

T'ELLE QU'ELLE

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

Été 1995 2,00\$, vol. 1, no. 4

LES RONDEURS LA PLUS BELLE PARTIE DU CORPS DE LA FEMME



Chronique R.C.

Diane chasseresse 1867
Auguste Renoir

COUTURIÈRE - DESSINATRICE

demandée pour réaliser la collection de vêtements T'Elle Qu'Elle



pour mettre en évidence les 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:

**SI VOUS ÊTES PSYCHOLOGUE
VOUS POUVEZ DEVENIR
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 émotivo-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. Cela lui permettra de ne plus être influencée par les pressions sociales concernant les normes de beautés. Et tout 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 formation et une certification pour avoir le droit d'utiliser le nom "Réintégration Corporelle".

Pour information:

CET HYMNE EST INCLUS

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

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

Déesse Mère
Aux rondeurs bienfaites
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

Procurez vous la statuette fétiche de la Vénus de Willendorf représentant la Déesse de la fécondité (mère)



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

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:**

Procurez vous des reproductions de peintres qui savaient que les plus belles femmes sont rondes. Les rondeurs sont reconnues universellement et de tout temps comme un gage de beauté pour la femme. En les affichant dans votre logis, elles vous aideront à vous sentir belle.
Pour commander:



*L'enfant au sein (dit: Maternité), 1885
La femme de Pierre-Auguste Renoir*

Auguste Renoir
Titien
Eugène Delacroix
Jacob Jordaens
Léonard de Vinci
Giorgione
Gustave Courbet
François Boucher
Corot
Edouard Manet
Suzanne Valadon
Boris Koustodiev

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

Copyright © 1993-1995 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

Été 1995 2,00\$, vol. 1, no. 4

Dossier

Le rôle social des odeurs corporelles

Comme l'odorat est directement relié aux émotions, les odeurs et les phéromones agissent sur nos état émotifs.

5

Chroniques

ÉDITORIAL

MYSTIFICATION: Le quotidien des femmes est contrôlée par les valeurs, par la science, par la philosophie, par la psychologie et par l'opinion des hommes.

4

MISE AU POINT

Réaction face au choix des photos

8

OPINION DES LECTRICES

8

ADIPEUSITION

Prendre soin de ses rondeurs

9

R.C.

LES RONDEURS: La plus belle partie du corps de la femme

12

DÉESSE MÈRE

Le rôle social des rondeurs

13

AFFECTOLOGIE

La chaleur humaine

14

SANTÉ

Vivre au rythme de votre corps

16

BONNE BOUFFE

La bonne bouffe le plaisir de manger gras

18



Léonard de Vinci
(1452-1519)

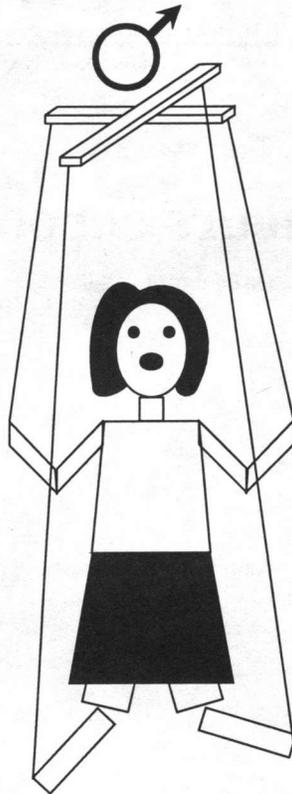
Éditorial

Mystification

La libération de la femme constitue une mystification en 1995: les femmes croient qu'elles sont libérées de la domination et du joug des hommes parce qu'elles ont obtenu les mêmes droits dans la société comme le droit de vote, l'accès à l'éducation et à toutes les professions (telles que juge, ministre et premier ministre). Mais dans les faits, les femmes sont toujours aussi contrôlées par les hommes qu'auparavant. Toutefois, le contrôle s'exerce à d'autres niveaux et de manière plus subtile.

Au niveau de la philosophie, de la spiritualité, de la psychologie et des connaissances en général, la vision féminine est ignorée. Les femmes sont en position de soumission: en effet, certaines d'entre elles considèrent comme indiscutable ce que les hommes ont dit ou disent dans ces domaines. Les hommes ont le contrôle sur la manière dont notre vision de la vie et du monde doit s'élaborer, parce qu'ils dominent le domaine intellectuel. En effet, la majorité des théories et des recherches ont été réalisées par les hommes, ainsi que leur interprétation. Les objectifs que les hommes poursuivent ne correspondent pas nécessairement à ceux des femmes. Si la science et la philosophie avaient été dominé par les femmes, celles-ci auraient poursuivi d'autres objectifs et entrepris des recherches sur d'autres éléments de la nature. Elles seraient arrivées à des interprétations complètement différentes pour des recherches portant sur les mêmes sujets que les hommes. Nous aurions aujourd'hui une vision différente de notre univers. En effet, nous nous faisons une idée de tout ce qui nous entoure à partir de ce que nous lisons dans les livres, revues et journaux, et par ce que nous apprenons à l'école et à la télévision. Donc comme notre culture et nos connaissances sont globalement le fruit de la vision masculine, nous y sommes soumis et dépendants par manque de choix.

La base de la psychologie a été établie par des hommes comme Freud. Loin d'être remis en question, Freud est largement étudié en psychologie à l'université, et cela constitue une aberration monumentale. La vision de Freud ne peut-être considérée comme valable parce qu'elle provient uniquement d'une optique à la fois



masculine et d'un autre siècle. Toutes les connaissances évoluent avec le temps, sauf en ce qui concerne la psychologie. Les universités se figent dans des idées émises il y a longtemps. Quand une manière de penser ne change pas avec le temps, elle devient une croyance. Il existe plusieurs écoles de pensée en psychologie: elles sont comme des sectes religieuses avec des gourous à leur tête comme Freud, Bradsha, etc. La "psychologie religion" prouve la mainmise des hommes dans ce domaine avec leur tendance à vouloir dominer et s'imposer.

Par le fait que les femmes psychologues font des psychothérapies selon un école de pensée masculine, leur efficacité d'intervention en est grandement réduite. Pour qu'une femme soit efficace dans une relation d'aide, elle doit suivre une méthode correspondant à ce qu'elle est comme femme. Or les femmes ont une plus grande capacité de création, un plus grand potentiel de compréhension des émotions et une meilleure intuition que les hommes. Les femmes n'ont donc nul besoin que les hommes leur dictent ce qu'elles doivent faire et penser dans ce domaine.

Quand les femmes désirent s'instruire, elles doivent puiser dans la

vision des hommes parce c'est pratiquement la seule source d'information disponible. Plusieurs femmes croient aveuglément à ce que les hommes ont pensé sans chercher une autre conception de la vie. Les visions masculine et féminine doivent être considérées sur un pied d'égalité afin qu'une société se fasse une interprétation juste et fidèle de la réalité, ce qui n'est pas le cas aujourd'hui. Puisqu'elles sont soumises à une conception masculine, elles ne cherchent pas à comprendre les choses selon leur propre ressenti de femme. Elles ont de la difficulté à se dissocier de ce que les hommes pensent.

La soumission révèle un manque d'estime de soi. Quand on s'estime, on ne prend rien pour acquis, on remet toujours les choses en question, on ne se contente jamais de ce que disent les autres: on veut en savoir plus et d'une manière différente. On cherche continuellement à découvrir de nouvelles choses et divers types d'approches pour comprendre les phénomènes de la nature. Il faut désirer réinventer le monde pour refuser de se soumettre aux opinions des autres. La pensée des autres doit servir à se faire une idée personnelle des choses et non à nous donner une voie à suivre.

En psychologie les femmes, s'en remettent entièrement aux théories que des hommes comme Freud ont établi. Elles suivent pratiquement à la lettre ses lois sur la psychanalyse. Sans cette façon de voir les choses, elles seraient incapables de faire des thérapies: "elles ne seraient rien du tout". Elles sont soumises aux pensées des hommes alors qu'elles pourraient se forger leur propre façon de voir, de penser et d'intervenir auprès de leur clientèle. Ce qui sortirait d'elles leur permettrait de se réconcilier avec leur nature féminine. Les femmes doivent se bâtir une confiance en elles-mêmes afin de s'apercevoir qu'elles sont imaginatives et créatives. Elles doivent également comprendre qu'elles sont capables, à partir de leurs connaissances, de leurs expériences de vie et de leurs intuitions, d'intervenir plus efficacement qu'en suivant une école de pensée comme la psychanalyse.

Pour ce qui est de la philosophie et de la spiritualité, les femmes adoptent aussi aveuglément la pensée des hommes. Les femmes adhèrent aux pensées chrétienne, ésotérique et orientale sans se poser de questions. Elles ne s'aperçoivent

continue page 15

Le rôle social des odeurs corporelles

Toutes les odeurs que le corps dégage sont essentielles à la communication avec l'entourage. Parmi toutes les sensations, ce sont elles qui jouent le rôle le plus important dans la communication non verbale. En grande partie, celle-ci se fait au niveau de l'inconscient. Toutes nos postures et tous nos gestes contiennent une signification émotive pour ceux qui nous regardent. Dans une discussion, on s'attarde consciemment beaucoup plus à la signification des paroles qu'à celle des gestes. Par contre, notre cerveau s'en occupe et leur signification émotive influence notre comportement inconsciemment envers les autres. De même, l'odeur d'une personne influence la façon dont on va l'accueillir.

LA PROVENANCE DES ODEURS CORPORELLES

L'odeur corporelle provient de l'addition des substances produites par les glandes sudoripares, sébacées et par l'activité des bactéries de la peau.

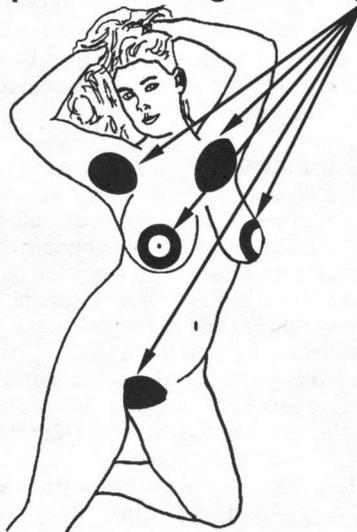
Les glandes sudoripares:

Notre peau contient plus de deux millions de petites glandes qui sécrètent de la sueur. La partie active de ces glandes est formée d'un petit tube (3 mm) enroulé sur lui-même (pelotonné) qui se trouve dans le derme. Elles éliminent leurs produits par un canal excréteur traversant l'épiderme et se terminant par un pore à la surface de la peau. Il existe deux types de glandes sudoripares: les glandes eccrines et les glandes apocrines.

Les glandes eccrines:

Les glandes eccrines sont présentes dans presque toutes les parties de notre peau, à l'exception des lèvres et de quelques autres endroits. Elles sont particulièrement nombreuses dans la paume des mains, la plante des pieds et le front: il est probable que la transpiration se manifeste d'abord dans ces zones. Les glandes eccrines sont actives dès la naissance. La sueur qu'elles libèrent est constituée d'eau salée contenant différentes substances chimiques résiduelles. Cette eau s'évapore à la surface de la peau pour faire diminuer la température corporelle quand cela s'avère nécessaire. Les glandes eccrines peuvent également produire de la sueur en réponse à l'anxiété ou à la peur. La

Répartition des glandes apocrines



sueur provenant de ce type de glandes sudoripares n'a pas d'odeur notable. Toutefois, si elle demeure sur la peau plus de quelques heures, elle peut déterminer une odeur corporelle. Cela est dû à l'activité des bactéries vivant naturellement à la surface de la peau. Ces bactéries prolifèrent dans la sueur et particulièrement dans celle provenant des glandes apocrines.

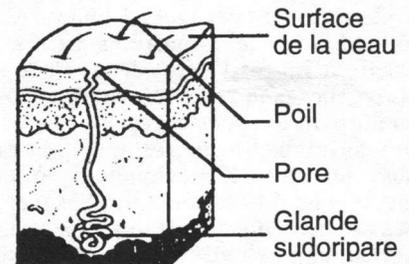
Les glandes apocrines:

Les glandes de la sueur apocrine s'ouvrent dans les follicules pileux et se concentrent essentiellement à l'aisselle, à l'aîne et autour des mamelons (pour la femme seulement). Inactives chez les enfants, elles se développent avec la puberté et grossissent avant les règles (menstruations). La sueur apocrine ne joue pas de rôle dans le refroidissement du corps. Elle contient des substances complexes qui lui donnent un aspect laiteux. Cette sécrétion plus épaisse et blanchâtre est chargée de principes particuliers qui confèrent à la sueur un aspect trouble et une odeur spéciale. On pense que cette odeur joue un rôle dans l'attraction sexuelle.

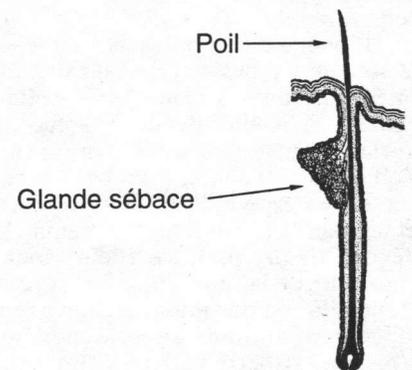
Les glandes sébacées:

Les glandes sébacées sont des glandes en grappes situées dans les couches superficielles du derme; elles sont toujours annexées à un poil formant avec lui le follicule pilo-sébacé; elles sécrètent une matière grasse, le sébum ou matière sébacée, qu'elles déversent ensuite soit dans un follicule pileux, soit directement à la surface de l'épiderme.

Glande sudoripare



Glande sébace



Le sébum lubrifie le poil et se répand à la surface de l'épiderme comme un vernis protecteur contre les agressions extérieures physiques et chimiques. Une certaine quantité d'huile naturelle est ainsi nécessaire à la souplesse de la peau et des cheveux. De plus, les produits chimiques contenus dans le sébum contribuent à maintenir l'acidité de la peau. La surface d'une peau saine et normale est légèrement acide, la tendance à l'alcalinité étant considérée comme un facteur accroissant les infections parasitaires et autres. La taille des glandes sébacées est plus importante au front, au visage, au cou et à la poitrine. Alors que la paume des mains et la plante des pieds sont faiblement graissées. C'est pourquoi la peau des mains blanchit et se ride lorsqu'elle reste immergée dans l'eau un certain temps.

L'ODORAT

Les odeurs et le système olfactif:

Une odeur est constituée de molécules volatiles, flottant ainsi dans l'air pour atteindre la muqueuse nasale. Ces molécules possèdent toutes un groupement osmophore: alcool, éther, aldéhyde, nitrile... L'odeur corporelle

provient d'un mélange complexe de substances chimiques. Le parfum naturel du corps se compose du sébum (notre propre huile essentielle), de la sueur, de l'activité des bactéries sur notre peau et des hormones que contiennent le sébum et la sueur apocrine.

Les plantes secrètent des huiles essentielles qui protègent leur épiderme végétal grâce à leur qualité antiseptique et qui les défendent contre les prédateurs tout en attirant les pollinisateurs par l'odeur qu'elles dégagent. L'industrie de la mode avec leurs parfums artificiels essaie d'imiter l'effet de nos odeurs corporelles pour attirer ou séduire l'autre en utilisant des substances prélevées sur des animaux. Leur objectif est une absurdité totale. C'est comme si, pour un même type d'odeurs corporelles, celles des animaux ou des plantes étaient plus agréables que celles que l'on produit nous-mêmes. Car la composition chimique du parfum artificiel ressemble beaucoup au parfum naturel de notre corps.

L'odorat est un sens subtil sur lequel la volonté n'a pas de prise: il fait partie intégrante du système neurovégétatif humain. En réalité, loin de constituer une activité mineure de l'organisme, l'olfaction joue un rôle primordial dans la survie de l'espèce. Procurant l'agrément et la volupté d'une part, l'aversion et le dégoût d'autre part, les odeurs sont le baromètre de la satisfaction des besoins. Relié à la région limbique du cerveau, siège des émotions et de la mémoire, l'organe olfactif agit en effet sur le système neuro-endocrinien, où l'hypothalamus et la glande pituitaire produisent des hormones qui influent sur le métabolisme et la température du corps, le taux d'insuline, le stress, la répulsion et la sexualité. Le système limbique, rejoignant le néocortex, stimule donc aussi la pensée et les réflexes.

Les femmes, c'est prouvé, ont généralement les narines plus fines que les hommes. Cette sensibilité est décuplée lors de l'ovulation et elle diminue chez les femmes enceintes. Il existe un lien entre l'appareil olfactif et le système hormonal sexuel. Ainsi, une femme castrée en ne produisant plus d'oestrogène, subit une diminution marquée de son acuité olfactive.

Les phéromones:

Il semble que les humains, comme la plupart des animaux, émettent autour d'eux tout un nuage de produits chimiques sans odeur appelés phéromones qui envoient d'éloquents signaux aux autres humains. Celle-ci sont détectées par le système voméronasal caché dans une fossette à l'intérieure de la cavité nasale.

LE RÔLE SOCIAL DES ODEURS ET DES PHÉROMONES:

Comme l'odorat est directement relié aux émotions, les odeurs et les phéromones agissent sur nos états émotifs. Chaque odeur et chaque phéromone que produit le corps humain est reconnue spécifiquement dans le cerveau. Aussitôt détectées, elles font surgir des émotions et elles enclenchent des changements physiologiques qui lui sont propres. D'une fois à l'autre, chaque type de ces substances chimiques nous font réagir de la même façon.

Pour les odeurs:

Les odeurs sont ressenties consciemment de sorte que nous pouvons intervenir avec notre rationnel pour filtrer les émotions afin de les refouler ou de laisser libre cours à leur expression. Notre intimité est donc constituée par nos émotions et notre rationnel nous permet de la protéger. Et les odeurs font partie de la communication consciente, non verbale: elles constituent l'élément le plus intime de notre personne.

Les odeurs corporelles ont deux fonctions: l'une sociale et l'autre physiologique. Ainsi, chez la mère, l'odeur et le toucher lui permettent d'établir une relation avec son nouveau né. Quant au bébé, il développe un attachement olfactif au contact sécurisant du corps maternel. Essentielles au développement affectif et cognitif du nourrisson, les bonnes et naturelles odeurs maternelles ont un pouvoir apaisant. De plus, elles régularisent le métabolisme de son enfant. Comme il y a des glandes apocrines autour des mamelons, les odeurs qui s'en dégagent donnent de l'appétit à l'enfant. Lorsqu'une femme s'asperge de parfums artificiels, l'enfant refuse le sein parce que son cerveau ne reconnaît plus le message olfactif qui déclenche le réflexe de téter.

Les odeurs corporelles créent un espace ou un lieu émotionnel. Leur effet sur notre psychologie est semblable à celui d'un lieu physique comme notre logement ou notre maison. De la même manière qu'il est sécurisant de dormir sous son toit, la sensation de sa propre odeur permet d'éviter de souffrir d'anxiété. Le fait d'entrer dans l'espace émotionnel d'une personne en détectant son odeur permet également de se sentir bien et en sécurité, ce qui favorise ainsi le dialogue. Une relation entre deux personnes se fait toujours au niveau émotionnel. Or notre odeur révèle nos états émotifs: elle diffère donc selon que l'on est triste ou joyeux.

Si on perçoit une odeur désagréable chez une personne, cela nous indique qu'elle n'apprécie pas notre présence, qu'elle se sent en danger quand nous sommes dans son espace. Cette mauvaise

odeur nous pousse à s'éloigner, rendant ainsi la relation impossible. Nos odeurs nous protègent de l'intrusion de personnes indésirables dans notre intimité et elles nous permettent d'établir des relations avec les personnes qui nous font du bien.

Dans la relation de couple, l'odeur corporelle permet l'abandon physique essentiel à un échange d'affection. Elle stabilise la relation et favorise la fidélité mutuelle. L'attachement amoureux entre deux personnes existe grâce à leur odeur respective. Tous les sentiments qu'on a pour son ou sa partenaire sont associés à une ou plusieurs de ses odeurs corporelles (sans les odeurs naturelles du corps, point de sentiments). D'ailleurs, les odeurs de sa ou de son partenaire favorisent le maintien d'une bonne santé physique et mentale. De plus, elles ont une influence sur le bon fonctionnement de nos organes et de nos glandes productrices d'hormones. D'ailleurs pour cette raison, on dit souvent que ceux qui vivent en couple sont en meilleure santé et ont une plus grande espérance de vie que ceux qui vivent en célibataires.

Pour les phéromones:

Comme les phéromones sont inodores, tout se passe au niveau de l'inconscient. Nous ne pouvons donc pas intervenir avec notre rationnel (le conscient) pour annuler leurs effets sur notre comportement comme avec les odeurs. Une phéromone détectée par notre organe voméronasal déclenche en nous un comportement spécifique face à la personne l'ayant dégagée. Ce comportement inconscient est prédéterminé génétiquement. Les phéromones sont secrétées dans les régions du corps où il y a des glandes sudoripares apocrines, et dans le sérum préputial, l'urine et les sécrétions vaginales. Elles déterminent des conduites sexuelles, parentales et sociales. Notre corps choisira de sécréter un type de phéromone qui agira sur le comportement de l'autre, de façon à s'adapter à la situation émotive du moment. Les phéromones renforcent ainsi nos liens sociaux et elles nous protègent des personnes susceptibles de nous nuire.

Dans la relation amoureuse, les phéromones provenant du vagin et de la région pubienne de la femme contrôlent la fougue sexuelle de l'homme. La femme invite son homme à une relation sexuelle seulement au moment où elle se sent prête. Chez elle, les glandes apocrines grossissent durant le moment de son ovulation afin de provoquer des relations sexuelles avec son partenaire. Elles aident à la production de spermatozoïdes vigoureux, augmentant ainsi la chance de fertilisation. Les phéromones qui proviennent des aisselles

des hommes régularisent les menstruations et favorisent la fertilité chez la femme.

CONCLUSION

La qualité de nos rapports sociaux et notre qualité de vie dépendent de nos odeurs et de nos phéromones. Notre cerveau sait reconnaître de manière innée les odeurs humaines et il enclenche des réactions émotives et physiologiques spécifiques. Le parfum artificiel disponible sur le marché sert à camoufler nos émotions en modifiant notre odeur, nous plaçant ainsi dans une situation de vulnérabilité puisque nous ne pouvons plus émettre de messages olfactivo-émotionnels reflétant fidèlement ce que nous vivons intérieurement. Par exemple, en présence d'une personne qui nous est désagréable, notre odeur répulsive étant modifiée, elle cesse de jouer son rôle. Tandis qu'avec les personnes qu'on aime, notre odeur modifiée nous empêche

d'avoir des relations authentiques. Notre corps sécrète une odeur qui sécurise et apaise les personnes qu'on aime. Le parfum artificiel modifie nos odeurs et nos phéromones, rendant les personnes distantes de nous émotivement.

Un parfum artificiel est agréable à sentir comme l'odeur du sapin ou des fleurs, mais il ne porte pas de message émotif social reconnu par le cerveau. En amour, si j'asperge mon corps d'odeur de chocolat, bien qu'agréable à sentir, cela ne donnera pas le goût à ma ou à mon partenaire de faire l'amour: cela lui donnera plutôt le goût de manger. Ceux et celles qui n'apprécient pas leurs odeurs ou celles des autres sont mal avec leurs émotions et conséquemment, avec celles des autres. Le parfum devient une façade utilisée pour que les autres ne ressentent pas nos émotions: il est aussi responsable des relations superficielles et éphémères, donc cause d'isolement.

Le parfum artificiel est relié directement aux objectifs de la pornographie, qui vend aux hommes l'idée que le sexe se fait d'une manière mécanique, soit sans émotions et ni sentiments. Comme une relation humaine s'élabore au niveau des émotions, les autres perdent le contact avec nos vraies émotions en se parfumant. C'est en prenant contact avec les odeurs de l'autre qu'on peut répondre à ses besoins spontanément. Si un homme ne peut plus répondre aux besoins de sa partenaire, celle-ci devient un objet qu'il peut dominer afin d'assouvir uniquement ses pulsions sexuelles.

Notre odeur corporelle nous aide à nous maintenir en santé physique et psychologique. Le corps humain produit des parfums naturels des plus agréables qui soit. En appréciant l'odeur humaine, cela nous permet de vivre des relations authentiques avec nos proches.

Agence de placement

SANS LIMITE

Nous faisons la promotion des femmes rondes pour des emplois qui demandent d'être en contact avec le public. Car nous savons tout l'impact positif qu'a leur corps sur les relations sociales. Les émotions qu'il dégage sécurisent et favorisent un contact chaleureux et une bonne communication. Nous pouvons vous trouver un emploi comme vendeuse, réceptionniste, hôtesse, barmaid, serveuse, animatrice de télévision et représentante de compagnie.

Pour information:

AGENCE ARTISTIQUE

Enchair

Comme nous considérons que les femmes rondes sont d'une **grande beauté**, nous faisons du "casting" que pour des rôles principaux ou de femme séductrice au théâtre, au cinéma et à la télévision. Si vous êtes comédienne, ronde et belle inscrivez vous dans notre agence, nous vous trouverons un rôle à la hauteur de votre beauté.

INSCRIPTION:

Bosselles

Des bosselles sont des bourrures que vous placez sous vos vêtements au niveau des hanches pour accentuer vos formes féminines. Avec des hanches plus large, votre corps aura un effet de poire plus grand. Commandez-en une paire dès maintenant.

Commande postal:

T'ELLE QU'ELLE

La revue de la femme qui se sent bien dans sa peau
OCCASION D'AFFAIRE

DEVEZ-VOUS ACTIONNAIRE

Vous êtes passionnée, convaincue que les rondeurs font la beauté de la femme, devenez actionnaire en investissant argent ou(et) temps dans votre spécialité: couture, modèles dodus, rédaction, théâtre, chant, artisanat, photographie, promotion, psychologie, activité physique, illustration, chimie, administration, animation, diététique, médecine, gérance, graphisme, ou pour des travaux divers. Les personnes intéressées seront convoquées à une soirée d'information. Écrivez votre spécialité, nom, adresse et numéro de téléphone à l'adresse suivante:

Les Éditions de la Femme

CLUB DE RENCONTRE

Renoir

POUR ÉTABLIR DES RELATIONS AMICALES & AFFECTIVES ENTRE LES FEMMES RONDES ET LES HOMMES QUI LES AIMENT

UN CLUB DE CONTACTS & DE LISIRS
POUR PERSONNES LIBRES

Activités sportives,
sociales, culturelles,
voyages, etc.

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.

JE SUIS LA PLUS BELLE

Pour obtenir un rendez-vous: 418-666-7103

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 de donner à la femme des moyens d'apprendre 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'émotions qui lui procurent du bien-être 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.



Dessin de nu - Eugène Delacroix 1830

MISE AU POINT

OPINION DES LECTRICES

RÉACTION FACE AU CHOIX DES PHOTOS

!! ?? !! ?? !! ?? !! ?? !!!! ?? !! ?? !! ?? !! ?? !!

Le choix des photos dans mon 2e et 3e numéro a suscité beaucoup de réactions, c'est pourquoi il est important de faire une mise au point. On m'a reproché d'utiliser des photos érotiques et accusé de faire de la pornographie. En d'autres mots, que j'exploite le corps de la femme et la sexualité pour "catalyser les pulsions des consommateurs" (citation de la réaction du Conseil du Statut de la Femme).

Premièrement ma revue s'adresse uniquement aux femmes, donc pour faire suite à la réaction de Lyse Carrier du Conseil du Statut de la Femme, elle aurait dû écrire consommatrices au lieu de consommateurs. Ma revue ne peut-être sexiste parce qu'elle parle d'une problématique féminine et ainsi il n'y a aucun intérêt pour les hommes de lire ma revue.

Ma revue s'adresse aux femmes hétérosexuelles, donc la vue d'une femme nue ne devrait pas stimuler le désir sexuel de mes lectrices. C'est parce que je suis un homme qui possède un grand amour et un respect inconditionnel pour la femme que je mets beaucoup d'énergie à la conception de cette revue. Celle-ci a comme objectif d'aider les femmes à mieux s'estimer et à cesser d'être soumise à la valeur "minceur égale beauté".

Le corps de la femme en lui-même n'est pas pornographique, c'est ce qui se passe entre les deux oreilles qui le devient. Si une femme juge la photo d'une autre femme nue et seule, c'est à dire sans geste sexuel avec un homme, comme étant de la pornographie, elle dévalorise son propre sexe. Moi je respecte en tout temps et en toute circonstance la femme et son corps. Tout jugement négatif d'une photo d'une femme nue, peu importe sa posture, joue le jeu des pornographes qui ont comme objectif de dévaloriser l'image de la femme.

La vue d'une photo d'une femme nue ne modifie en rien les bons sentiments que je porte pour la femme. Ainsi je demeure doux, tendre et affectueux. Le corps de la femme a un effet émotionnel incitant les hommes aimants et les femmes qui ont une bonne estime de soi au respect. Je

suggère que les femmes qui sont choquées à la vue de mes photos de prendre conscience du niveau d'amour qu'elles ont pour elle-même. Comment une femme qui ne s'aime pas peut-elle faire pour défendre la cause des femmes correctement?

Donc, ce ne sont pas les photos qui sont choquantes mais l'attitude de la personne face à celles-ci. Ainsi, pour ma part, j'ai adopté une attitude des plus respectueuses pour la femme en choisissant ces photos. D'ailleurs, pour moi les mannequins au comportement anorexiques dans les revues de mode standard constituent un phénomène sexiste et dévalorisant pour la femme, parce que cela ne représente pas la réalité physique de la majorité des femmes. En plus la minceur est choisie uniquement en fonction de plaire aux hommes et non pour le bien-être de la femme. Faire la promotion des rondeurs est beaucoup plus réaliste et respectueux pour la femme.

Pourquoi m'attaquer et me condamner ainsi? Je suis pauvre et mets toutes mes économies dans cette démarche. Comme j'aime les femmes, je désire être aimé par elles aussi. Je suis intelligent et parfaitement conscient de la réalité pour évaluer la pertinence de mes idées et du choix de mes photos. Par conséquent, tout ce que je présente est pensé en fonction de valoriser la femme pour être apprécié par les femmes qui m'entourent. Les femmes qui me condamnent de faire de la pornographie me dévalorisent et ce n'est pas en dévalorisant autrui que l'on attire le respect. L'amour passe par l'attention que l'on porte pour l'autre. Ma revue prouve tout l'intérêt que j'ai pour le bien-être des personnes que j'aime le plus au monde. Il n'y a pas la moindre méchanceté qui m'habite. Je suis là pour vous faire réfléchir, tout simplement. Faites des efforts pour me comprendre, posez-moi des questions. Je suis ouvert à la discussion, mais fermé à la condamnation aveugle.

José Breton
Auteur et éditeur
de la revue T'Elle Qu'Elle

Le 6 septembre 1994

Monsieur,

Nous constatons à nouveau que vous déposez votre revue T'ELLE QU'ELLE à nos bureaux. Malgré la prétention de la revue de promouvoir le bien-être des femmes («La revue de la femme qui se sent bien dans sa peau»), nous constatons que vous utilisez des images de femmes dans une perspective pornographique (la page 7 du volume 1 numéro 3 ne laisse aucune équivoque à ce sujet) en montrant des femmes presque nues dans des attitudes lascives. Les encarts publicitaires de votre revue, malgré leur apparente diversité (vêtements, club de rencontres, thérapie, etc.) renvoient tous à votre numéro de téléphone. Cela nous étonne et nous amène à nous questionner sur le sens de certains messages comme: «profiter des bienfaits de la présence d'une femme ronde pour seulement \$30 l'heure».

Nous désirons vous informer, par la présente, que ce type de revue et les messages qu'elles véhiculent ne correspondent aucunement à nos objectifs, lesquels visent, entre autres, le développement de la recherche féministe et la construction de rapports sociaux plus égalitaires entre les sexes. Vous devinez que ce n'est certainement pas en publiant de la pornographie et en discourant sur la morphologie féminine qu'une société respectueuse des femmes et de leur intégrité verra le jour.

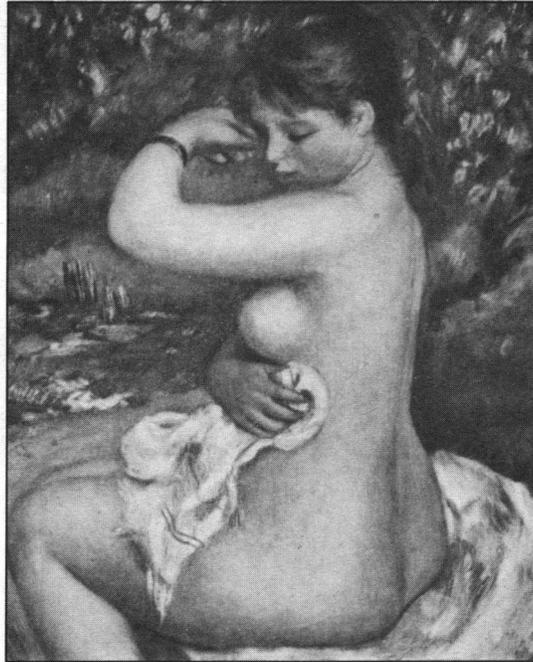
En conséquence, nous vous prions de ne plus nous faire de telles publications lesquelles, en réalité, desservent la cause des femmes. Par ailleurs, une des meilleures façons d'aider la cause des femmes est de les laisser s'exprimer; nous remarquons qu'à part vos photos pornographiques, il n'y a que votre parole pour témoigner de l'expérience des femmes en ce domaine. Plusieurs travaux de qualité ont été réalisés dans cette veine. Nous vous suggérons respectueusement de les consulter.

Pierrette Bouchard
Coordonnatrice
Faculté des sciences sociales
GREMF
Université Laval

La revue T'Elle Qu'Elle a besoin de vos réactions pour évoluer. Écrivez-nous ce que vous aimez ou n'aimez pas. Toutes les lettres reçues seront publiées dans les prochains numéros. Faites parvenir à l'adresse suivante: Opinion des lectrices, Revue T'Elle Qu'Elle, [redacted]

Adipeusition

Prendre soin de ses rondeurs



Après le bain - Auguste Renoir 1888

Parce que vos rondeurs contribuent à votre beauté physique et qu'elles sont essentielles au maintien de votre santé, il faut en prendre soin.

Les tissus adipeux, comme les autres tissus du corps, ont besoin d'être nourris et oxygénés; en effet, les cellules adipocites sont identiques aux autres cellules du corps. La beauté plastique des rondeurs de la femme dépend donc de sa santé physique et psychologique.

La nourriture:

Globalement, il faut suivre le guide alimentaire canadien: prenez le temps de déjeuner copieusement, mangez trois repas par jour à heures régulières et toujours à votre faim car se priver ou faire une diète nuit grandement à votre santé.

Spécifiquement, il ne faut pas avoir peur de prendre du poids parce vous consommez des aliments riches en matière grasse. L'ingestion de matière grasse est reliée au centre de la faim situé dans l'hypothalamus. Après une quantité donnée de matière grasse ingérée, le cerveau envoie un message signalant que nous sommes rassasiés. En effet, les tissus adipeux libèrent une substance qui informe le cerveau du bilan énergétique du corps en fonction de leur masse totale. La réserve de calories accumulée au cours d'un repas nous enlève ainsi le besoin de manger entre ceux-ci. En prenant un repas faible en matière grasse, vous vous sentez moins rassasiée: vous

allez donc être portée à manger plus de glucides et au bout du compte, vous aurez ingéré plus de calories que si vous aviez mangé des aliments riches en matière grasse. Le gras animal est préférable au gras végétal pour la plasticité de vos tissus adipeux.

Une femme qui n'est pas en santé a une peau flasque et des tissus adipeux de consistance inégale, ce qui produit l'effet visuel d'une chair avec des petits creux ou l'impression du papier froissé. Plus la femme sera en santé, plus sa peau sera ferme et ses tissus adipeux auront une consistance uniforme. Avec une peau plus ferme, les tissus adipeux sont mieux soutenus sur le corps, donnant ainsi aux rondeurs une allure lisse, égale et agréable.

Les cellules adipeuses ont besoin d'une quantité précise de protéines, de glucides, de matière grasse, de vitamines et de minéraux pour leur bon fonctionnement. Les tissus adipeux jouent un rôle essentiel dans la stabilité du métabolisme de la femme par leur effet régulateur sur la sécrétion des hormones. Donc, des tissus adipeux en santé préviennent les maladies et vous donnent une belle silhouette.

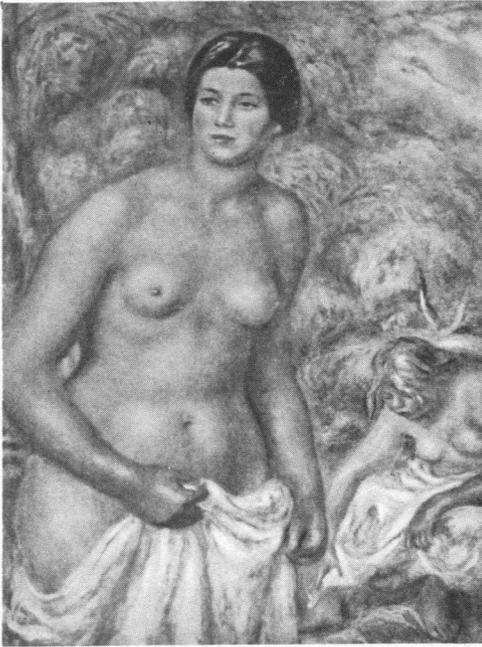
L'activité physique permet de développer un bon tonus musculaire, ce qui contribue au maintien des tissus adipeux sur le corps. Ceux-ci ont tendance à s'affaisser quand les muscles sont mous et atrophiés. Une peau ferme (en santé) liée à un bon tonus musculaire

offre ainsi un bon soutien aux tissus adipeux. Or, des tissus adipeux bien soutenus contribuent en grande partie à l'esthétisme des rondeurs féminines. D'autre part, l'activité physique contribue également à une meilleure circulation sanguine, soit à une plus grande vascularisation, ce qui favorise à la fois une meilleure oxygénation et l'élimination des déchets.

En activant l'utilisation des tissus adipeux, on améliore leur fonctionnement et leur allure comme la musculation le fait pour les muscles. La musculation augmente le tonus et le volume musculaire tandis qu'un muscle immobilisé s'atrophie comme dans le cas de fracture d'une jambe. De même, les tissus adipeux sous-utilisés ont souvent une consistance bosselée. Quelques conseils pour activer l'utilisation de vos tissus adipeux, qui libèreront ainsi des acides gras dans le sang: prenez des bains d'eau froide et sortez à l'extérieur l'hiver (peu vêtue) afin de mettre à contribution leur fonction d'isoler et de produire de la chaleur, évitez de manger entre les repas, passez des repas de temps à autres et faites quotidiennement une activité d'endurance d'une durée de plus de 30 minutes afin de mettre à contribution leur fonction d'emmagasiner l'énergie.

Apprécier ses rondeurs constitue une façon d'en prendre soin. Le fait d'aimer vos rondeurs prouve que vous vous aimez. D'ailleurs, une personne qui s'aime prend soin d'elle. Vous devez être

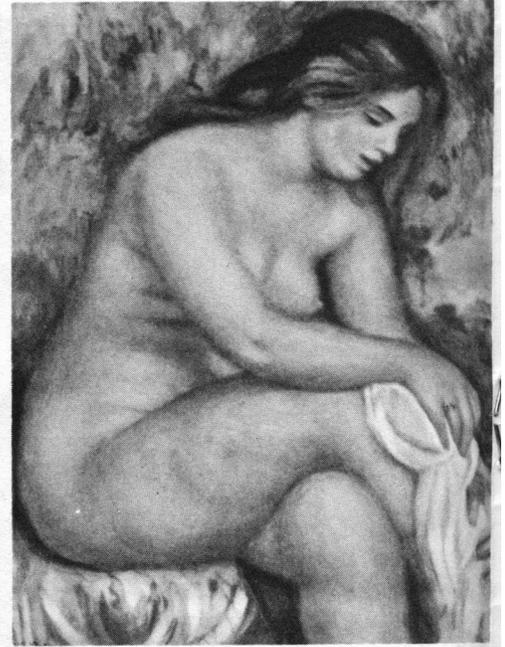
continue page 15



Deux Femmes au bain - Auguste Renoir 1916



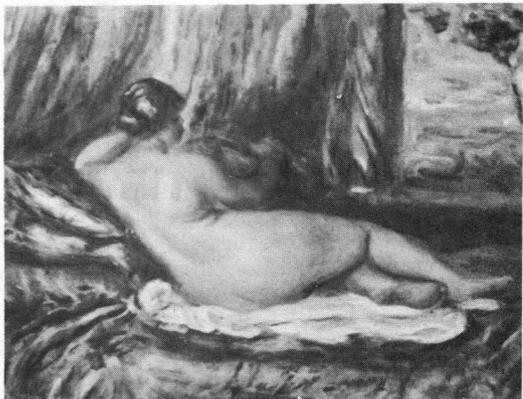
Étude: Anna - Auguste Renoir 1876



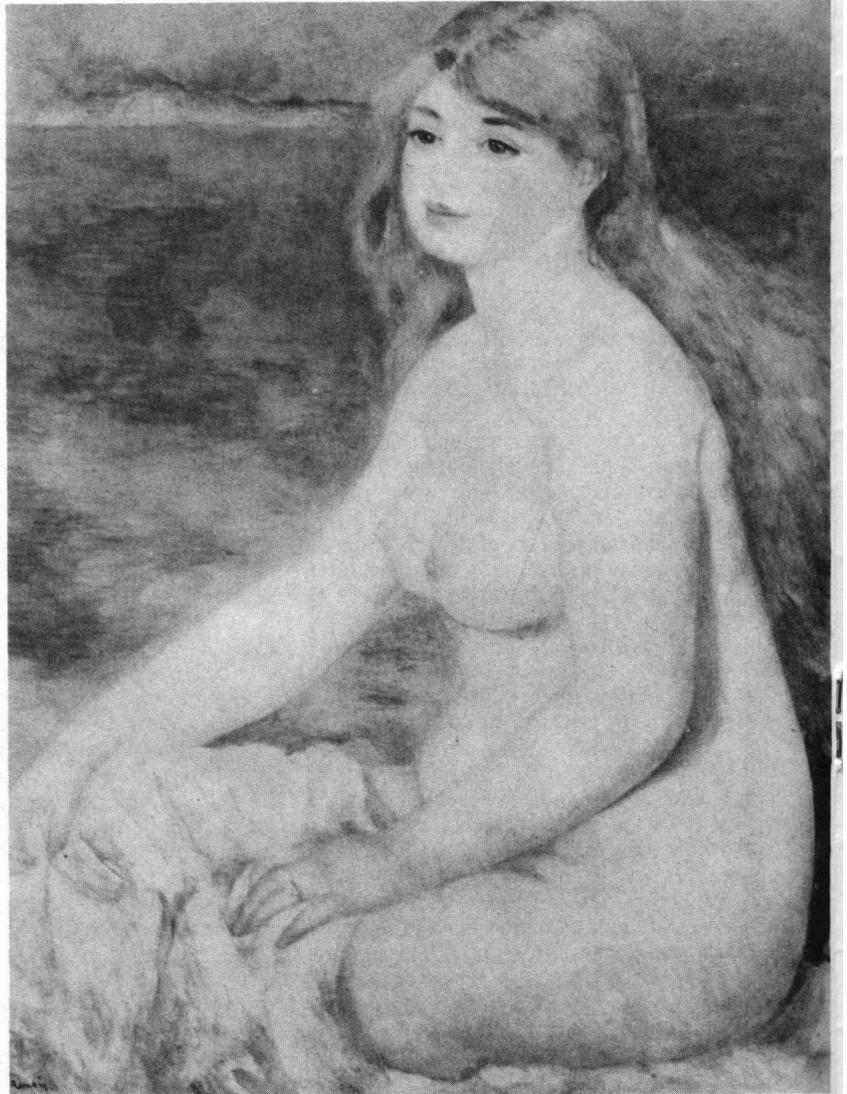
Après le bain (Baigneuse s'essuyant la jambe) - Auguste Renoir 1905



Vénus anadyomène - Titien 1547



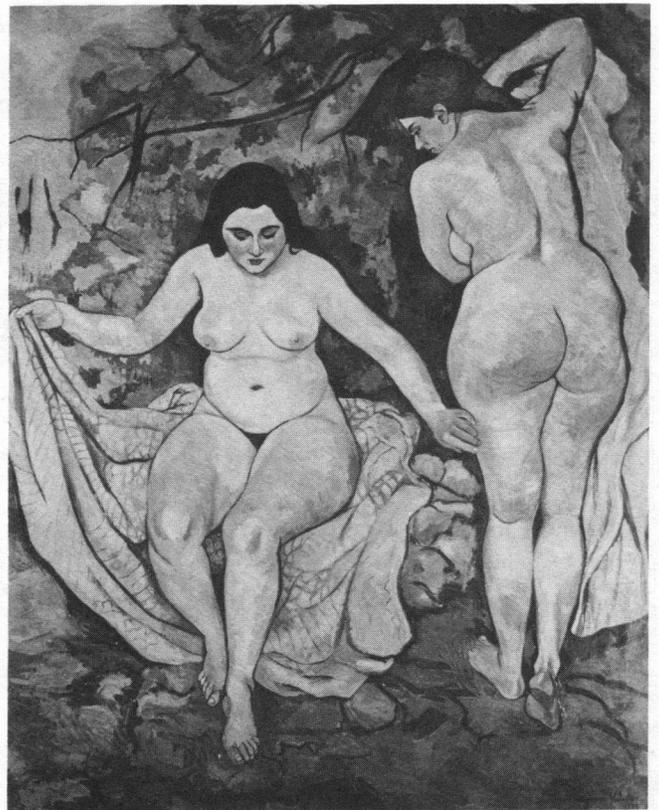
Nu couché - Auguste Renoir 1914



La Baigneuse blonde - Auguste Renoir 1882



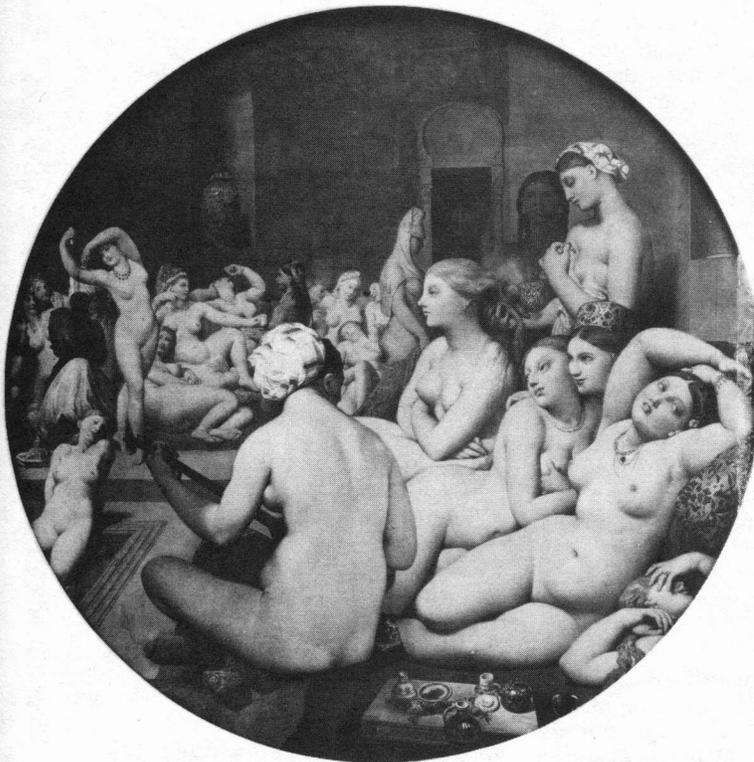
Les trois grâces - Pierre-Paul Rubens 1639



Deux Nus ou le Baint - Suzanne Valadon 1923



Le Jugement de Paris - Auguste Renoir 1914



Le Bain turc - Jean Auguste Dominique Ingres 1862



Nu (Musée du Québec) - Louis Muhlstock 1961



Baigneuse se séchant - Auguste Renoir 1910

R.C.

LES RONDEURS

LA PLUS BELLE PARTIE DU CORPS DE LA FEMME

La féminité et la beauté de la femme dépendent de ses rondeurs. La société vend l'idée contraire, soit que la minceur est synonyme de beauté pour la femme. Alors que le bon sens des choses nous dit que la femme est belle grâce à ses rondeurs. Toutes les femmes se doivent de lutter contre la dévalorisation de leur féminité par la société. Pour conserver votre intégrité physique et psychologique, il importe de réaliser que vous êtes belle car l'estime de soi est essentielle pour sa santé physique et psychologique.

Les femmes doivent se tracer comme objectif de découvrir que leurs rondeurs sont responsables de leur beauté. Comme la société impose des valeurs avec le pouvoir des médias et du système d'éducation, la valeur "minceur égale beauté" est fortement ancrée dans l'esprit des gens. La perception que l'on a de soi-même est influencée parce que l'on apprend dans la société même si cela ne correspond pas nécessairement à la réalité. Il y a donc une nette différence entre ce qu'une personne peut ressentir à l'intérieur d'elle et ce qui est véhiculé par la société au sujet de la beauté. Se sentir belle ne provient pas d'un jugement que l'on fait sur soi-même, c'est une chose spontanée.

LES FEMMES DOIVENT SE TRACER COMME OBJECTIF DE DÉCOUVRIR QUE LEURS RONDEUR SONT RESPONSABLES DE LEUR BEAUTÉ

Une femme qui juge de sa beauté le fait en fonction de critères et de valeurs qu'elle a puisés dans la société. Pour établir un jugement, il faut des points de références. En effet, on ne peut juger d'une chose si on n'en connaît pas les critères d'évaluation. Or les critères d'évaluation pour déterminer ce qui fait la beauté d'une femme sont reliés uniquement à la minceur. Comme la valeur "minceur égale beauté" est une absurdité, les femmes n'ont donc pas de points de repères pour s'évaluer avec justesse. La société a une obsession de la minceur et une aversion des rondeurs. La féminité constitue un tabou et elle est



rejetée, c'est la loi du "soi mince et tais toi". Comment une adolescente peut-elle se forger une identité féminine dans cette société qui diffuse une fausse image de la femme?

COMMENT UNE ADOLESCENTE PEUT-ELLE SE FORGER UNE IDENTITÉ FÉMININE DANS CETTE SOCIÉTÉ QUI DIFFUSE UNE FAUSSE IMAGE DE LA FEMME?

Une adolescente qui ne réussit pas à trouver dans les médias un modèle de femme correspondant à ce qu'elle voit, quand elle se regarde dans le miroir, ne peut évaluer son corps positivement. La confrontation, entre le comment son corps est fait et ce qu'elle entend dire sur le comment une femme doit être faite pour être belle, est à la source de problèmes psychologiques plus ou moins graves, dépendant du niveau de son estime de soi. On parle ici de trouble de l'identité: pour être une adulte équilibrée, la femme doit avoir acquis une identité correspondant à ce que représente la féminité de son corps. Comme la société diffuse un modèle de beauté associé à la minceur, et qui n'a aucun rapport avec la féminité, l'adolescente ne pourra se forger une vraie identité de femme. Elle

souffrira d'un conflit entre ce qu'elle ressent et ce qu'elle pense d'elle-même. Dans leur quête d'une identité féminine, les jeunes femmes qui embarquent les yeux fermés dans l'enfer des diètes ne la trouveront jamais: elles resteront déçues et mal dans leur peau. En effet, plus elles se sentent mal dans leur peau, plus elles font des diètes et s'occupent de la mode en général. Ce trouble d'identité maintient la femme dans un état psychologique d'adolescente. La société refuse aux femmes le droit à un état psychologique adulte afin de mieux les manipuler.

Par l'absence d'une vraie identité féminine, la femme a de la difficulté à accepter son corps tel qu'il est. La femme se sent plus une "grosse" qu'elle se sent une femme. Elle se déprécie et se juge durement. Elle devient victime de la violence psychologique des hommes qui se moquent d'elle et la traitent de "grosse", et de la mode qui lui rappelle constamment qu'elle n'a pas de volonté. La femme se sent rejetée, bannie et se jette à tête perdue dans l'achat de produits concernant les diètes.

Comme il y a aucun modèle représentant ce qu'est une vraie femme dans la société, vous devrez utiliser vos propres ressources intérieure pour intégrer votre identité. Vous devrez travailler sur votre estime en refusant les jugements des autres et de la société. Se regarder souvent nue dans le miroir, par exemple, non pour se juger mais pour s'admirer. La vue de votre corps vous fera ainsi vivre des émotions agréables si vous vous concentrez sur vos sensations intérieures. Votre corps vous parle, écoutez-le; par des émotions agréables, il vous dit que vous êtes belle. Les émotions sont toujours vraies et fidèles à votre réalité. Il vous faut bâtir votre estime et votre identité de femme à partir de cette sensation.

Pour le faible pourcentage de femmes qui sont minces, elles réussissent à s'identifier au modèle présenté. Mais elles acquièrent plus difficilement une autonomie face à leur estime, c'est-à-dire qu'elles s'attachent plus longtemps au modèle (absence de personnalité propre). Comme la majorité des femmes ne réussissent pas à s'identifier au modèle, celles-ci sont obligées, par la force des

continue page 17

Déesse Mère

LE RÔLE SOCIAL DES RONDEURS



L'enlèvement des filles de Leucippe - Pierre-Paul Rubens, 1619

Le corps humain, en tant que tel, joue un grand rôle dans les rapports sociaux. Comme nous faisons partie du monde animal, nous avons des comportements prédéterminés ou inscrits dans notre code génétique. Par contre, notre intelligence peut interférer dans l'apparition de ces comportements spontanés qui sont toujours sains et équilibrés. Une structure sociale définie génétiquement caractérise notre espèce. Nous vivons dans deux univers parallèles, un spontané et l'autre contrôlable. Nos comportements spontanés font partie de notre inconscient tandis que les contrôlables proviennent de notre intelligence. Dans une discussion, nous communiquons plus d'informations par le corps que par la parole.

Le corps possède une signification sociale que nous savons tous reconnaître inconsciemment. Le rôle biologique du corps de la femme est différent de celui de l'homme. Le corps instaure une hiérarchie dans un clan social en déterminant des comportements propres aux personnes du même sexe ou de sexes différents. Tout ces comportements ont pour but d'atteindre l'objectif tracé par la mère nature pour tous les êtres vivants, soit la survie et la perpétuation de l'espèce. L'unité sociale assure la protection et le bien-être de tous.

L'unité sociale dépend des tissus

adipeux de la femme car ils sont déterminants dans l'établissement d'une structure sociale. Les rondeurs féminines influencent donc le comportement des individus entre eux. On peut alors dire qu'elles exercent une sorte de contrôle et de "leadership" sur la société; en d'autres mots, cette partie du corps de la femme dirige spontanément les destinées de la société. Ainsi, il n'y a pas un chef ou une cheftaine et la société n'est pas dirigée par une personne en particulier. L'ensemble des tissus adipeux des femmes dans un clan crée une atmosphère émotionnelle influençant autant le comportement des hommes que celui des femmes entre elles.

La fonction des rondeurs féminines, qui est d'établir une hiérarchie et de distribuer des rôles entre les individus, assure la sécurité et le bien-être de tous. Ainsi, chaque personne a des tâches et une place dans la société en fonction de ses capacités physiques et de ses talents, afin que soit atteint l'objectif déterminé par la mère nature. Les personnes les plus nécessaires en relation avec la procréation sont placées au sommet de l'hiérarchie, soit les femmes ayant des enfants.

Dans une société matriarcale, il n'y pas une hiérarchie de domination mais une hiérarchie fonctionnelle. Ainsi, aucun individu ou groupe d'individus ne dirige une telle société par la force (une

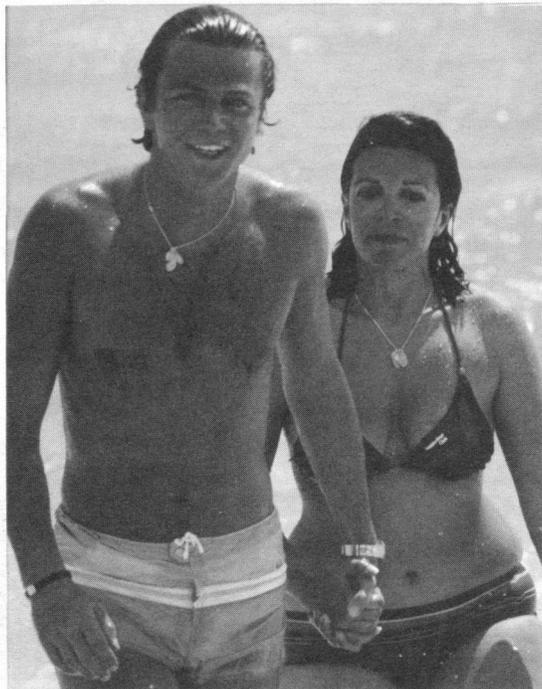
société patriarcale est dirigée par les mâles qui dominent par la force et la terreur). Les personnes qui arrivent en second rang dans la hiérarchie matriarcale sont les hommes les plus forts physiquement, les plus débrouillards et les plus doux envers les femmes. Parce que cela fait d'eux les plus aptes à combler les besoins des mères de famille. Une hiérarchie sert à déterminer les personnes ayant le plus d'influence dans les prises de décision. En troisième place dans la hiérarchie, on retrouve les femmes qui soutiennent les mères de famille comme la sage-femme, l'infirmière et la femme médecin.

Dans une société matriarcale, les mères de famille dirigent indirectement car leurs décisions sont influencées par leurs tissus adipeux. Ainsi, c'est sous l'influence de la somme des rondeurs de chacune des femmes que s'établissent les règles. Malheureusement, la société actuelle accorde peu d'importance aux mères de famille. Pour s'en convaincre, il n'y qu'à regarder leur niveau de pauvreté, le problème de places disponibles en garderie, le faible montant des allocations familiales et l'absence d'un ministère de la famille. Être mère constitue une marginalité: "avoir des enfants, c'est juste un paquet de troubles". Ce qui prouve que nous vivons encore dans un régime patriarcal.

La libération de la femme n'est

continue page 17

LA CHALEUR HUMAINE



La sensation tactile de la chaleur que produit un corps humain est source de grand bien-être. Ressentir un corps ayant exactement la même température que le nôtre, c'est fantastique car la chaleur soude émotionnellement les corps pour n'en faire qu'un. Finalement, elle sécurise et apaise.

Nous sommes des animaux à sang chaud: peu importe la température extérieure, celle de notre corps demeure constante. Quant aux insectes, ils sont à sang froid: c'est-à-dire que leur température corporelle correspond toujours à la température ambiante. Ainsi, les insectes figent avec le froid de l'hiver et redeviennent actifs avec la chaleur de l'été. Pour nous, la température extérieure constitue toujours un stress: notre corps doit continuellement s'adapter au changement pour maintenir sa température constante. C'est à 20 degrés Celsius que notre corps dépense le moins d'énergie pour maintenir sa température lorsqu'on est au repos et vêtu. Mais c'est trop chaud pour faire un effort physique intense ou trop froid pour se baigner. Il n'existe donc pas une température ambiante qui soit idéale pour le corps humain: elle est invariablement inhospitalière.

Dans cet environnement hostile, le contact avec un corps dont la température est précisément la même que la nôtre nous procure une forte sensation de sécurité. La sensation de la chaleur

humaine est associée au sentiment d'origine et les émotions résultent de l'adaptation de notre corps à l'environnement physique et social. Ainsi, dans le ventre de notre mère, nous vivions dans un environnement idéal avec une température parfaite et constante, nourris continuellement, en apesanteur dans le liquide amniotique et en contact permanent avec elle: nous n'avions pas d'émotions. La première émotion vécue fut la panique au contact avec la fraîcheur de l'air au moment de notre naissance, alors que la seconde fut le bien-être ressenti au contact de la chaleur du ventre de notre mère, ce qui nous a calmé et apaisé. Le premier sentiment que l'on a eu envers notre mère provient donc du lien qu'on a fait entre le bien-être et la chaleur de son corps.

Dans une relation amoureuse, la chaleur du corps de son ou de sa partenaire nous fait revivre l'émotion et le sentiment rattaché à notre naissance. Le contact avec la chaleur humaine suscite toujours une forte réaction émotive qui peut enclencher une relation affectueuse. En effet, il faut se sentir psychologiquement en sécurité pour retirer ses façades. On se dévoile émotivement en s'abandonnant à l'autre.

Les sentiments qu'on a pour son ou sa partenaire refont surface automatiquement dans notre esprit dès le premier toucher. En touchant une personne qu'on n'aime pas, sa chaleur

fera surgir en nous de mauvaises émotions qui nous indisposeront. Les personnes amoureuses sont portées à se coller l'une contre l'autre pour concrétiser et vivre les sentiments qu'elles ressentent. Nos sentiments sont en attente lors d'absence prolongée de contact physique avec son ou sa partenaire. De cette attente naît l'ennui envers l'être aimé. La première chose que l'on fait lorsqu'on revient auprès de son ou de sa partenaire, c'est de lui sauter dans les bras pour reprendre contact avec sa chaleur. Le bien-être que cela nous fait vivre fait réapparaître nos sentiments mutuels.

La sensation de la chaleur humaine soude émotionnellement les corps pour n'en faire qu'un, c'est-à-dire qu'on se sent tellement bien qu'on ne veut plus se séparer. D'où l'expression "ils sont inséparables" lorsqu'on parle d'un couple d'amoureux. Comme le plaisir de l'un dépend de l'autre et vice-versa, les corps ne font plus qu'un. La chaleur crée un canal énergétique où circule librement les émotions des deux personnes formant le couple. Ainsi, chaque corps fonctionne au même rythme, en synergie, et leur cœur bat à l'unisson. La chaleur humaine synchronise les états psychologiques des amoureux et elle agit comme une force magnétique empêchant les corps de se séparer.

Les tissus adipeux de la femme constituent une réserve d'énergie qui produit de la chaleur pour maintenir la

température de son corps constante. Comme la femme a plus de tissus adipeux que l'homme, elle irradie plus de chaleur. Celle-ci a un effet enveloppant parce qu'elle crée un lieu où réside l'intimité. Dès l'instant où l'on est en contact avec la chaleur corporelle d'une personne, on entre dans son intimité. Or l'intimité constitue l'ensemble des émotions qui se vivent quotidiennement. Ainsi, à travers la chaleur de l'autre, on prend connaissance de ses émotions. La chaleur qui se dégage des tissus adipeux de la femme crée une aura émotionnelle reflétant sa féminité. Et l'atmosphère féminine rend l'homme doux et attentionné.

La chaleur féminine procure à l'homme une sensation qui l'apaise au plus haut point. Parce qu'il a un effet calmant, ce sédatif naturel l'aide à s'abandonner émotivement. La chaleur masculine produit un effet contraire sur la femme: elle la stimule. Cette différence provient du fait que les femmes, par nature, laissent plus paraître leurs émotions que les hommes. Comme ceux-ci ont tendance à camoufler leurs émotions en prenant contact avec la chaleur féminine, cela les aide à retirer leurs façades. L'affection constitue essentiellement un échange émotionnel, donc rien ne doit nuire au fait de se révéler. Car se révéler émotionnellement ne signifie pas tout dire sur nos souvenirs, nos expériences, nos bons et mauvais coups, mais plutôt de faire partager à l'autre nos sensations intérieures dans le moment présent avec le langage du corps. Et préférablement, un échange d'affection doit se faire dans le silence.

La femme peut utiliser l'effet de sa chaleur et de son corps pour favoriser la communication verbale avec son partenaire. Elle n'a qu'à se coller contre lui pour lancer le dialogue et le tour est joué. Ainsi, elle sera plus efficace pour résoudre les différends, demander des choses, négocier à tous les niveaux et avoir une discussion plus profonde. Simplement le fait de prendre les mains de votre partenaire vous permet de capter toute son attention.

Réchauffer une partie du corps refroidi, comme les mains ou les pieds de son ou de sa partenaire, renforce le lien amoureux. Prendre soin de l'autre est une façon d'exprimer par le geste son amour pour elle ou lui. Il faut vérifier souvent si elle ou il a une région de son corps qui serait froide en lui touchant ou en lui posant la question pour, dans l'affirmative, aller aussitôt le ou la réchauffer avec nos mains ou une autre partie de notre corps. La portée émotionnelle de ce geste est très grande, car cela exprime à travers le non verbal qu'on se préoccupe beaucoup de son ou de sa partenaire.

suite de la page 4

pas qu'elles se font dévaloriser. Or toutes les philosophies et les cultes pensés par les hommes découlent de la vision patriarcale du monde où la femme, jouant un rôle inférieur, doit être soumise à la supériorité de l'homme dans tous les domaines. C'est pourquoi, dans leurs documents écrits, ils utilisent le mot homme pour inclure l'homme et la femme, ce qui infériorise cette dernière. Les femmes sont donc contrôlées dans leurs choix de valeurs et d'optiques de vie et elles s'ignorent au profit des hommes afin de leurs faire plaisir.

La même chose se produit dans les autres domaines de connaissance: les femmes sont agenouillées devant les réalisations et les opinions des hommes. Ce qui explique que le problème le plus répandu chez la femme est l'estime de soi en relation avec son corps. Le corps de la femme appartient aux hommes: ils décident selon leurs fantasmes ce que le corps de la femme doit être afin de le considérer comme beau. Le quotidien des femmes est contrôlé par les valeurs, par la science, par la philosophie, par la psychologie et par l'opinion des hommes. Les femmes héritent des problèmes psychologiques légués par les hommes. Mais les femmes doivent se lever debout et repenser les choses faites par les hommes.

Les femmes doivent remettre en question toutes les idées véhiculées dans la société et s'affirmer pour créer de nouvelles façons de voir les choses, et ainsi avancer sans se retourner. La société a besoin de la créativité et de la conception féminines pour évoluer vers une meilleure qualité de vie. L'absurdité de l'image de la belle femme mince disparaîtra pour faire place au rondeurs naturelles de la femme. La femme se retrouvera ainsi dans son essence propre et dans des valeurs correspondant à sa nature.



*Étude pour l'Apothéose d'Homère
Jean Auguste Dominique Ingres 1827*

suite de la page 9

douce avec votre corps en évitant tout ce qui l'agresse comme les diètes et les exercices physiques excessifs. Faites vous plaisir: payez vous du chocolat ou des pâtisseries en vous détendant et en écoutant de la musique ou la télévision, prenez un bain chaud, faites-vous masser par votre amoureux, regardez-vous souvent nue dans le miroir pour admirer vos rondeurs, caressez-les, prenez-les dans vos mains pour les embrasser, jouez avec votre ventre tout en le caressant et placez votre main gauche sur l'épaule droite et votre main droite sur l'épaule gauche tout en penchant votre tête sur une de vos épaules pour vous serrer vous-mêmes dans vos bras. Plus vous aimez vos rondeurs, plus vous profitez du bien-être qu'elles vous procurent. En appréciant vos rondeurs, vous faites une ouverture aux émotions bienfaisantes qui s'en dégagent. Ces émotions vous font vivre des moments d'euphorie de sorte que vous vous sentez bien dans votre peau. Le corps d'une femme mince ou sans rondeurs ne produit pas ce type d'émotions euphorisantes et conséquemment, celle-ci a de la difficulté à être bien dans sa peau.

Il faut faire des exercices de conscientisation pour entretenir une bonne relation avec ses rondeurs. Durant ceux-ci, il faut se fermer les yeux et se concentrer sur les sensations que le corps produit pour se laisser aller à vivre les émotions qui surgissent. Voici les exercices à faire à partir de la position de base: couchée nue sur le dos, bras et jambes écartées, sur un lit:

- 1- en pliant vos jambes, ramenez-les contre votre ventre et restez dans cette position aussi longtemps que vous le voulez. Puis relâchez pour revenir à la position de base;
- 2- faites de même avec la position de l'oeuf: couchez-vous sur le côté, la tête contre les genoux et les bras autour des mollets. Puis relâchez pour revenir à la position de base;
- 3- utilisez votre imagination en essayant différentes positions, puis toujours revenir à la position de base.

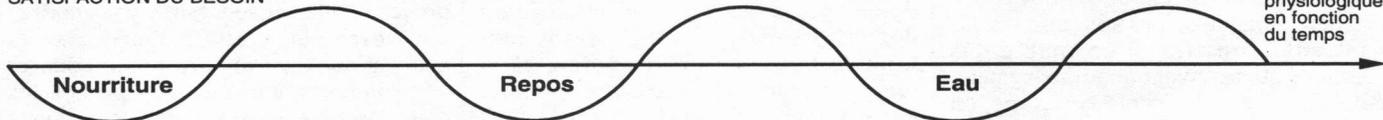
Plus vous allez apprendre à ressentir vos émotions provenant de vos rondeurs plus vous en retirerez du bien-être. Plus vous êtes bien dans votre peau, plus vous faites attention à votre santé. Plus vous êtes en santé, plus grande est la beauté plastique de votre corps constitué de vos rondeurs. En prenant soin de vos rondeurs, vous prenez soin de votre féminité. L'amour de soi passe par l'appréciation de son corps et le bien-être par les rondeurs.

**EN PRENANT SOIN DE
VOS RONDEURS,
VOUS PRENEZ SOIN DE
VOTRE FÉMINITÉ**

Santé

VIVRE AU RYTHME DE VOTRE CORPS

SATISFACTION DU BESOIN



SENSATION D'UN BESOIN

L'expérimentation joue un rôle dans le maintien de sa santé car le meilleur médecin, c'est soi-même. Plus vous apprenez à connaître le fonctionnement de votre corps, plus vous pouvez prévenir et guérir vous-mêmes vos maladies. Il faut donc être attentif à son corps pour reconnaître les signes avant-coureurs d'une maladie et intervenir adéquatement. Votre corps vous parle à travers votre intuition.

Notre corps fonctionne à un rythme différent des autres. Pour récupérer, personne n'a besoin d'un même nombre d'heures de sommeil. Notre besoin énergétique diffère d'une personne à une autre, soit de 2000 à 4000 calories par jour au minimum. Pas une personne ne digère les aliments à la même vitesse et n'a les mêmes capacités physiques. De même, nous n'avons pas tous la même force pour combattre les maladies. Il n'existe donc pas de méthode unique pour se maintenir en santé ou pour se guérir d'une maladie. À partir des recommandations que les spécialistes de la santé vous font, il faut les adapter au fonctionnement de votre corps.

Les personnes qui font de la compétition d'endurance apprennent à optimiser leur santé afin de pouvoir performer. En effet, en exigeant le maximum de leur corps, elles ressentent rapidement les moindres manques. Ainsi, une carence en vitamines, en minéraux et en protéines de même qu'un manque de sommeil baissent leur énergie disponible pour l'entraînement. Ces personnes apprennent à connaître les aliments faciles à digérer et qui leur fournissent la meilleure réserve d'énergie pour les compétitions de longue durée. Prendre plus d'une bière avant une compétition abaisse drastiquement les performances. Durant une compétition, ces athlètes savent quoi manger pour se ravitailler afin de ne pas tomber en défaillance tout en évitant les problèmes digestifs. Elles connaissent leurs limites et elles maintiennent une intensité dans l'effort qui optimise leurs performances. En d'autres mots, elles savent doser l'effort pour ne pas dépasser leurs capacités car cela les ferait tomber en défaillance et les obligerait à abandonner la compétition.

Comme la plupart des personnes ne sont pas des athlètes d'endurance, très peu d'entre elles connaissent leurs limites physiques. Comme elles n'exigent pas beaucoup de leur corps, elles ne réalisent pas à quel niveau de santé et de conditionnement physique elles en sont. Ainsi, une personne qui fume peut se sentir bien seulement si elle se limite à un faible degré d'activité physique que son bas niveau de santé lui permet. C'est en stressant votre corps que vous voyez si vous êtes en bonne santé ou non.

Vivre votre quotidien constitue une performance physique au même titre qu'une compétition de ski de fond. Comme les athlètes, il faut analyser vos performances en fonction du type d'activité exercée pour trouver des moyens afin de les améliorer. Être en santé ne signifie pas uniquement une absence de maladie, mais une optimisation de ses capacités physiques et intellectuelles. À partir de vos expériences, il vous faut découvrir à la fois les choses qui vous font du bien et vos limites. Comme durant une compétition, vous serez moins efficace à réaliser vos tâches si vous dépassez vos capacités. En demandant trop à votre corps, vous le stresserez excessivement, ce qui l'affaiblit et le rend plus sensible aux maladies. Ainsi, vous devez connaître le nombre d'heures de sommeil qu'il vous faut pour bien récupérer, la quantité de travail et de stress que vous pouvez supporter dans une journée et finalement le nombre de calories que vous devez ingérer à chaque jour.

Vous devez suivre le rythme de votre corps: ainsi, ne combattez pas la fatigue, n'hésitez pas à prendre un moment de repos même si vous êtes au travail; lorsque la faim survient, n'attendez pas trop longtemps pour la combler car on ne prive pas son corps sans lui faire du tort. Comme pour l'athlète qui ne se ravitaille pas durant une compétition de longue durée, la femme qui se prive de nourriture dans le but de maigrir taxe son organisme et à la longue, ses capacités physiques et mentales chutent énormément. Vous devez respecter la demande énergétique de votre corps.

L'intuition peut vous aider à déterminer ce qui est souhaitable pour votre santé. Ainsi, une femme ronde, par intuition, se sent nécessairement bien dans sa peau et en santé. Par contre, si elle se laisse influencer par les jugements, par les commentaires et par la croyance voulant que la minceur est un gage de santé, elle se sentira mal dans sa peau et malade. Faites vous confiance: suivez les exigences de votre corps et non celles de la société. Par intuition, vous sentirez: le besoin de manger tel aliment parce que votre corps a besoin de tel ou tel élément nutritif, le besoin de dormir, le besoin de faire de l'exercice et le besoin de vous détendre.

Vos rondeurs vous permettent de performer dans tous les aspects de votre vie. En maigrissant, vous tombez au-dessous de votre poids naturel et conséquemment, vous charbardez votre métabolisme. Vous plairez plus à la société, mais vous aurez plus de difficulté à vivre votre quotidien en stressant inutilement votre corps. Intuitivement, aucune femme qui maigrit ne peut se sentir bien dans sa peau car ses rondeurs sont essentielles à son bien-être.

En analysant les causes des maladies qui surviennent, vous pouvez faire en sorte d'éviter les situations qui vous rendent malade. Faire face à la maladie est un apprentissage: avec le temps, on trouve des trucs aidant à guérir plus rapidement. Dans la maladie, vous devez aussi suivre votre intuition. En effet, votre corps sait spontanément quoi faire pour favoriser lui-même une guérison rapide. Par exemple, au cours d'une maladie, on peut ressentir de la fatigue, un plus grand besoin de boire de l'eau, un faible appétit, etc. Le meilleur médecin, c'est vous car nul ne vous connaît mieux que vous-mêmes. Vous devez consulter un médecin seulement lorsque vous ressentez le besoin d'une aide extérieure pour guérir.

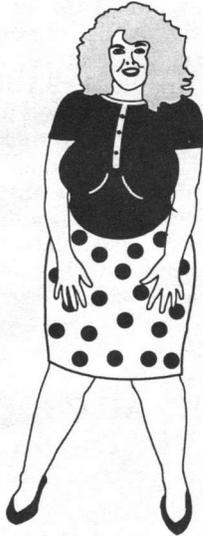
Suivre le rythme de votre corps constitue la meilleure façon de se garder en santé. Vous devez répondre adéquatement à vos besoins d'exercices, de repos et de nourriture. Ne dépassez pas vos limites en termes de tolérance au stress dans le travail, dans le loisir et dans l'adoption de mauvaises habitudes de vie

comme la cigarette. Il n'existe pas de potion magique pour être en santé comme avec le ginseng, les toniques et les "overdose" de vitamines, il suffit d'être à l'écoute de son corps.

Procurez vous la poupée

Belle

Entièrement articulée



Cette poupée permettra à votre enfant de s'identifier à une femme normalement constituée. Votre jeune fille sera mieux préparée pour sa future vie adulte en sachant qu'elle aura des rondeurs et un corps de consistance molle comme la poupée Belle. La poupée Belle transmettra le message que c'est les rondeurs qui donnent tout le charme et la beauté de la femme. Elle ne se fera pas violence avec les diètes et s'acceptera telle quelle, avec son corps dodu un fois rendue à l'adolescence.

Pour commander:



Petit nu couché - Louis Muhlstock 1940

suite de la page 12

choses, de se dissocier de ce modèle androgyne ou pré-adolescente pour réintégrer leur identité afin de mieux vivre. L'absurdité de la société en rapport avec la beauté féminine a paradoxalement un avantage, celui de permettre aux femmes d'être plus rapidement autonomes et matures. Par contre, cela est valable seulement pour les femmes ayant acquis une bonne estime d'elles-mêmes ou pour celles qui veulent faire des efforts pour ne plus être victimes de la mode. Les femmes minces, qui se bâtissent une identité avec la mode, vivent malgré tout un conflit intérieur parce la femme grande et mince n'a aucun sens au point de vue biologique. Le seul modèle de féminité ressenti émotionnellement par l'ensemble des femmes est celui des rondeurs. La femme ronde devient indépendante ou autonome quand elle n'a plus besoin de faire dire par autrui qu'elle est belle pour le sentir. La femme mince, qui se fait dire constamment qu'elle est belle (supposément), ne ressent pas le besoin de se le dire à elle-même.

Certaines choses peuvent vous aider à bâtir une identité de femme mature physiquement à partir de l'expérience émotionnelle de votre beauté. Par exemple, faire des recherches sur la physiologie et l'anatomie féminine, lire des livres comme "À DIX KILOS DU BONHEUR" de Danielle Bourque ou "LES HOMMES PRÉFÈRENT LES RONDES" de Pierre Dukan (Laffont-1981) qui démystifient les supposés problèmes de poids, acheter des affiches ou des livres des peintres impressionnistes comme Renoir ou ceux les ayant précédé comme Rubens et les afficher dans sa résidence et éviter les revues du genre "CLIN D'OEIL". L'objectif de la revue "T'Elle Qu'Elle" est précisément de vous donner des outils psychologiques pour améliorer votre estime et vous aider à bâtir une identité de femme vraie, mature et ronde. Une femme qui se sent belle et qui trouve une revue confirmant cette sensation qu'elle a d'elle-même s'y identifiera automatiquement. Aucune personne ne veut se faire dire qu'elle est laide à moins d'être masochiste.

Gardez toujours dans votre esprit que les rondeurs sont responsables de la beauté plastique de votre corps; les rondeurs en sont la plus belle partie et les plus belles femmes sont celles qui sont rondes. Il est beaucoup plus agréable de regarder une femme avec des rondeurs qu'une qui est mince. Les femmes, dans les revues de mode, sont fades et ont l'air de personnes qui ont le cancer, le sida ou qui n'ont pas mangé depuis six mois. La minceur est la chose la plus laide qui soit pour une femme.

**LES PLUS BELLES FEMMES SONT
CELLES QUI SONT RONDES**

suite de la page 13

qu'une fumisterie. Avant le mouvement de libération, les femmes rondes étaient bien vues parce que les femmes en général ne représentaient pas une menace pour le pouvoir des hommes; en effet, elles leur étaient complètement assujetties. Au moment même où le mouvement des femmes obtenait des concessions de la part des hommes (aux alentours de 1920), ceux-ci ont instauré l'exigence de la minceur pour leur beauté. Les femmes peuvent voter, être sur le marché du travail, être député, ministre et premier ministre, mais elles n'ont pas le droit d'avoir l'air d'une femme. Les hommes au pouvoir savaient, intuitivement ou consciemment, l'énorme pouvoir qu'exercent les rondeurs féminines sur la population. En poussant les femmes à se préoccuper de leur aspect physique avec les diètes, ceux-ci s'assurent qu'elles demeurent soumises. Si l'ensemble des hommes acceptaient les rondeurs féminine cela signifierait la perte complète de leur pouvoir sur les femmes.

Or le pouvoir des rondeurs ne constitue pas une domination des femmes sur les hommes, mais une capacité d'influencer pour sauvegarder leur intégrité physique et psychologique. Il est accordé aux femmes par la mère nature et il s'exerce spontanément. Alors que le pouvoir de domination est une chose réfléchie et préméditée. Le refus des rondeurs féminines constitue donc une répression du pouvoir naturel des femmes. Les conditions de vie des hommes et des femmes s'amélioront quand les rondeurs seront considérées comme esthétiquement belles. Le corps des femmes reprendra alors son pouvoir d'influencer la société pour le bien-être de tous.

**LES CONDITIONS DE VIE DES
HOMMES ET DES FEMMES
S'AMÉLIORONT QUAND LES
RONDEURS SERONT CONSIDÉRÉES
COMME ESTHÉTIQUEMENT BELLES**



Nymphes, satyres et enfants
Jacob Jordaens 1640

Bonne Bouffe

Le plaisir de manger gras

Dans la vague de la folie de la minceur à tout prix, l'industrie alimentaire propose différents produits faibles en matière grasse ou en calories. Il y a donc les fromages, les yogourts, le lait, les margarines, les charcuteries, les eaux gazeuses diète, les biscuits, le pain, etc. Ces produits minceur sont généralement beaucoup moins délicieux que les produits habituels. En effet, plus un aliment est riche, plus il est délectable.

Il est agréable de manger gras parce cela satisfait notre corps. Les matières grasses sont essentielles dans notre régime alimentaire pour le maintien d'une bonne santé. C'est pour cela que notre corps nous pousse inconsciemment à choisir des aliments gras. Lorsqu'on fournit à notre corps ce dont il a besoin, il nous récompense en sécrétant une

hormone responsable de la sensation du plaisir.

Le corps, en nous donnant du plaisir lorsqu'on mange des aliments contenant des éléments nutritifs dont il a besoin, s'assure qu'on continuera d'en manger tout au long de notre vie. La personne qui se nourrit toujours d'aliments faibles en matière grasse affaiblit son corps et a une mauvaise qualité de vie en général. En effet, elle perd le plaisir de manger et conséquemment, cela affecte son moral et elle est plus susceptible de vivre des moments dépressifs.

Les matières grasses régularisent notre appétit. En fonction du niveau de gras accumulé dans l'organisme, notre corps évalue notre besoin en calories. Aussitôt que nous avons ingéré la quantité requise, le corps nous envoie un message de satiété. Sans ce message, on

mangerait sans arrêt.

Il ne sert à rien de compter vos calories puisque votre corps le fait pour vous. Manger gras est bon pour votre santé et votre moral. Soyez heureuse et ne vous privez pas des bonnes choses. Manger gras est un plaisir qui reconforte dans les moments difficiles. Ici, il ne s'agit pas de se forcer pour manger uniquement parce qu'on pense que c'est bon pour notre corps. Il faut toujours l'écouter pour combler son juste besoin en nourriture. Aussitôt qu'une personne mange au-delà de sa faim, elle perd la sensation du plaisir. D'ailleurs, il est aussi déplaisant de se priver de nourriture que de trop manger. La sensation du plaisir nous indique si nous comblons adéquatement les besoins de notre corps.

GOULASH

Cuisson: 1 3/4 à 2 heures

Préparation: 20 minutes

Ustensile principal: grande casserole

- 1/4 tasse de beurre
- 1 1/2 lb. de viande en cubes
- 1 lb. d'oignons
- pincée d'herbes mélangées
- assaisonnement
- 3 c. à table de paprika
- pincée de graines de carvi
- 2/3 tasse de chair de tomates
- un peu de bouillon
- 1 lb. de pommes de terre

Garniture: crème sûre commerciale et persil

Chauffer le beurre et frire les cubes de viande, puis ajouter les oignons tranchés et cuire jusqu'à ce que dorés.

Ajouter les herbes, l'assaisonnement, les graines de carvi, la chair de tomates et mijoter doucement pendant 30 minutes; verser le bouillon graduellement pour conserver le mélange humide.

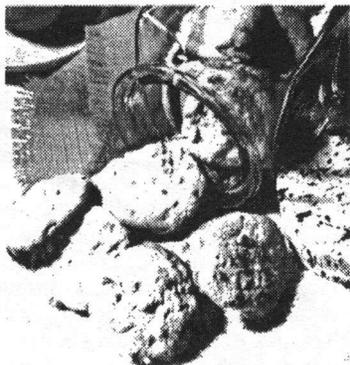
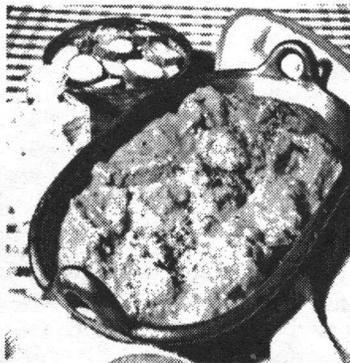
Ajouter les pommes de terre tranchées et plus de chair de tomates si le mélange s'assèche, continuer une cuisson très lente pendant 1 à 1 heure et 1/2 jusqu'à ce que la viande et les pommes de terre soient très tendres.

Pendant ce temps plus de bouillon peut être ajouté mais la goulash devrait être consistante.

POUR SERVIR: Mélanger de la crème et décorer de persil haché. Servir avec du riz et un légume.

POUR VARIER: La goulash peut être faite de boeuf seulement, d'un mélange boeuf et veau ou porc, boeuf et veau. On peut omettre les pommes de terre et servir avec des pommes de terre bouillies ou des nouilles.

POUR GARDER: Au frais, réchauffer lentement mais à fond.



BISCUITS AU CHOCOLAT ET AU NOIX

Cuisson: 10-12 minutes

Préparation: 20 minutes

Ustensile principal: tôles à four

Température du four: 375° F

- 1 1/2 tasse de farine tout-usage
- 1 1/2 c. à thé de poudre-à-pâte
- 6 c. à table de beurre
- 6 c. à table de cassonade
- 6 c. à table de sucre granulé
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
- 1/2 c. à thé d'eau
- 1 oeuf
- 1/2 tasse de noix hachées
- 2/3 tasse de morceaux de chocolat semi-sucré

Tamiser la farine et la poudre-à-pâte.

Battre le beurre, le sucre, la cassonade, la vanille et l'eau en crème jusqu'à consistance légère.

Graduellement ajouter les oeufs en battant, puis incorporer la farine.

Ajouter les noix et le chocolat. Le mélange devrait être assez souple.

Laisser tomber des cuillerées de mélange sur les tôles graissées, laissant assez d'espace entre chacune.

Cuire au four tel qu'indiqué jusqu'à ce que les biscuits soient croustillants et dorés.

Comme ce mélange fait beaucoup de biscuits, faire plusieurs fournées car les tôles ne doivent pas être placées dans la partie la plus chaude.

POUR SERVIR: Avec le thé, le café ou comme dessert.

POUR VARIER: Remplacer les noix par des raisins blancs secs.

POUR GARDER: Dans une boîte hermétique.

Centre d'adipeusion BELLE FORME Pour modeler vos rondeurs

LES SERVICES OFFERTS:

Détermination de votre type morphologique

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

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

Massage adipeux

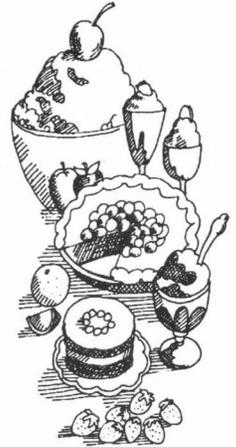
Augmentation du volume et de l'apparence des rondeurs



Extrait de Candaule
Jacob Jordaens 1646

Prenez rendez-vous sans tarder

Le club Bonne Bouffe



Réunit les femmes qui dégustent 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 apprennent 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 ROBE DE NUIT UN OUTIL D'AFFIRMATION



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: []



LA SANTÉ PAR LE PLAISIR

Les pastilles de chocolat "SUPPLÉMENT DE PLAISIR" vous donneront la chance de prendre un moment dans votre journée pour vous faire plaisir afin de sécréter de l'endorphine. Cette hormone aux effets euphorisant contribue au bon fonctionnement de tous vos organes, diminue votre niveau de stress et est bon pour votre moral (santé psychologie).
Commande téléphonique seulement: []

DEUX LIVRES ÉCRIT PAR UN HOMME POUR LES HOMMES

José Breton

L'AMOUR EST FEMME



Les Éditions de la Femme

Sous la forme d'un essai psychophilosophique, 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

José Breton

L'HOMME AMOUREUX



Les Éditions de la Femme

Ce livre est une suite de "L'AMOUR EST FEMME", qui consistait en une réflexion sur l'importance pour l'homme d'éprouver de l'amour pour la femme en général, en rapport avec son bien-être. En se sentant bien avec les femmes qui nous entourent, on peut plus facilement vivre une relation de couple saine.

"L'HOMME AMOUREUX" concerne la raison d'être d'une relation de couple, soit l'affection. Celle-ci, en comblant un besoin physique de sécurité, nous procure un bien-être euphorisant et favorise alors le maintien d'une bonne santé physique et mentale.

Le corps possède une conscience en lui-même qui pousse l'individu à agir inconsciemment pour satisfaire ses besoins. Pour cela, il faut savoir s'abandonner à sa spontanéité à partir de sa conscience.

Pour que l'abandon soit possible, il est essentiel d'établir une relation sécurisante avec notre partenaire par l'amour qu'on lui accorde.

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