

MADONNA

EN 5 MINUTES

Un régime maniaque

Elle vient d'avoir 50 ans, mais son corps est aussi sculpté que celui d'une héroïne de jeu vidéo. Avec une discipline de fer et un entraînement excessif, Madonna défie les lois du temps.

REDRESSEMENTS

- Pour ses abdominaux, elle fait de 200 à 400 redressements assis par jour.
- Elle lève beaucoup de poids pour muscler ses bras.

DANSE

- Elle fait du « danceroic ». C'est comme danser sur un tapis roulant en mouvement.
- **The Gyrotonic Expansion System** a aussi aidé Madonna à tonifier son corps. Il s'agit d'un appareil d'exercice en bois avec des élastiques qui fait travailler les muscles du corps. L'appareil a été conçu par un danseur de ballet roumain.

THE GYROTONIC EXPANSION SYSTEM



Sa routine selon sa relationniste

- « Elle se réveille chaque matin, prend un café et déjeune avec ses enfants, ensuite elle s'entraîne pendant quelques heures, parfois avec un entraîneur. Elle varie sa routine. Je ne dirais pas qu'elle pousse son corps trop loin. »

UNE FEMME COMME TOUT LE MONDE

- « Elle se réveille le matin et trouve qu'elle a mauvaise mine, elle aimerait être plus grande : c'est une vraie personne ! Ce qu'on lit dans les journaux, ce n'est pas la Madonna que je connais », confie sa porte-parole, Liz Rosenberg.

YOGA

- Elle est parmi les maîtres de l'ashtanga (une forme de yoga) aux États-Unis. Elle pratique des mouvements de la troisième série, l'équivalent olympique pour un athlète. C'est ce qui conserve sa souplesse et muscle la partie supérieure de son corps.



PILATES

- Elle pratique le Pilates, exercice qui encourage l'utilisation de l'esprit pour rééquilibrer les muscles du corps.



LES VEINES PROÉMINENTES SUR SES BRAS ET SES JAMBES SERAIENT DUES À UN TROP FAIBLE TAUX DE GRAISSE CORPORELLE.



SIX JOURS PAR SEMAINE

- Madonna s'entraîne de 2 à 4 heures par jour, 6 jours par semaine.
- Elle possède un gym privé à quelques mètres de chez elle, à Londres, qu'elle visite chaque matin.
- Depuis un an, son entraîneur privé vit chez elle pour mieux suivre sa routine.
- Même en tournée, la cadence de son entraînement ne faiblit pas. Son entraîneur et un chiropraticien la suivent en coulisses.

Cette semaine, le *Daily Mail* de Londres a révélé plusieurs détails sur le régime de vie extrémiste de la Madone :

- Elle dort recouverte de crème à 1 000 \$ le pot et enveloppée dans une combinaison de plastique pour combattre les signes de l'âge.
- Madonna suit un régime macrobiotique, qui combine des grains entiers et des produits de soja.
- Elle a banni le sel, les produits laitiers et les aliments transformés de son alimentation. Elle ne mange que très rarement de la viande.

BLEUETS CANADIENS

- Elle ne mange que des bleuets canadiens.
- Elle n'accepte chez elle qu'un seul type de café, du colombien.



QUANT À SON RÉCENT DIVORCE AVEC GUY RITCHIE, ON ALLÈGUE QUE SON RÉGIME D'EXERCICE EXTRÊME SERAIT UNE DES CAUSES QUI Y AURAIENT MENÉ.

JOGGING

- Jogging à jeun le matin. Elle court en moyenne 30 kilomètres par semaine.



VOIR AUSSI PAGE 59
TOUS LES DÉTAILS DE SON PASSAGE À MONTRÉAL