

l'encyclopédie d'utovie

pour rester
MINCE ET EN FORME

sans régime



petit manuel de vie quotidienne

PAR EDWIGE

25

TABLE

Introduction	p. 3
LES TROIS SECRETS	p. 4
Premier secret : transpirer	p. 4
Deuxième secret : vivre avec des courbatures	p. 5
Troisième secret	p. 5
Le Régime : sans régime	p. 6
Le Matériel	p. 8
COMMENT ? LES DIFFÉRENTS TRUCS	p. 9
Comment descendre les volets roulants	p. 9
Comment passer l'aspirateur	p. 10
Comment étendre le linge	p. 10
Comment laver la baignoire	p. 11
Comment marcher	p. 11
Comment lessiver les sols	p. 12
Comment avoir un bon dos	p. 12
Comment faire les lits	p. 13
Comment se laver les cheveux	p. 14
Comment brosser les cheveux	p. 15
Comment décrocher ses rideaux	p. 16
Les vitres	p. 16
Se chausser et se déchausser	p. 18
LES ACTIVITÉS CONSEILLÉES	
POUR TOUS	p. 20
Les danses folkloriques	p. 20
Randonner	p. 21
Le yoga	p. 22

La natation	p. 22
Classique ou rythmique	p. 23
QUELQUES CONSEILS EN PASSANT	p. 24
Les jours où ça ne va pas	p. 24
Pédaler et bronzer en téléphonant	p. 24
Si vous vous sentez énervée	p. 25
La diète	p. 26
Apprenez à dire non	p. 27
Ne fréquentez pas n'importe qui	p. 28
Riez	
Lettre et réponse	p. 29
La chasse au trésor	p. 30
Conclusion	p. 31

dessins de
Lili Badin & Marie Fougère

*à mon professeur
de danse classique
Solange Golovine*

INTRODUCTION

Je ne suis pas toubib. Je ne suis rien. Pas professeur de gymnastique. Je suis mère de famille.

Et on me demande sans arrêt le secret de ma ligne. On m'arrête dans la rue pour me le demander.

Alors j'explique. Et ceux qui m'écoutent et appliquent ensuite mes théories (si on peut appeler ça des théories) s'en trouvent bien.

Bref, ça marche !

Alors autant en faire profiter tout le monde. Suivez mes conseils pendant deux mois au moins et venez me donner des nouvelles.

Sauf que je n'ai pas un secret. J'en ai plusieurs.

LES TROIS SECRETS

premier secret : transpirer

Je crois aux vertus de la transpiration. Et quand je demande : « *Transpirez-vous? Quand transpirez-vous ?* », généralement, il n'y a plus personne.

C'est en transpirant à grosses gouttes qu'on élimine les déchets et qu'on brûle ses calories.

Transpirer,
puis se laver
se changer,
pour retranspirer avec une autre activité.
Au moins pendant les grandes vacances,
qu'elles soient sportives,
ou dansantes,
ou randonneuses.

A la sueur de votre front, vous gagnerez de vous sentir plus léger.

deuxième secret :
vivre avec des courbatures

C'est bon, les courbatures. On sent son corps avec des courbatures. Il faut vite s'en refaire dès qu'on n'en a plus : dans le cou, aux épaules, dans le dos, aux mollets, derrière les cuisses, et même le long des côtes.

Lorsqu'on a trop de courbatures, des dures comme celles de l'équitation ou d'avoir grimpé en montagne, il n'est pas interdit de sucer des pilules d'*arnica*.

Je suis sûre que si vous avez des courbatures sans arrêt, ne serait-ce que pendant deux mois, vous vous sentirez quelqu'un d'autre. Et quand on se sent bien dans son corps, on a vite fait de se sentir bien aussi dans sa tête.

En vous faisant des muscles à la place de la graisse, vous deviendrez costarde, vous brûlerez vos calories et vous vous fabriquerez des anti-dépresseurs.

troisième secret :

On ne peut pas se transformer complètement mais on peut s'améliorer.

Je vous apprends à transformer des corvées en exercices physiques, à **dépenser de l'énergie**.

Comme continuation à mon traitement, je demande **l'ardeur et l'enthousiasme**. Faire ce que l'on peut avec joie, avec passion, y mettre sa peau.

Remuez-vous même si vous avez un gros derrière.

Devenez dynamique et faites un peu de narcissisme pour votre consommation personnelle. Devenez vivante. On vous aimera.

Il faut apprendre à tirer parti de ses défauts pour en faire une gloire et à s'accepter tel qu'on est. Aimez-vous.

LE RÉGIME : SANS RÉGIME

Pas de régime. Je suis contre. Pas avoir faim et se priver pour ensuite se jeter sur les tablettes de chocolat ou sur les tartines!

Méfiez-vous uniquement des tartines. Rationnez-vous uniquement au petit déjeuner. Pour cela, je conseille le petit déjeuner au lit. Vous vous préparez un plateau à la cuisine en vous limitant à deux petites tartines soit beurre, soit confiture, et vous venez le prendre tranquillement au lit, le dos bien droit, les jambes écartées.

Si vous restez à la cuisine entre le grille-pain et les pots de confiture, vous êtes fichue.

Ne pas se peser sans arrêt, se dire qu'on n'est pas à 2 kg près. Ne s'autoriser des excès qu'une fois par trimestre. Et avec circonspection.

Même au restaurant on peut trouver des grillades et des légumes verts. Viser le vert. Et les fruits cuits.

Ne pas boire immédiatement après l'effort car on a trop soif. Mangez plutôt une clémentine. Attendre que la soif soit un peu passée pour boire. Vous boirez plus modérément.



LE MATÉRIEL

Pour les cas graves, la sudisette est autorisée. On en fait de très jolies de toutes les couleurs.

Aussitôt qu'elle n'est plus nécessaire, employez uniquement les laines. Entassez les laines : collant de laine, guêtres, et vieux pulls de votre mari ou de votre fils.

Les sandales naturistes avec semelle crêpe sont très agréables pour randonner pendant les vacances. On peut même traverser les torrents et se faire un bain de pied avec, en rentrant.

Les *nike* ne sont pas mal pour courir au bois. Chauffent un peu la plante des pieds, je trouve. Les tennis avec semelle pour la cambrure dedans font aussi bien l'affaire. Ou les pataugas.



COMMENT ? LES DIFFÉRENTS TRUCS

comment descendre les volets roulants

Comme s'ils étaient horriblement durs à descendre.

Vous rentrez le ventre, plaquez tout sur la colonne, prenez une grande respiration en essayant de vous servir de votre capacité thoracique et alors seulement tournez votre manivelle très lentement en forçant sur les bras comme si vous aviez à soulever un gros poids.

Tant mieux si la fenêtre de votre chambre comporte des volets roulants. Vous ferez donc l'exercice deux fois par jour.

Il vous fera une poitrine en ciment et des abdominaux.



comment passer l'aspirateur

Il faut éviter de passer l'aspirateur. C'est toujours mauvais pour le dos. Vos hommes peuvent le faire à votre place.

Si vous êtes obligée de le faire, faites-le mollement, le dos le plus droit possible. Sans y mettre de la force.

Et si vous avez un tapis particulièrement difficile à avoir, allez-y carrément avec le tuyau en vous mettant à genoux.

comment étendre le linge

Faites poser le séchoir mural un peu haut pour vous. Que vous soyez obligée de vous hisser sur la demi-pointe et de vous étirer de tout votre long.

Étendre son linge peut devenir un bon exercice d'élongation.

Ne rejetez pas la tête en arrière, ne brisez jamais le cou, qu'il soit toujours dans le prolongement de la colonne. Tournez la tête sur le côté, le menton vers l'épaule en allongeant le cou.

Mettez les bras le plus en arrière possible en maintenant les épaules basses, point n'est besoin de voir pour poser du linge sur le fil et tant pis s'il est mal posé. Il sèchera quand même et avec le fer à vapeur, on s'en moque des plis supplémentaires.

comment laver la baignoire

Je vous défends de laver la baignoire. Il faut se pencher sur les côtés, je vous l'interdis.

Vous achetez de la mousse de bain et une grande brosse pour que chacun passe la brosse en rinçant la baignoire et que la saleté colle un peu moins avec la mousse de bain.

Et quand elle est vraiment un peu trop dégoûtante, votre baignoire, et que vous ne tenez plus parce que vous êtes une maniaque de la propreté (je comprends ça très bien) à la fin de votre bain uniquement et à **croupetons** au milieu de la baignoire, vous tournez autour de vous-même en la frottant pendant que le restant d'eau vous fait un bain de pieds et un bain de siège.

comment marcher

Ne riez pas, j'en vois beaucoup qui ne savent pas marcher.

Le corps au-dessus des jambes. En avançant la poitrine. En montrant votre décolleté. En poussant le menton de façon à garder le cou droit. La tête bien haute. Les épaules basses.

Vous respirez à fond dès que vous êtes loin d'une voiture qui se gare ou démarre. Vous rentrez le ventre. Vous tendez les genoux.

Ne marchez pas sur vos talons. Qu'il n'y ait pas de heurt violent sur la colonne. Amortir avec la pointe de pied.

Comme font si bien les *nike* avec leurs coussins d'air mais moi, ça me chauffe trop la plante des pieds.

comment lessiver les sols

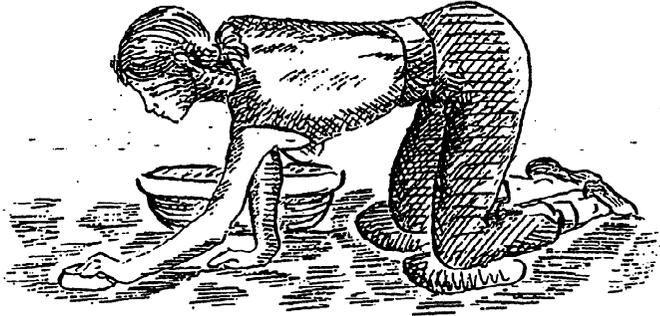
Munie de plusieurs éponges propres et imbibées d'ajax si la surface à nettoyer n'est pas énorme, vous vous y prenez comme les Tunisiennes, à genoux par terre.

A quatre pattes, donc, en vous déplaçant pour travailler en face de vous, pas sur les côtés.

(Même chose pour le jardinage).

Vous allongez ainsi votre dos et tant pis si vous ne frottez pas très fort.

Vous pouvez mettre un tapis sous vos genoux mais vous avez vos laines entassées et c'est moelleux.



comment avoir un bon dos

Pour avoir un bon dos, il faut l'avoir musclé.

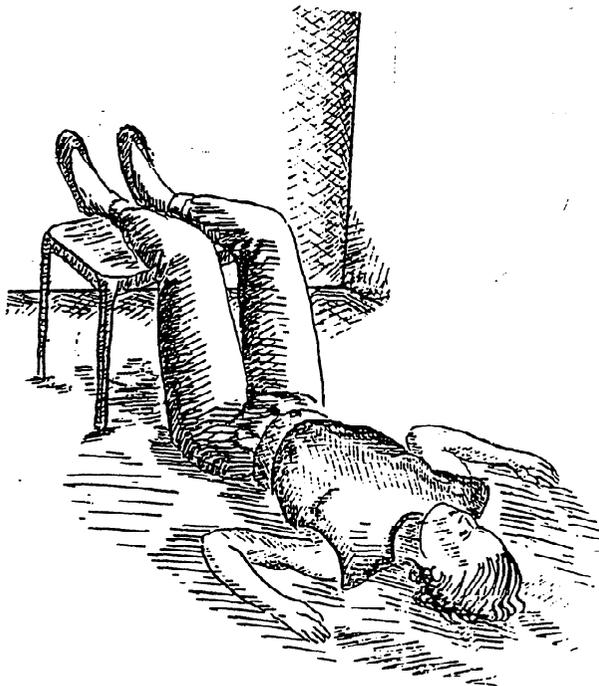
Les histoires de lit dur, de planche... je veux bien... mais on peut toujours rajouter des muscles entre les vertèbres.

Si vous avez mal au dos, voici un exercice rapide et excellent : les jambes sur une chaise jusqu'à la pliure des

genoux, vous plaquez le dos et le cou par terre.

(Exercice à faire avant d'aller à l'Opéra en loge de côté ou au théâtre ou tout ce qui met le cou de travers et le dos rond). Vous joignez les mains au-dessus de votre tête, les coudes touchant terre. Vous descendez les bras le long de votre corps en ouvrant les mains et en plaquant le dos des mains ainsi que les coudes **au tapis**. Quand les bras sont contre le corps, en expirant, vous remontez doucement jusqu'à rejoindre les mains au-dessus de la tête. Vous étirez.

Si ça craque entre les omoplates, c'est que vous en aviez besoin.



comment faire les lits

Ne pas tourner le matelas seule mais à deux. Pour bien faire, faire le lit à deux, c'est mieux. et ça va plus

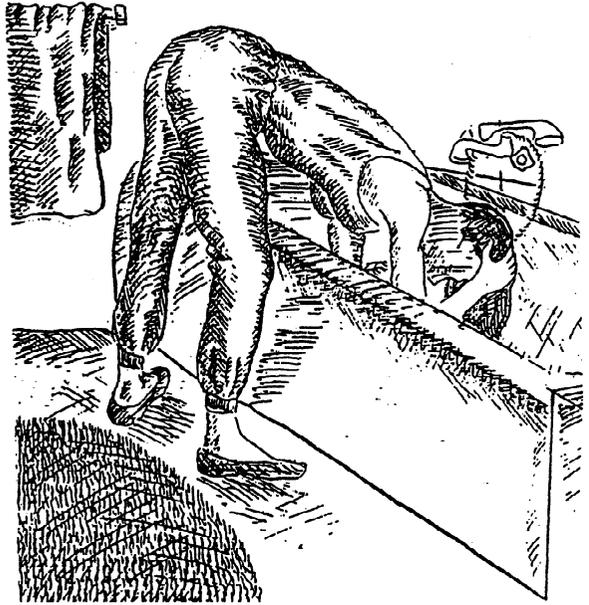
vite.

Si vous êtes seule, ne vous penchez pas pour bien lisser draps et couvertures sous le matelas. Mettez-vous plutôt à genoux. Et faites le lit en plusieurs temps, qu'il respire et vous aussi.

Ramasser les oreillers par terre sans plier les genoux, en écartant les jambes, la tête entre les bras.

Le cou dans le prolongement comme vous avez déjà appris.

Remontez en déroulant les vertèbres une à une.



comment se laver les cheveux

Les meilleures baignoires, pour faire un bon exercice en se lavant les cheveux, sont celles qui ne sont pas encastrées et celles dont l'encastrement ne va pas jusqu'au sol.

Si vous devez justement changer de baignoire, pensez-y. Ménagez une place pour les pieds. Et si votre baignoire est déjà encastrée, mettez-vous à la seconde,

les jambes bien tendues. Enlevez le tapis de bain qui vous fait glisser.

Et n'ayez pas peur de mettre le nez au fond de la baignoire.

Ne vous rincez pas les cheveux dans votre bain en renversant la tête en arrière.

comment brosser les cheveux

Certaines femmes qui ont les cheveux longs le font instinctivement car ça les soulage du poids de leurs cheveux. Celles qui ont les cheveux courts n'éprouvent pas ce besoin et elles ont tort.

Les jambes tendues et écartées à la seconde, brossez vos cheveux à l'envers longuement la tête vers les tibias. Jusqu'à ce que vous ayez le sang à la tête. Tout en massant le cuir chevelu, ça l'irrigue et on ne peut pas aisément faire matin et soir les pieds au mur.

Laissez bien pendre votre tête en tirant sur le cou, mettez votre tête le plus loin possible de votre corps en allongeant le cou, toujours le cou bien droit dans le prolongement. Tournez la tête d'un côté puis de l'autre pour masser les tempes avec votre bonne brosse en pur sanglier taillé irrégulier.

Lorsque vous vous relèverez, ne rejetez pas la masse des cheveux brutalement en arrière pour vous en débarrasser, faites-le avec un bras.

Je vois souvent des filles aux cheveux longs qui renvoient leurs cheveux en arrière brutalement et je me demande toujours ce que ça doit donner à la nième secousse. Ne le faites pas. Soyez douce et gentille avec

vos cheveux. Jamais de jet trop puissant pour aller vite, jamais d'eau trop chaude, jamais de brutalité. Considérez-les comme quelque chose de précieux car une belle chevelure se garde lorsque le reste fiche le camp.

*comment
décrocher - raccrocher
ses rideaux,
double-rideaux ou voilages*

Ne le faites pas. Sous aucun prétexte. Faites-le faire.

Ne le faites pas même avec un bon escabeau et surtout si vous avez des voilages qui vont jusqu'au plafond. C'est un coup à se démettre les vertèbres.

Je suis restée coincée après avoir raccroché des double-rideaux très lourds et alors que j'étais montée sur le tabouret de piano qui bougeait, pour aller plus vite.

Ne pas chercher à aller vite

Le kinési m'a dit que c'était l'inconvénient d'une colonne très souple, qu'il ne fallait pas lui faire faire certains mouvements. Comme de regarder trop de rosace en visitant l'Italie.

les vitres

Ah, les carreaux !... et ça revient souvent !

J'ai mis longtemps à mettre au point une méthode qui n'abime pas le dos et ce n'est pas celle qui fait les

vitres les plus propres.

Avant d'y arriver, j'ai interrogé autour de moi toutes les dames âgées qui avaient des vitres impeccables.

— Comment faites-vous vos carreaux ?

J'en ai même trouvé une toujours à la recherche de la meilleure méthode qui avait acheté un jour devant le magasin *Le Printemps*, un système miraculeux qui faisait les vitres en même temps de l'autre côté. On ne faisait qu'un côté, l'intérieur, et l'extérieur se faisait tout seul. Merveilleux. Raconte...

— C'était une sorte d'aimant... la démonstration était éblouissante... je suis rentré vite pour le faire chez moi pendant que je m'en souvenais bien et quand j'ai mis le côté extérieur, j'ai été attirée avec l'aimant... et mon carreau a été cassé.

Ne pas frotter en rond une surface verticale. Ni pchitt carreaux, ni torchon. Utilisez une bonne raclette comme celle des garagistes pour nous faire le pare-brise. Lavez votre carreaux avec de l'eau chaude et une éponge.

Ne cherchez pas à faire toute la vitre d'un seul coup. Juchée sur la quatrième marche de votre escabeau, ne faites pour commencer que le haut de votre vitre. Ayez plusieurs éponges prêtes par terre pour les rincer. Ne mettez pas les pieds dans la cuvette en descendant de l'escabeau. Quand le haut de la vitre est propre, alors vous passez la raclette de gauche à droite en vous déplaçant avec elle. Vous appuyez à deux mains sur le manche de la raclette de façon à avoir le corps toujours en face.

Puis vous descendez une marche de l'escalier et vous continuez mais toujours en face de vous. Tant pis s'il reste quelques traces de raclette, de toute façon, il va

pleuvoir et vos carreaux vont se salir à nouveau.

Donc, la grande vitre, vous la faites en trois en mordant à chaque fois sur le passage qui a déjà été exécuté. Mais ainsi, vous travaillerez toujours au niveau de votre poitrine et, d'appuyer sur la raclette tiendra bien vos vertèbres.

Ça mouille un peu. Protégez votre parquet si vous avez un parquet ciré. Moi j'ai laqué blanc le coin fenêtre de ma chambre, je le lave ensuite avec un peu d'ajax qui enlève mes traces de pieds.

Mettez-vous pieds nus, on risque moins de glisser et prenez un bon escabeau solide et pas le tabouret de piano qui se visse.

se chausser et se déchausser

Pour mettre vos chaussures, n'allez pas vous asseoir au bord de votre lit. Comme je le vois, hélas, souventes fois.

D'abord, ça écrabouille le matelas et à la fin, vous aurez un lit en pente ou vous serez bonne pour faire venir le tapissier.

Ne croisez pas les jambes pour atteindre votre pied, je le vois aussi et c'est vraiment compliqué, lamentable et mauvais pour les reins. Alors qu'il est simple de se baisser vers ses pieds, genoux tendus. Je sais que tout le monde n'a pas ma souplesse. Vous mettez un genou à terre pour chausser un pied et vous vous relevez doucement avant d'en avoir bien terminé avec votre pied, en élevant le postérieur. Ce n'est que lorsque vous avez

les fesses le plus haut possible, et en vous appuyant des mains par terre de chaque côté de votre pied, que je vous donne la permission de vous relever pour passer à la deuxième chaussure.

Essayez de délayer vos tennis sans plier les genoux. Si vous avez chaussé comme je viens de l'indiquer, dans quelques temps, vous y arriverez très bien. Promis. Juré.

LES ACTIVITÉS CONSEILLÉES POUR TOUS

guincher

Le plus souvent possible. Sans attendre des mariages ou la fièvre du samedi soir.

Profitez de toutes les occasions, inventez-en si elles se font rares.

C'est une bonne façon d'inviter ses amis, d'être dans leurs bras le temps d'une danse. Cultivez ceux qui dansent bien même si leurs nanas sont tartignoles.

Un slow est à la portée de chacun.

Quand vous les aurez bien chauffés, défoncez-vous et respirez.

Le genre "carnaval de Rio" avec samba non-stop qui ne nécessite pas de cavalier est fortement recommandé.

les danses folkloriques

C'est vraiment dommage qu'on ne danse pas davantage folklorique en France.

Il y a beaucoup d'autres pays, comme en Israël par exemple, où tout le village danse. On se retrouve sur la place du village ou dans le stade sur le terrain de football et c'est un moyen de faire des connaissances.

Rien n'est plus joyeux à danser que les danses folkloriques. Une musique qui a des racines. On se laisse

emporter par le rythme.

Allez danser russe avec Irina. Ou caractère avec Olga Stens.

Et venez me raconter, ça m'intéresse.

randonner

Vous savez marcher ? Vous avez des jambes ? Alors allez donc randonner.

Le tour du Mont Blanc à sa base n'est pas difficile. Allez randonner avec le Club Alpin Français ou avec des amis.

Il n'y aura pas de restaurant, en montagne. Vous serez obligé de ne manger que ce que vous portiez, ce qui est dans votre sac à dos. Il faudra choisir entre l'appareil photo et le camping gaz.

J'ai jeté le camping gaz. J'emporte du lait concentré en tube; des abricots secs; des bananes; ce qui ne s'écrase pas trop dans les chutes sur les fesses dont on se protège avec le sac.

Tombez sur votre sac à dos. Vous n'emporterez plus jamais de fraises. Quelques tomates à la rigueur si elles ne sont pas trop mûres.

Même le dimanche dans la forêt de Fontainebleau on peut se faire ses n kilomètres et améliorer son record la semaine suivante.

le yoga

Si on est ce que je nomme un *nerveux de surface* le Yoga, comme l'acupuncture vous conviendra.

A condition de trouver un bon professeur.

Je ne le conseille pas à ceux qui on besoin de se réveiller, ceux qui dorment. Mieux vaut alors les sports violents : ski ou équitation. Quand votre vie sera en danger, il vous faudra ouvrir les yeux et être attentif.

Le yoga endort les *nerveux rentrés*. Travailler dans la souplesse et la concentration ne leur conviendra pas. Ils préfèrent l'effort pour l'effort et travailler en force.

la natation

Au bord de la mer, bien sûr. Dans les lacs ou en piscine et **sur le dos**.

On aime ou on n'aime pas cet élément liquide. Pour ma part, je ne nage guère. Il me faut la terre sous les pieds, je préfère marcher pendant les vacances et surtout dans la bouse de vache.

Sur la plage, si on ne nage pas beaucoup, on peut toujours faire des assouplissements et se tirer les jambes dans un peu d'eau au bord. Bien que ce ne soit pas très efficace.

Ne développez quand même pas trop les épaules ni les bras, pensez à votre robe décolletée.

classique ou rythmique

Il n'y a pas de meilleure discipline que la danse classique.

Tout le reste est de la blague.

Vous ne danserez jamais bien moderne, ni jazz, ni leur truc à la vogue si vous n'avez pas des bases de classique.

Le classique est à la base de toutes les autres danses et il faut l'avoir pratiqué pendant de nombreuses années avant d'aller vers les autres formes de danses

Je ne veux pas dire que je les nie. Elles sont valables. Pour ceux qui savent déjà danser.

Ce sera alors un élargissement.

Pour ceux qui seront arrivés au bout du classique.

Ce qui n'est pas mon cas.

QUELQUES CONSEILS EN PASSANT

*les jours où ça ne va pas
où vous vous trouvez
moche :*

Ne pas rajouter du maquillage, du fond de teint, ne vous cachez pas derrière votre mauvaise humeur ou votre léger cafard persistant.

Au contraire :

1°. Faire le lit **en plein**, changer les draps pour de plus joyeux, et mettre la couverture à la fenêtre en regardant un bon coup entre deux gaz d'échappement.

2°. Se laver les cheveux et les laisser sécher.

Ne pas se cacher derrière ses cheveux. Dégagez votre visage tel qu'il est. Vous n'aurez point de mauvaise surprise au réveil. Car il faut se ressembler.

Et dans la mesure où vous vous serez acceptée ainsi, les autres vous accepteront aussi, sans fard et sans chausse-trappe.

*pédaler et bronzer
en téléphonant*

Les téléphones sans fil sont de moins en moins cher.

Les vélos d'appartement aussi.

Vous placez le vélo d'appartement devant la fenêtre

qui reçoit le soleil.

Dring, ça sonne? Tout en recevant votre correspondant, vous ouvrez la fenêtre et montez sur votre vélo.

Vous pourrez vous amusez ensuite à faire les calculs suivants : ma belle-mère = x Km. Ma mère trois fois plus et c'est normal. Le record est détenu par ma meilleure amie, chaque fois qu'elle me téléphone, je fais 6 Km.

si vous vous sentez énervée

Si vous êtes énervée et que vous devez sortir pour une soirée qui ne vous emballe pas vraiment, que vous ayez peur de vous engueuler avec votre belle-mère ou de bafouiller et d'être trop catégorique, rien ne vaut :

Bain de pieds et

bain de mains en même temps.

Vous pouvez y mettre du gros sel, du lave-vaisselle au citron et un peu de savon.

Vous verrez comme ça détend. Vous ne pourrez rien faire d'autre pendant ce temps qui doit être d'au moins dix minutes, même pas décrocher le téléphone.

Et si vos ongles se dédoublent il faut leur faire des hennés. Le henné les fortifie. Faire la pâte avec de l'eau chaude comme avec les cheveux. L'étaler avec un pinceau. Et laisser sécher jusqu'à qu'elle prenne des reflets jaunes.

Rincer sous l'eau tiède et brosser doucement. Garder quelques jours les ongles oranges pour qu'ils respirent. Leur faire de temps en temps du jus de citron.

la diète

Un jour par mois ou tous les deux mois, ou tous les trois ou six mois, ou quand ça vous prend, que vous êtes patraque, le jour où vous avez mal au ventre :

diète contemplative.

Vous restez une journée entière chez vous

- sans voir personne
- sans rien faire
- sans manger

Ne pas vous coucher comme si vous étiez malade. Vous n'êtes pas malade, vous n'êtes presque jamais malade... Il est permis de s'allonger sur son lit fait et de regarder les rideaux. De regarder par la fenêtre. D'aller et venir dans la maison en regardant.

Vous pouvez **boire**. Ce que vous aimez, eau de Vichy, tilleul, tilleul menthe, toutes les infusions et même sucrées.

Permis aussi les réussites, écouter de la musique, le tricot, mais :

ne rien faire de ses mains qui ressemble à un travail, à une corvée.

Profitez-en pour réfléchir à vos activités présentes et futures, considérez longuement votre agenda et faites le point.

Une diète repose l'organisme.

Permis aussi de dormir, de somnoler.

Fortement conseillé de considérer la même chose, l'eau par la fenêtre si vous habitez au bord de l'eau, vos double-rideaux, votre statuette. Ce que vous changerez ensuite de votre ameublement ne sera pas une erreur.

Et je ne vous dirai pas les autres bénéfiques de cette diète contemplative, vous les découvrirez grâce à mes pointillés.

apprenez à dire non

Refusez ce qui ne vous fait pas plaisir, ce qui vous accable, vous embête. Apprenez à dire non aux corvées. Défendez-vous davantage. Ne laissez pas vos jours se grignoter, ils sont comptés.

Refusez d'aller à la mairie, à la sécu, de faire le taxi, de vous occuper de votre belle-mère, des gosses de la voisine qui travaille, d'aller au chevet de l'ami qui déprime.

Refusez,

et d'aller chez Gibert pour votre fils et de vous tromper de livre d'exercice.

Refusez, ce n'est pas gratifiant. On ne vous en saura aucun gré, au contraire, on prendra l'habitude de faire appel à vous et à la longue c'est vous qui y laissez des plumes.

Le soir venu vous trouvera maussade, une journée pas vécue. Vous en voudrez aux autres et serez de mauvaise humeur.

Si vous voulez perdre une journée, au moins qu'elle soit **personnelle**.

A votre idée. Aller voir une exposition et ne rien regarder parce qu'on a rencontré une ancienne copine et papoté comme des folles... alors qu'on ne la verra jamais.

Méfiez-vous comme de la peste de tous ces gens

qui vous disent :

— Est-ce que tu peux ?... toi qui ne travaille pas ?

Et prétextez des obligations imaginaires, n'importe quoi mais ne vous laissez pas *tirer dessus* et prendre au piège.

***ne fréquentez pas
n'importe qui***

Par *n'importe qui*, j'entends :

ceux qui vous pompent l'air

qui ne vous apportent rien

qui se plaignent constamment

en un mot, ceux qui vous font ouvrir la fenêtre dès qu'ils sont partis.

Méfiez-vous toujours de ceux qui ont des malheurs, ils les cherchent. De ceux qui sont laids, un jour on est responsable de son expression. De ceux qui sont fauchés.

Préférez celle que vous trouvez belle et qui est gaie et qui a des aventures qui vous font rire.

RIEZ

LETTRE ET RÉPONSE

« Chère Edwige

Ta lettre m'a fait beaucoup de bien et je me la relis souvent. J'ai tardé à te répondre parce que je suis si fatiguée...»

Mais, non, tu n'es pas fatiguée : viens et on va rigoler.

De bonnes chaussures. Un sac à dos et on va partir à l'aventure. Dans les rues, oui, pourquoi pas? La montagne, ce sera pour cet été. On va se perdre dans Paris. Entrer dans tous les magasins qui auront l'air vieillots. Répondre aux grands-mères qui nous parlent dans l'autobus et leur faire raconter leur vie. Tripoter sans acheter. Essayer des robes d'été en plein hiver. Les mettre dans le sac à dos en boule. A découvrir aux premiers beaux jours. Tu n'es pas fatiguée ma Louloute... si on faisait comme si ça n'existait pas, la fatigue, veux-tu? C'est la morosité qui existe. Tu confonds. Inventons-nous quelque chose qui nous amuse, couchons-nous ce soir vanées et demain, tu seras mieux et prête à repartir.

E.

LA CHASSE AU TRÉSOR

La chasse au trésor ne nécessite qu'un peu de disponibilité, une jolie copine gaie, une tenue originale et la carte orange (pour Paris). Pas besoin de valise, le trésor peut tenir dans une poche.

Commencer par y croire, ne pas partir perdante et courir après l'autobus même si on sait qu'on l'a raté et qu'on ne le rattrapera pas.

Le trésor ne se laisse débusquer qu'après un certain nombre de rues et de kilomètres. **Faites à pied.** Descendre de l'autobus chaque fois que les rues vous semblent intéressantes, inconnues et anciennes. Le trésor ne gît pas dans les beaux quartiers ni dans les magasins nouveaux.

Car il ne s'agit pas d'acheter quelque chose qui ravisse, auquel on n'avait pas pensé, sans dépenser plus que la somme cachée dans la botte ou le soutien-gorge, si on en a. Alors il peut prendre différentes formes, celle d'un livre rare, d'une bague bizarre, de boutons de manchette, d'une nippe si vous aimez les nippes, d'un bibelot érotique si vous connaissez qui aime ça. Et même si vous rentrez bredouille, il gardera la forme de cette vieille dame qui réparait les poupées et les parapluies vers la Gare de l'Est. Et qui avait des cannes plombées pliantes que vous n'aviez jamais vues, qui vous on fait rêver car le trésor peut à la limite n'avoir été que convoité.

CONCLUSION

N'ayez pas peur de devenir madame Muscle avec mon traitement.

On n'a jamais trop de muscles s'ils sont bien faits, c'est-à-dire en longueur.

L'important est de ne pas se promener dans la vie avec des kilos en trop et en poussant devant soi un petit ventre de trois mois de grossesse. (Hélas, j'en vois beaucoup).

Les choses sur lesquelles on peut réagir, il faut réagir.

La volonté peut tout.

On peut remodeler son corps à tout âge.

L'ENCYCLOPÉDIE D'UTOVIE

dirigée par Jean-Marc Carité, cette encyclopédie de vie pratique, écologique et quotidienne vous permettra de mettre facilement en œuvre l'agriculture, le jardinage et l'élevage biologiques, d'utiliser sans problème les technologies "douces", d'entretenir, de restaurer, d'améliorer la santé de votre corps et votre équilibre par une alimentation, des remèdes et des règles de vie naturels. Chaque fascicule consacré à un thème particulier, rédigé par un spécialiste, vous apporte l'essentiel des connaissances utiles.

DÉJÀ PARUS

1. LE PAIN
2. L'ARGILE MÉDICINALE
3. LE MIEL
5. LA BONNE BOUFFE
7. L'ELEVAGE DES CHEVRES
8. LES PLANTES ABORTIVES
9. L'HYGIÈNE VITALE
10. LE JEÛNE
12. MODE D'EMPLOI DE LA VACHE
13. LE TEPEE
15. DEUX ÉOLIENNES FACILES
16. PETITE THÉORIE DU CHAUFFAGE
17. LE MUR SOLAIRE
18. MAISONS SOLAIRES
19. CALCUL BILAN THERMIQUE DES MAISONS SOLAIRES
20. CONSTRUIRE EN BUCHES
22. LA POMME
23. DEUX CHEMINÉES FACILES
24. LES PLANTES ASSOCIÉES AU POTAGER
25. MINCE & EN FORME SANS RÉGIME
26. LES ALIMENTS DE SANTÉ
27. LA CUISINE SOLAIRE
- 28-29. LES ESCARGOTS, élevage & commercialisation
- 30-31. PLANTER ARBRES & HAIES
32. L'ALLAITEMENT MATERNEL
- 33-34. LA MENTHE
37. VIVRE AVEC L'ARTHROSE
38. DES POULES PONDEUSES
- 39-40. LA SAUVEGARDE DES RIVIÈRES
41. LE CHARBON DE BOIS
42. LA COSMÉTIQUE AU NATUREL
- 43-44. L'ARBORICULTURE FRUITIÈRE
45. LA PEINTURE À L'HUILE
- 46-47. L'IRRADIATION DES ALIMENTS
48. LE G.P.L. un carburant propre et économique
49. COMMENT ACHETER, SOIGNER & BOIRE LE VIN
50. LES HUILES ESSENTIELLES
51. LE HATHA YOGA
- 52.. FAITES VOS APÉRITIFS & VOS LIQUEURS
53. FAITES VOTRE BIÈRE
54. CULTIVEZ VOTRE VIGNE
55. FAITES VOTRE VIN

Le catalogue complet des titres disponibles vous sera envoyé sur simple demande à

UTOVIE 40320 BATS (France)

achevé d'imprimer pour cette nouvelle édition
en mars 1997 par SAI (Biarritz)

© UTOVIE, 1997

l'encyclopédie d'utovie n°25

pour rester
MINCE ET EN FORME
sans régime
par Edwige

Je ne suis pas toubib. Je ne suis rien. Pas professeur de gymnastique. Je suis mère de famille.

Et on me demande sans arrêt le secret de ma ligne. On m'arrête dans la rue pour me le demander.

Alors j'explique. Et ceux qui m'écoutent et appliquent ensuite mes théories (si on peut appeler ça des théories) s'en trouvent bien.

Bref, ça marche !

Alors autant en faire profiter tout le monde. Suivez mes conseils pendant deux mois au moins et venez me donner des nouvelles.

Sauf que je n'ai pas un secret. J'en ai plusieurs.

PRIX : 22 F.F.

ISBN 2-86819-125-8