'il a et nul ne peut en juger sans remettre en question son existence sur terre. Nous avons tous le droit de vivre heureux et en paix. Le respect ça se concrétise dans notre capacité d'apprécier l'autre comme il se présente devant nous. Le mythe de la femme parfaite découpée

au ciseau révèle le refus de la société d'être en contact avec les émotions féminines.

Il faut éviter d'utiliser le mot grosse pour se décrire ou décrire les autres. Le mot grosse est très dévalorisant parce qu'il suggère dans l'expérience du vécu des gens (la définition culturelle) quelque chose de dégoûtant. Dites plutôt: je suis ronde et belle. Se respecter, c'est s'estimer.

La majorité des femmes sont plus ou moins victimes du mythe de la femme parfaite découpée au ciseau; tout dépend du niveau d'estime qu'elles ont acquis depuis leur enfance. Certaines femmes qui ont subi l'inceste ou des abus sexuels deviennent anorexiques; comme elles n'acceptent pas d'être une femme, elles refusent les émotions proprement féminines qui se dégagent de leurs tissus adipeux. Elles font donc tout pour les éliminer. Ce sont les femmes anorexiques qui subissent le plus les effets néfastes de ce mythe, elles en meurent. Les femmes, qui se privent de manger et font des diètes ont des problèmes menstruels, elles ont de la misère à devenir enceinte et elles ont des problèmes de santé parce qu'elles ne mangent pas assez pour aller chercher tous les éléments nutritifs. Des femmes enceintes qui entreprennent une diète de peur de prendre du poids mettent la vie et la santé de leur enfant en danger. Les femmes qui se trouvent des problèmes psychologiques pour expliquer leur supposée anomalie relative à leur poids se disent: "je mange mes émotions, je mange pour oublier, je mange pour m'isoler des autres, etc. Le seul problème psychologique relié à la nourriture c'est le fait de ne pas manger. D'autres femmes se cachent pour manger à leur faim et choisissent des vêtements pour cacher leurs formes féminines.

Très peu de femmes possèdent une estime d'elles-mêmes assez grande pour passer par dessus le mythe et les pressions sociales. Une telle femme n'a pas honte d'afficher ses rondeurs, ne se préoccupe pas de la quantité de nourriture qu'elle mange et fait sentir aux autres qu'elle se sent belle et fière d'être une femme. L'estime de soi nous permet de réaliser que la seule chose importante concerne notre propre bien-être et non ce que les autres pensent de nous. Le bien-être de la femme provient de ses émotions proprement féminines qui prennent naissance dans ses tissus adipeux. Les tissus adipeux sont source de bien-être pour celles et ceux aussi qui sont capables de s'ouvrir aux émotions féminines. La femme se doit de réintégrer son domicile pleinement. Elle doit être en accord, accepter et respecter son corps et les émotions qui s'en dégagent. La Thérapie de la Réintégration Corporelle peut vous aider à le faire.

Bonne Bouffe

L L'adage qui dit que le corps à des raisons que la raison ne connaît pas est absolument vrai. Nous ne mangeons pas parce que nous l'avons décidé consciemment mais parce que notre corps en a besoin. On peut décider quel aliment on veut manger mais on ne décide pas du moment où la faim survient.

Le corps nous parle, il faut l'écouter, lorsque nous avons soif il faut boire le plus rapidement possible, le corps en a besoin pour son bon fonctionnement. Si on ne satisfait pas notre faim au moment où elle survient nous mettons notre santé en danger. Le corps sait quelle quantité de protéines, de glucides, de gras, de vitamines, de minéraux et de calories il a besoin pour optimiser son fonctionnement. Lorsque le corps a tout ce qui lui faut, il nous indique qu'il n'a plus faim (c'est le corps qui a faim pas notre esprit). La quantité de calories ingérée est calculée par le corps en fonction de la demande énergétique. Si vous avez un travail exigeant physiquement vous serez portés à manger plus que si vous faites un travail de bureau. Cela est valable pour les personnes qui sont en santé psychologique; si vous mangez compulsivement sans arrêt en dépassant la demande de votre corps vous avez besoin d'une thérapie. De même une personne qui se prive de manger pour maigrir souffre d'un problème psychologique. Les régimes amaigrissants sont extrêmement dangereux pour la santé des femmes.

Pour être en santé, il ne faut pas voir la nourriture comme un problème, il faut avoir bon appétit, prendre plaisir à manger, écouter les besoins de notre corps tout en suivant le guide alimentaire canadien. Voici des suggestions de recettes qui sont délicieusement bonnes à manger.

SOUPE À L'OIGNON GRATINÉE

- 3 gros oignons coupés en rondelles
 - 3 tasses de bouillon
 - 4 tranche de pain naturel
(pain français de préférence)
sel de mer, poivre, basilic
 - 4 c. tb. de fromage cheddar ou suisse râpé
- Huile naturelle

Faire mijoter les oignons dans le bouillon avec le sel et le poivre pendant 30 minutes.

Mettre la soupe au four dans des plats individuels en plaçant une tranche de pain sur chaque portion et soupoudrer de fromage râpé. Mettre au four à 500 degrés pendant environ 15 minutes.

Ajouter l'huile au sortir du four seulement.



LASAGNE

- 2 tasses de sauce spaghetti à la viande
 - 1 1/2 tasse de fromage cottage
 - 10 tranches de fromage mozarella
 - 1/2 tasse de fromage parmesan râpé
 - 1 paquet d'épinards frais
- Lasagne aux épinards ou blanche au goût

Laver et enlever les tiges des feuilles d'épinards, les cuire sans ajouter d'eau et en les gardant assez fermes.

Cuire les lasagnes, bien les égoutter.

Dans un plat beurré allant au four, étendre une couche de lasagne, couvrir de sauce à la viande, de fromage cottage et de morceaux de mozarella.

Recommencer cette opération une fois.

Étaler les feuilles d'épinards.

Alterner une autre fois, lasagnes, sauce à la viande et les fromages.

Terminer avec de la sauce et du fromage mozarella.

Saupoudrer le parmesan râpé sur le dessus.

Cuire au four à 325 F environ 45 minutes.

SAUCE SPAGHETTI À LA VIANDE

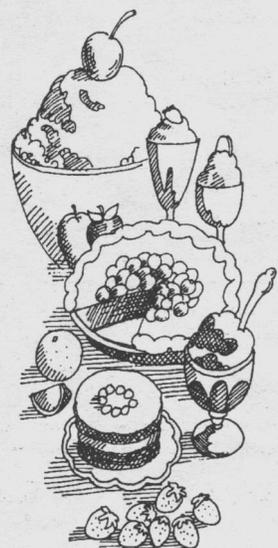
- 3 c. à table d'huile
- 1 lb de boeuf haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 oignons moyens hachés
- 1/2 tasse de céleri haché
- 2 boîtes de 5 1/2 oz (156 ml) de pâte de tomate
- 2 cubes OXO au boeuf
- 1 1/2 tasse d'eau bouillante
- Pincée de Cayenne
- 2 à thé de sel
- 1/2 à thé d'origan
- 1 à thé de basilic

Frir les oignons, le céleri et l'ail dans l'huile chaude. Ajouter la viande et la faire dorer. Incorporer la pâte de tomate. Dissoudre les cubes OXO au boeuf dans l'eau bouillante. Ajouter les assaisonnements. Laisser mijoter environ une demi-heure.

LE POUDING AU CHÔMEUR

Mijotez dans une casserole à gâteau une tasse de sucre brun et une demi-tasse d'eau pour en faire un sirop.

Préparez, dans un bol, une tasse de farine tamisée avec une cuillerée à thé de poudre à pâte, du sel, un peu de vanille, une tasse de noix de coco râpé, une autre tasse de sucre brun et ce qu'il faut de lait pour donner la consistance d'une pâte à gâteau claire. Versez cette pâte par dessus le sirop dans la casserole à gâteau et cuisez pendant une demi-heure dans un four à 325 degrés.



Centre d'adipeusition BELLE FORME Pour modeler vos rondeurs

Les services offerts:

Détermination de votre type morphologique

Établissement d'un menu santé en fonction de vos besoins énergétique

Un programme d'exercice cardio-vasculaire pour améliorer votre santé adaptée à vos capacités

Massage adipeux

Augmentation du volume et de l'apparence des rondeurs

Prenez rendez-vous sans tarder



Bonne Bouffe

Bonne Bouffe est un club qui réunit des femmes pour déguster des repas communautaires ou dans des restaurants.

Pour redécouvrir le plaisir de manger dans un contexte social.

Pour vous libérer de la hantise des calories.

Pour satisfaire votre appétit sans avoir peur du jugement des autres.

Pour rétablir une relation saine avec la nourriture.

Devenez membre du

Club Bonne Bouffe

Pour information appelez au:

Devenez affectologue

Pour aider les couples:

- afin qu'ils vivent sainement leur contact d'intimité physique;
- pour qu'ils retirent le maximum de bien-être de leur relation affectueuse;
- pour qu'ils découvrent leur potentiel amoureux;
- pour qu'ils apprenent à atteindre l'abandon émotif total;
- pour qu'ils découvrent le rôle des tissus adipeux de la femme dans l'échange d'affection.

La formation pour devenir thérapeute en affectologie ne coûte que 200\$. Pour s'inscrire vous devez avoir une formation en psychologie ou en travail social.

Inscrivez-vous dès maintenant:

PROCUREZ-VOUS DÈS MAINTENANT

VOTRE T-SHIRT



COMMANDE TÉLÉPHONIQUE
SEULEMENT

La revue T'Elle Qu'Elle recherche des collaboratrices

Pour rédiger des articles, la correction de texte, vendre de la publicité, être modèle, dessiner des vêtements, faire la promotion.

Contactez José Breton:

ESPACES PUBLICITAIRES À VENDRE

Un livre écrit par un homme pour les hommes

José Breton

**L'AMOUR
EST
FEMME**



 *Les Éditions de la Femme*

Sous la forme d'un essai psycho-philosophique, l'auteur explique l'importance de développer l'amour de la femme. En effet, la femme est source de bonheur et de bienfaits pour l'homme. Et comme homme, José Breton le ressent particulièrement. En le lisant, vous participerez à la réalisation de son acte d'amour.

PROCUREZ-VOUS-LE DÈS MAINTENANT

Commande téléphonique seulement au

L'auteur se déplace gratuitement pour faire une présentation-discussion sur son livre pour les organismes, les associations, les clubs sociaux ou pour un groupe de personnes.

Pour information et réservation