

LA MÉTHODE BELLYSCULPTING

pour un ventre plus plat

Par
Anaïs Jazmine

*Une fusion unique & holistique
en pleine conscience, pour toutes
les femmes et pour tous les corps.*



LE DUC 

Découvrez le BellySculpting, une méthode fusion révolutionnaire qui a déjà changé la vie de 15 000 femmes ! Ventre sculpté, posture corrigée, silhouette redessinée, périnée renforcé, transit stimulé, système hormonal régulé... quel que soit votre mode de vie et votre morphologie, reboostez votre organisme, activez votre métabolisme et retrouvez le plaisir du sport en pleine conscience, en seulement 20 minutes par jour, grâce à Anaïs Jazmine !

Dans cet ouvrage :

- **Les fondements du BellySculpting**, une discipline holistique issue de la fusion du Stomach vacuum (ou gymnastique abdominale hypopressive) et du Pilates (renforcement postural), et **ses nombreux bienfaits détox sur votre santé**.
- **La méthode pratique détaillée et 100% illustrée**, accessible aux débutantes comme aux initiées, ainsi que **vos programmes pas à pas sur 7 jours pour des résultats immédiats** sur votre ventre et votre organisme.
- **12 délicieuses recettes anti-inflammatoires pour un ventre plus plat au quotidien** : Green protéines smoothie, Macro bowl, Breakfast tacos, Pancakes ultra-protéinés...
- **Tous les conseils d'Anaïs Jazmine pour vous accompagner dans votre routine bien-être, et des éclairages d'experts** (chirurgien, ostéopathe, naturopathe, nutritionniste...) qui valident et complètent la méthode.

Professeure de Pilates, photographe de mode et directrice artistique, **Anaïs Jazmine** a créé en mars 2020, en pleine pandémie, la méthode BellySculpting, adoptée par plus de 15000 femmes et de nombreuses personnalités. Atteinte d'un lipœdème depuis 15 ans, une maladie chronique et hormonale qui provoque une augmentation progressive des graisses sur les jambes et les bras (surnommée « la maladie des jambes-poteaux »), Anaïs Jazmine a été amenée à s'interroger sur les différentes pathologies inflammatoires et dégénératives qui touchent principalement les femmes. À travers cet ouvrage, elle a pour objectif d'accompagner et de guider les femmes dans leur quotidien, en boostant leur confiance et leur motivation.

19,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2459-3



editionsleduc.com
LEDUC ↗



Rayon : Santé,
bien-être, sport

Anaïs Jazmine

LA MÉTHODE BELLYSCULPTING

pour un ventre plus plat

*Une fusion unique & holistique
en pleine conscience, pour toutes
les femmes et pour tous les corps.*

LEDUC 

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Édition : Anne-Lise Martin

Relecture : Nathalie Mayevski

Photo couverture : MadelnK

Photos portraits (p. 10, 12-13, 35, 78, 106-107 et 212) et **sport** : © Catherine Delahaye

Set-design : Amélie Callier Broyer

Photos food : @anaisjzmine / **Stylisme culinaire** : Élodie Imankhan @latabledelo

Recettes : @mybeautyfuelfood @sofiமானousha

Photos cristaux : SantaraHolistic / **Autres** : Audrey Bellone et Studio Solveig

Maquette intérieure : Studio SMARTHE

Design couverture : Antartik

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2459-3

*À toi Sofiia
À toi maman
À toi papa
Je vous dois tout.
Vous qui m'avez transmis l'amour,
je vous dédie ce livre.*

*À Nċimso, tu as contribué à mon épanouissement,
pour le meilleur et pour le pire mais surtout avec amour, mon amour.*

SOMMAIRE

Avertissement	7
Note aux lecteurs	9
Remerciements	11
Introduction	15
PARTIE 1 - Avant le Bellysculpting	21
PARTIE 2 - Aux sources du Bellysculpting	37
PARTIE 3 - Pratiquer le Bellysculpting	61
PARTIE 4 - Mon programme Bellysculpting re-boost & détox en 7 jours	105
PARTIE 5 - Mon alimentation ventre plat	173
12 recettes anti-inflammatoires pour un ventre plus plat au quotidien	181
PARTIE 6 - Mes astuces en +	213
Mon guide des meilleurs experts bien-être de Paris	229



AVERTISSEMENT

Dans cet ouvrage, vous découvrirez tous les bienfaits d'une méthode unique et transformatrice pour obtenir un ventre plus plat, mais surtout des astuces naturelles et bien-être pour conserver un organisme en bonne santé toute l'année. J'ai tenu à mettre à la disposition de toutes et tous des clés accessibles pour un quotidien plus sain, et plus intuitif. Cet ouvrage ne vous livre pas la recette magique d'une méthode pour avoir un corps parfait, elle vous propose seulement les conseils d'un groupe d'experts, sélectionnés avec soin, afin de vous permettre d'acquérir toutes les connaissances du mécanisme de notre premier cerveau : le ventre. Je tiens aussi à rappeler à tous les lecteurs que je ne dispose pas des compétences d'un médecin. J'ai été accompagnée et entourée d'experts de la médecine qui ont validé et confirmé tous les bienfaits du BellySculpting. Je les en remercie.

Le BellySculpting est une méthode ventre plat que j'ai eu l'idée de créer lors de ma première année de formation en tant que professeure de Pilates en mars 2020. Je tiens à préciser que cette méthode s'appuie sur une fusion unique et novatrice de deux techniques, mais j'insiste sur le fait que le Stomach vacuum et le Pilates sont deux disciplines déjà existantes que je n'ai pas inventées. Je pense simplement avoir démocratisé le Stomach vacuum *Uddiyana Bandha* en tentant de le remettre au goût du jour.

**LE POUVOIR QUE LES GENS ONT SUR
TOI EST CELUI QUE TU LEUR DONNES.**

Parole de grande sœur

NOTE AUX LECTEURS

À cet instant précis, je n'arrive pas à imaginer qu'un jour cet ouvrage puisse réellement exister. Je me dis qu'il s'agit d'un projet lointain et qu'il n'existera sans doute jamais. Peut-être est-ce ce manque de confiance qui m'habite de temps à autre et qui m'empêche d'apprécier le présent. Quelle drôle d'ironie finalement que celle de ne pas savoir profiter du moment, mais d'avoir créé une méthode qui repose sur la pleine conscience. Je souris en tapant ces quelques lignes sur mon clavier et je me projette le jour où je lirai ces quelques lignes imprimées et décorées dans un joli livre qui sera le mien. Oui, le mien. Lors de ma dernière séance de psy, je me souviens avoir regardé la thérapeute en lui glissant ces quelques mots : « Peut-être que vous avez raison, et que oui, je ne me sens pas légitime. »

À cet instant aussi, je comprends que cette part d'insécurité qui m'empêche de vivre le moment présent depuis des années est la conséquence directe des paroles, des mots, des messages humiliants que j'ai reçus sur les réseaux sociaux. Paradoxalement, cette humiliation a fait naître cette grande force qui me permet aujourd'hui d'écrire ces lignes et de créer cet ouvrage que vous tenez désormais entre vos mains. Je m'adresse à vous chère lectrice, cher lecteur, et je vous ordonne de toujours croire en vous. Je vous ordonne de ne jamais ou de ne plus jamais vous imposer quoi que ce soit de négatif et de profiter de la vie. Je vous souhaite de pouvoir, comme moi, penser et imaginer un projet qui vous procurera de la fierté et surtout sachez que, comme moi, vous êtes légitime d'instaurer votre propre vision au reste du monde, et d'écrire votre propre histoire.

Préparez-vous, chère lectrice, cher lecteur, à devoir vous battre, car la vie est un combat, et on vous rattrapera toujours pour vous dire que ce n'est pas ainsi qu'il faut faire. On vous reprochera toujours de faire ce qu'il ne fallait pas, ou de ne pas faire ce qu'il aurait fallu. Vos diplômes et autres certifications seront toujours plus considérés que votre passion et vos connaissances personnelles.



REMERCIEMENTS

En février 2018, sur la plage d'Agadir au Maroc, MyBeautyFuel Food est née. Une aventure que j'ai créée aux côtés de ma sœur Sofiia Manousha. Deux ans plus tard, elle m'a poussée à tenter ma propre aventure. Je la remercie d'avoir toujours cru en moi. Je la remercie de m'accompagner dans mes choix et de toujours me protéger. Ce livre ne serait pas ce qu'il est sans MyBeautyFuel Food, une aventure familiale jusqu'au bout.

En mars 2020, j'ai commencé ma formation de Pilates à l'école BASI aux côtés de Verena Tremel, la fondatrice du studio Rituel. Bien plus qu'une professeure, elle a été un mentor, à qui je dois tout mon apprentissage, ma technicité, mon professionnalisme mais surtout ma passion pour le Pilates. Je n'aurai jamais les mots pour te dire ô combien tu m'as permis d'en arriver là où j'en suis.

J'ai eu la chance d'avoir été accompagnée tout au long de cette aventure par Alix Lefief-Delcourt qui est venue à ma rencontre en juin 2021 pour me proposer l'écriture de ce premier livre. Sans elle, cet ouvrage n'existerait pas. Je remercie Barbara Astruc pour sa confiance, ainsi que les Éditions Leduc.

Je remercie bien évidemment toute ma famille pour son soutien et son amour, ainsi que mon groupe d'amis. Je remercie particulièrement Raphaëlle Olivo, ma collaboratrice, qui m'a aidée à faire exister le BellySculpting. Je remercie aussi ma chère Eléonore Heuzé (Agence Frenchlight) pour sa loyauté, son amitié et son soutien en tant qu'attachée de presse. Je remercie Grace Wilson pour son accompagnement et son soutien au quotidien.

Je tiens à remercier du fond du cœur Camille Callen, un petit bout de femme incroyable, pour qui j'ai beaucoup d'affection et de reconnaissance, sans qui ce rayonnement n'aurait pas été le même. Je lui dois beaucoup.

J'ai également été guidée par des personnes très bienveillantes et professionnelles, qui m'ont conseillée dès les débuts de cette collaboration. Je remercie Isabelle Brokman et Kenza Sadoun-Glaoui.

Un remerciement tout particulier aussi pour l'ensemble des intervenants qui ont contribué à la création de ce livre : Alexis Delobaux, chirurgien plastique ; Charlotte Wang, ostéopathe ; Sofiiia Manousha, de My BeautyFuel Food, experte en alimentation intuitive ; Aurélie Canzoneri, experte naturopathe ; Marion Kaplan, bio-nutritionniste ; Ophélie Thiéblemont Kataba et Amina Kriket, coachs en neurosciences ; Mayia Alleaume, fondatrice de Sentara Holistique ; Elodie Imankhan, styliste culinaire.

Je remercie Franck Loo, un ami qui a contribué à mon évolution spirituelle.



Ils ont contribué à l'aventure :

Salah Nacer | Vincent Zerbib | Solveig Janselme | Aka Bonni | La team Maximaloc
| Laurent Assouline | Melissa Biard | Studio Benzene Paris | Ryan Manuel | Théo
Christe

Ils ont contribué à mon évolution et à mon rayonnement dès le début

MyBeautyFuel Food | Studio Rituel | Elsa Wolinski | Tiffany Buathier (The Good Live)
| Wellness | Dplus for care | Julie Granger | Studio Kind Yoga | Studio Slowellness

Ils ont contribué à mon bien-être et à mon équilibre

Myalinda | Docteur Zriouel | Maxime Krantz | Tantély Rakotoson

ILS M'ONT FAIT CONFIANCE ET JE NE LES OUBLIE PAS.





INTRODUCTION

J'ai créé le BellySculpting en 2020, en pleine pandémie mondiale. Pendant deux ans, j'ai observé vos modes de vie et écouté vos problématiques : quotidien speed, complexes physiques, fatigue intense, stress chronique, anxiété, tensions, prises de poids anormales, problèmes et déséquilibres hormonaux, troubles alimentaires, troubles digestifs, maladies chroniques, baby blues, mauvaise rééducation du péri-née lors du post-partum, début de ménopause...

Ces problématiques concernent aujourd'hui toutes les femmes, que vous soyez étudiante, jeune maman, que vous ayez une vie sociale et professionnelle très active, ou que vous soyez en début de ménopause... Il était essentiel pour moi de développer une méthode sur-mesure qui respecte les besoins, les envies, le quotidien et les morphologies de toutes les femmes, efficacement, en douceur et en pleine conscience.

Élaboré à partir de deux disciplines douces basées sur la respiration, le **Stomach vacuum** (ou gymnastique abdominale hypopressive) et le renforcement postural *via* la **méthode Pilates**, le BellySculpting vous permettra de travailler les muscles profonds de la sangle abdominale et du plancher pelvien, intensément, en douceur, et en toute simplicité. Les résultats sont immédiats et des bienfaits physiologiques sont perçus dès la première séance.

Objectifs

« Un ventre plus plat, une taille et une silhouette affinées, mais pas seulement ! »

Le BellySculpting est bien plus qu'une simple méthode « ventre plat » : elle permet aussi d'apporter une sensation de bien-être général, stimule le transit, soulage les menstruations douloureuses, rééquilibre le système hormonal, dynamise la circulation sanguine et lymphatique, apaise le stress, améliore la qualité du sommeil... Certaines pathologies telles que le syndrome du côlon irritable et l'endométriose sont soulagées dès les premières séances. De nombreuses femmes ont observé une diminution de leur ventre et de leurs douleurs pendant leurs règles.

Le BellySculpting accorde aussi une large place à la pleine conscience et à la respiration : on oxygène davantage ses cellules et ses muscles, on maîtrise et on visualise davantage son corps, on détoxifie son organisme grâce à l'action du massage sur les viscères. Un véritable travail complet, intense, doux, accessible à toutes, sans à-coups, aux effets immédiats, durables, le tout **en pleine conscience**.

Preuve de son efficacité : en quelques mois seulement, ma méthode a été validée par plus de 10 000 femmes en France et à l'étranger, et notamment par de nombreuses personnalités influentes. Comment expliquer un tel engouement ? La pandémie et les confinements successifs ont été l'occasion pour de nombreuses femmes de prendre conscience de l'importance de leur santé mentale et physique, de se prendre en main en faisant plus de sport, en modifiant leur alimentation, en s'accordant davantage de soins, en se tournant vers la chirurgie esthétique... Une étude a ainsi démontré que les femmes n'avaient jamais été aussi désireuses de franchir le cap de la chirurgie/médecine esthétique. Les réseaux sociaux ont été pour moi le moyen de faire connaître ma méthode et de créer une discipline sportive et holistique innovante, avec une approche moderne, globale, complète et très ciblée.

J'évoque dans ce livre de nombreux liens avec la médecine et l'alimentation. J'ai fait appel à plusieurs professionnels (ostéopathe, médecins en nutrition, chirurgien esthétique...) qui apportent leur point de vue d'expert sur le corps,

**CETTE DISCIPLINE EST ACCESSIBLE
À TOUTES, CAR ELLE A ÉTÉ CONÇUE
POUR VOUS, ET À VOS CÔTÉS.**



l'anatomie, les femmes, et nous confient leurs secrets pour obtenir un ventre plus plat, en conscience. Je vous propose aussi, à la fin de cet ouvrage, des recettes anti-inflammatoires, gourmandes, *guilty free* et sexy, dans le but d'obtenir ou de conserver un organisme en pleine santé.

NOTRE CORPS, NOTRE IMAGE SOCIALE

Aujourd'hui la plupart des femmes sont connectées à différents réseaux sociaux que je qualifie « d'apparences et de divertissements » : Instagram, TikTok, et Snapchat. Nous le savons, les réseaux sociaux sont devenus bien plus que des simples modèles ou exemples pour la vie en société : ils sont et façonnent la société. Les réseaux sont devenus les premiers outils de référencement en ce qui concerne la cote de popularité des individus, ils guident toutes les nouvelles tendances. De nombreuses femmes admettent avoir été « influencées » sur Instagram ou TikTok pour se mettre au sport, manger *healthy*, commencer un type de régime spécifique, consulter un chirurgien, passer le cap des premières injections, etc. Notre corps est devenu notre image sociale, une image que nous cultivons uniquement à travers des photos, vidéos courtes, ou encore avec certains filtres via nos téléphones. Cependant, il a été prouvé à plusieurs reprises que cette surabondance de virtuel avait produit un effet non négligeable sur la santé mentale et sur l'estime de soi des différentes générations : adolescents, jeunes adultes, adultes... Une vulnérabilité que l'on observe et que l'on ressent, créant ainsi une certaine addiction malsaine.

Nous nous comparons davantage aux autres, nous cherchons sans cesse à prouver quelque chose aux autres, nous nous jugeons à travers le regard et l'approbation de l'autre. De nombreuses femmes ont recours à la chirurgie esthétique pour se sublimer : *fox eye*, fils tenseurs, Botox, acide hyaluronique, visage ou corps, peu importe... Mais cette obsession pour le physique va engendrer chez certaines une perte de confiance et d'estime qui va les pousser à aller encore plus loin, jusqu'à la transformation physique radicale, qui les dénature parfois totalement.

Pourtant, de nombreuses femmes influentes sur les réseaux revendiquent l'acceptation de soi, des formes, imperfections, handicaps, « anomalies » physiques (taches de rousseur, vitiligo, albinisme, acné...), et créent aujourd'hui des nouvelles tendances comme le *body positivism*. Et si s'accepter tel que l'on est était devenu la nouvelle tendance ? Et si aujourd'hui prendre soin de soi, faire du sport et mieux manger répondait à un souci de santé et non plus à un unique souci d'esthétique ?

Le BellySculpting s'inscrit aussi dans cette continuité : une méthode ventre plat aux vertus physiologiques et thérapeutiques ne vise-t-elle pas finalement à soigner nos maux ?



PARTIE 1

Avant le BellySculpting

Drame familial

Comme beaucoup de personnes, j'ai vécu (survécu à) un drame familial qui nous a tous retournés. Toutes les familles ont leur lot de petites ou de grandes histoires, et j'en ai été le personnage principal.

Très proches de tous les membres de ma famille, ma sœur et moi avons eu une enfance heureuse et assez équilibrée. Enfin, pendant un certain temps... À l'âge de 8 ans, je suis victime d'un inceste. Des agressions sexuelles qui vont durer un an et bouleverser ma vie.

« Cette année-là, j'ai l'impression de subir le casse du siècle. »

Mes parents étaient déjà séparés depuis deux ans mais pas encore divorcés, et je ressens déjà dans l'énergie de la maison que tout va partir en fumée. Comme beaucoup d'enfants, je me suis bien évidemment demandé : « Est-ce que ça aurait pu être différent si je n'avais jamais rien avoué ? » Je ne me suis jamais vraiment sentie responsable de ce qu'il se passait, car nos parents nous ont toujours protégées, et ma mère communiquait beaucoup pour nous apporter des explications. Au vu de la suite des événements, vingt ans après, je continue de me dire parfois que les choses auraient peut-être pu finalement être différentes.

Un procès perdu à l'âge de 10 ans, un autre dans lequel je suis reconnue en tant que victime et lui en tant que coupable, mais une peine bien trop courte et bien trop légère pour un aussi gros drame, et une famille ravagée par la tristesse et l'injustice. À ce moment-là, je n'ai que 12 ans, je découvre l'essence même de ce qui me poussera à créer une méthode qui aidera des milliers de femmes.

Si vous aussi vous êtes victime d'agressions sexuelles, que vous soyez mineure ou majeure, trouvez dans votre force intérieure le courage d'en parler.

Le psy du jeudi

Tous les jeudis, mes parents venaient me chercher à l'école juste après la récréation pour aller voir un pédopsychiatre. J'ai 10 ans et je ne comprends pas pourquoi je dois me forcer à m'exprimer dès mon entrée dans son cabinet (à Bondy dans

le 93). J'arrête deux ou trois ans plus tard, je ne reprends pas de séances. De toute façon, je vais bien, je vais mieux, enfin je le crois.

Dix ans plus tard, je décide d'entamer une psychothérapie avec une nouvelle thérapeute. Avec elle, je pratique l'hypnose, beaucoup de choses sortent. Le premier jour, elle me demande pour quelle raison je veux pratiquer l'hypnose. Je lui réponds qu'il ne se passe pas un jour sans que je repense aux abus sexuels que j'ai subis. Les mêmes images, le même décor reviennent. Elle me demande si ça fait longtemps. Je lui réponds que ça fait dix ans maintenant. Dix ans que certaines scènes sont épileptiques dans ma mémoire et me frappent tous les jours dès que je pense, réfléchis, ou dès que je mets mon cerveau sur off.

« Je suis amenée à me prendre d'engouement pour les thérapies, les pysys et les médecines alternatives. »

À partir de mes 19 ans, je découvre et teste de multiples méthodes : acupuncture, EMDR, hypnose, chamane, guérisseur, médecine chinoise, ayurvédique, massages thérapeutiques, psychiatres, Reiki, Gong Bath, méditation... Je rencontre même des astrologues et des médiums. Je cherche à aller bien, à ne rien garder à l'intérieur de moi, à trouver des réponses toujours plus loin en explorant des domaines ésotériques. Je contacte des personnes pour commencer des nettoyages énergétiques, je me renseigne sur mes mémoires karmiques, je m'interroge sur mes vies antérieures, je médite pendant la pleine lune, ma chambre se remplit de cristaux, de bougies, d'encens. Je me mets à méditer de plus en plus, à pratiquer des protocoles de loi d'attraction, en me posant beaucoup de questions sur le pourquoi du comment de notre existence sur terre. Je tiens à tout prix à répondre à ces interrogations qui me hantent. J'apprends que tout est énergie et que l'on attire ce que l'on est. En juin 2021, je rencontre Grace (Amazonite Eyes) qui est clairaudiente, et nous devenons amies. Elle m'aide à transformer mes négations en affirmations positives, et à développer des carnets d'écriture.

En décembre 2021, je sombre dans une forme de dépression qui me conduit au burn-out, j'ai l'impression d'être morte de l'intérieur. Je me remets en tête tout le cheminement de ma vie et, pensant être bipolaire, je consulte à nouveau une psy. Celle-ci me certifie que je suis hypersensible, que c'est un don, que je ressens tout,

vois tout. Soudain, les choses deviennent plus claires. J'apprends que je dispose d'une clairvoyance qui me permet d'anticiper les événements, et que je ne suis ni folle ni déséquilibrée, au contraire. Je reçois de plus en plus d'informations dans mes rêves, je vois de plus en plus de dates clés.

Le lipœdème (la maladie des jambes-poteaux)

Mes hormones se développent alors que je suis encore très jeune. En primaire, ma poitrine est déjà voyante ; en CM2, elle est devenue celle d'une femme mature. Très complexée, je n'assume pas, je me cache beaucoup. Mes premières règles arrivent l'été qui précède ma rentrée en sixième. Je n'ai que 11 ans, ces premières règles sont très éprouvantes. À l'âge de 13 ou 14 ans, je décide de prendre la pilule et je me rends dans un planning familial du 18^e arrondissement. Mes hormones semblent s'enflammer, ma poitrine prend énormément de volume, et mon corps est déjà soumis aux pensées grossières et sexuelles des garçons et de certains hommes. Que je le veuille ou non, je suis déjà une femme physiquement. Même si je suis très sexualisée pour mon âge, je m'en moque et j'en joue, car cela me permet de me sentir en confiance. Je refuse que mon drame d'enfance affecte mes relations amoureuses, je veux les vivre normalement.

« Très vite, mon corps subit un lot de changements assez perturbants. »

Je ne m'en rends pas compte tout de suite, mais mes jambes et mes mollets sont très gonflés. En fait, j'étais très sportive pour mon âge : l'athlétisme me paraissait être le seul lien logique dans ma vie. J'étais d'ailleurs très fine du haut, mon ventre était déjà plat et dessiné. Je me souviens m'être dit que mes jambes avaient un vrai problème et qu'elles n'étaient pas normales en voyant une photo de groupe de copines. C'est là que j'ai pris conscience que mes jambes étaient très gonflées et que mes chevilles ne ressemblaient à aucunes autres. C'est le début d'un complexe physique qui va durer quinze ans. Pendant des années, j'explore de nombreuses disciplines sportives pour m'affiner, je fais du yoga, de la piscine, je m'entraîne beaucoup à la salle de sport, je fais énormément de cardio, je deviens totalement accro

