



CINTIA LIMA

GENETICS MODELS WOMEN

HEIGHT 173CM/5'8" BUST 86CM/34" C WAIST 65CM/25.5" HIPS 94CM/37"

DRESS 38 EU/10 UK SHOE 40 EU/6.5 UK HAIR DARK BROWN

EYES GREEN



**Rayonnante**  
Polo en maille filot coton, du 36 au 42, Lamine, 610 €. Haut de maillot de bain trépane en maille d'alouilles, polycoton et élasthanne, du 36 au 42, Pricosse Tota Top, 610 €. Anne en voile de coton doublé, du 36 au 46, C&A, 25,99 €. Birellotte, Châlebonnière. Ragone argent, Full Follie.

La ligne ample et confortable grâce à son léger rembourrage jersey stretch à la taille.

MODE

**Délicate** Top en dentelle viscose, manches trois quarts, du 36 au 44, Eram, 39,90 €. Débardeur en coton, du 36/38 au 46/48, 5 Saisons (0, 200), 5,99 €. Pantalon à jupon en voile de coton, du 36 au 46, Moprop, 34,90€. Birellotte, Châlebonnière. Ragone en argent, Full Follie. À droite : E. Lachen. L.P. (L) : le top raffiné, à gauche, qui peut se porter également le soir.

**Notre santé**  
LE DOSSIER DU MOIS

# Testez & améliorez VOTRE FORME!

**PORTÉZ DE L'ÉTÉ POUR CIBLER VOS POINTS FAIBLES ET BOOSTER VOTRE SANTÉ. VOICI CINQ JEUX-TESTS POUR MESURER VOTRE RÉSISTANCE PHYSIQUE ET MENTALE.**  
NATHALIE SZAPIRO ET AGNÈS DUPERRIN  
PHOTOS MARK MC COURT

**Une bonne estime de soi**  
Pourquoi c'est si important ? Tout d'abord pour réussir ces cinq tests. C'est pourquoi les personnes avec une bonne opinion d'elles-mêmes s'obstinent davantage lorsqu'elles rencontrent un obstacle et se montrent plus combattives. Dans la vie, comme face à la maladie. On peut à tout moment de son existence décider de s'examiner avec bienveillance et mettre en avant ses qualités, et sans mesurer si ses proches s'en trouvent un peu blessés!

**LE BOND-TEST** (parmi les 7) traits de caractère suivants, comptez 1 point par réponse. C'est tout à fait moi :  
 Je suis capable de dire non si j'en ai pas envie  
 J'arrive à exprimer mes besoins et mes attentes  
 Je fais part de mes sentiments  
 Je tiens compte de mes émotions plutôt que de mes échecs  
 Je ne prends pas une erreur pour un défaut  
 Je ne cherche pas à me comparer sans cesse aux autres  
 Je ne passe pas après tout le monde

**VOFRE SCORE**  
À l'échelle de 0 à 10, votre bonne estime de vous est une force. Vos capacités à l'action entraînent vos succès. Certains vont jusqu'à comparer l'estime de soi à un « système immunitaire du psychisme » qui nous protègerait dans l'adversité. Des chercheurs de l'université de San Francisco (Californie) ont montré parmi les malades de cancer une proportion plus forte de personnes très gentilles, toujours prêtes à aider les autres au risque de s'oublier, gentilles en elles leur colère.  
**3 points ou moins** : l'estime de soi se construit à tout âge, entre amis, en famille, dans ses activités... S'habituer à exprimer ses émotions, émettre ses besoins, se faire respecter (et qu'on le lui en l'autorisant le droit à l'erreur, voilà de bonnes pistes à suivre. Solliciter son apparence physique, être coquet et mettre en valeur ses talents n'est pas aussi futile que cela peut paraître. Cela s'avère, qu'il semblerait réussissent, ne sont-ils pas plutôt autoconscients ? S'écarter un regard flatteur se travaille

dans le secret de son cœur mais aussi au contact des autres. D'ailleurs, vivre pour les autres autant que pour soi diminue la dépendance à l'opinion d'autrui.  
 Et si vous pressentez un animal de compagnie ? Ce n'est pas une blague. Des études réalisées chez les seniors indiquent que les personnes vivant avec un chien sont en meilleure forme physique et psychologique que les autres. Elles se sentent plus jeunes et plus actives », explique Serge Cicotti, docteur en psychologie à l'université Bretagne-Sud (voir [l'éditorial](#) en fin de dossier). « L'une des clés de ce bien-être pourrait être une meilleure confiance en soi : l'animal n'est pas aveugle de signes de reconnaissance montrant à son maître qu'il est la personne la plus importante de la terre ! »  
 De plus, on constate moins d'obésité parmi les propriétaires de chiens et un bien meilleur pronostic en cas d'hypertension.

**ICE MODELS**