



Oui

Elles mangent, elles adorent ça et elles ne s'astreignent jamais à un régime ! Mais comment font-elles pour rester à l'aise dans leurs jeans ? Elles ont tout simplement de bonnes habitudes. En faisant comme elles, et en prenant son temps, on peut perdre 3, 5 ou 10 kg, et ne pas les reprendre. Sans frustration. Alors, pour les gourmandes qui ont du mal à dire *niet* au Nutella, on a concocté un petit guide truffé d'astuces nutrition, de conseils psys (pour ne pas se ruer sur le frigo au moindre coup de blues) et d'exercices franchement faciles. Explications et pistes de spécialistes de la nutrition et du bien-être... durable.

par **Diana Béraud** et **Adeline Laffitte**
réalisation photo **Catherine Pirotte** assistée de **Katia Salvatore**
photos **Anahite**
maquillage **Catherine Dargenton** coiffure **Francis Gimenez**
styliste natures mortes **Diana Béraud** photos **Thierry Legay**

ENSEMBLE LINGERIE C&A
CARDIGAN F&F CHACHINILL
NUTELLA AU LAFFAYETTE GOURMET

à la minceur durable !

1 MINCIR, ÇA DÉMARRE DANS LA TÊTE

Vouloir rentrer dans un 36 à tout prix, s'en vouloir d'avoir avalé un pain au chocolat... Stop ! On se libère de cette pression, on adopte de nouveaux repères, et on savoure...

► **Je ne me prive pas**

La restriction est le pire ennemi de celle qui veut perdre 3 kg. Le principe : on se prive d'un aliment qu'on aime, du coup, on ne veut plus que lui. Et quand on en mange, c'est en quantité astronomique. Le corps mémorise alors la sensation de manque et il stocke à outrance. Conclusion : **on peut manger de tout**, mais à petite dose. Même le Nutella. Et quand la culpabilité s'en mêle ? On fait appel à une technique de thérapie comportementale : « Dès que la culpabilité arrive, on la refuse », conseille Fabienne Kraemer, psychothérapeute.

► **Je prends mon temps**

Vouloir perdre du poids rapidement, c'est souvent contre-productif. Mieux vaut se faire à l'idée que les kilos partiront à leur rythme. Pour être durable,

une perte de poids **sans régime, c'est environ 1 kg par mois**. Et pas de découragement : on a souvent des paliers sur lesquels on reste coincée, mais qui ne doivent pas inquiéter. Pour obtenir des résultats, on mise sur la continuité.

► **J'arrête de vouloir ressembler à Jane Birkin**

« Il faut aussi avoir les bons objectifs », conseille la psy Fabienne Kraemer, également fondatrice du site Internet moncoachingminceur.com dont la spécificité est d'intégrer, pour celles qui en ont besoin, une phase « comportementale » afin de les aider à identifier les ressorts de leur alimentation émotionnelle. « Si on n'a pas les gènes de Jane Birkin, on ne sera jamais filiforme comme elle. **Il faut renoncer à un idéal inatteignable** et apprendre à faire ami-ami avec soi. »

► **Je ne m'affole plus après un dérapage**

Une grosse envie de chocolat ou de rillettes et voilà que la tablette ou le pot y sont passés. Inutile de se flageller et de se lancer dans une pseudo diète après l'écart pour compenser. Mieux vaut **continuer à manger normalement**, sinon on entretient le cercle vicieux du « manque-envie ». « Et dans ce cas, ajoute Alba Pezone, gourmande professionnelle*, je conseillerais même de reprendre un peu de l'aliment en question le lendemain : deux carrés de chocolat si on a craqué pour la tablette. Pour que le cerveau comprenne que cet aliment désiré reste disponible et qu'on n'a pas besoin d'en manger comme si c'était la dernière fois. »

* Responsable des pages cuisine d'Avantages et fondatrice de l'école de cuisine italienne Parole in Cucina (Paris).

► Je distingue la faim du coup de stress

On a besoin de sucre, quand on se sent bluesy, stressée ou fatiguée, ou qu'on est en manque de sommeil, c'est physiologique. On peut atténuer ces pulsions en anticipant. D'abord sur le plan psy. « Tenir un carnet alimentaire où l'on note tout ce que l'on mange révèle aussi les facteurs déclenchants de ces pulsions, plaide Fabienne Kraemer. On mange souvent pour répondre à des frustrations, pas par faim. » **En identifiant ces stressseurs, on peut leur trouver d'autres parades que la nourriture.** On s'ennuie ? On prend un livre ! On vient de s'engueuler avec sa mère au téléphone ? On sort faire du shopping ! Deuxième réflexe : manger des aliments dont l'énergie est durable pour éviter des hypoglycémies (voir, page suivante, « Je cuis les pâtes... »).

RETOUR À L'ESSENTIEL

On mange parfois par peur du manque. En réalité on n'a besoin que de...

- 2 repas de poissons par semaine
- 2 ou 3 repas de viandes par semaine
- 4 à 6 œufs par semaine
- 2 laitages par jour
- Un peu de beurre ou d'huile (olive) chaque jour
- Des légumineuses ou céréales à chaque repas
- Des légumes et des fruits à volonté

POUR EN SAVOIR PLUS
« Ceci n'est pas... un régime »,
du Dr Lylian Le Goff et de
Laurence Salomon, éd. Marabout.

Les crèmes minceur, ça aide aussi

► **Comment ça marche ?** Les crèmes dites « déstockantes » ont pour rôle de ramollir les graisses pour mieux les éliminer. Vient ensuite les « désinfiltrantes », spécialistes de la lutte antirétention d'eau. Quant aux « raffermissantes », elles agissent comme une pommade de fermeté. Enfin, les « spécialistes » ciblent, elles, les zones rebelles du ventre et des hanches.

► **Qu'en attendre ?** Si on est assidue tous les soirs (et idéalement le matin également), on note généralement un regain de fermeté dès 10 jours et la peau d'orange ne s'atténue qu'après 3 ou 4 semaines de palper-rouler rigoureux et quotidien.

► **La bonne gestuelle ?** Un massage tonique et ascendant qui favorise le drainage et estompe les capitons.

Les crèmes pour situations de crise

Avec ces crèmes globales, on se prend en main et on évacue les dernières résistances.

1. Les valeurs sûres de la minceur : huiles essentielles de pamplemousse, mimosa, lait de bambou et un complexe végétal amandier + sureau + châtaignier composent ce bouquet d'actifs. *Crème Fermeté Corps Pamplemousse, Docteur Renaud, 35,50 €.*
2. Comme une thérapie globale, cette formule part à l'assaut des 5 points clés caractéristiques (selon les femmes) d'un corps désirable : minceur, fermeté, hydratation, tonicité et uniformité. *Dior Svelte Body Desire, Dior, 73 €.*

3. La crème agit comme une gaine seconde peau pour diffuser pendant 12 h un flux continu de caféine. *Amincissant 12 h Destock, Linéance, 11,95 €.*
4. Une réunion d'actifs lipo-aspirants pour une relance, en 1 mois, des mécanismes de désinfiltration naturels de la cellulite. *Celluli-Ultra Performance, Payot, 35 €.*
5. Cibler ce soin sur les rondeurs tenaces (fesses, cuisses, genoux, bras) qui n'arrivent plus à « dégraisser » par elles-mêmes. *Body-Slim Zones Relâchées et Rebelles, Lierac, 37 €.*





2 MINCIR, ÇA PASSE PAR L'ASSIETTE

On ne va pas forcément moins manger. Mais en glissant dans son panier des aliments sains et frais, on va bel et bien se délester de nos kilos.

► Je tente les nouveaux légumes

Parce que les gourmandes ont depuis longtemps privilégié les légumes (au moins 50 % de l'assiette), on fait comme elles. Les végétaux prennent la place des viandes qui apportent souvent des graisses saturées dévastatrices pour la ligne (en excès). Et on en profite pour faire des découvertes gustatives. Comme le **bimi**, cet hybride entre chou chinois et brocoli, qui ressemble à une tige surmontée d'une ombrelle.

• *Légum'Box, mélange Bimi, de C'ZON avec des carottes et des pois gourmands, à chauffer au micro-ondes, à partir de 2 €, chez Carrefour Market.*

► Je mâche, un peu, beaucoup, passionnément...

D'après une chercheuse de Rhode Island (USA) : on pourrait économiser 210 calories par jour rien qu'en mastiquant plus longuement ses aliments. On se met donc à mâcher au moins 20 fois chaque bouchée, à faire une pause toutes les 3 bouchées et à choisir des aliments un peu coriaces. En mâchant du chewing-gum (sans sucre), on augmente sa dépense énergétique de 20 %, soit 11 calories/heure.

► Je cuis les pâtes al dente

Des spaghettis al dente ont un index glycémique de 35 alors qu'il grimpe à 55 quand ils sont trop cuits (en modifiant l'amidon, la cuisson augmente cet index). Et alors ? Les aliments apportent plus ou moins de sucres. Plus ils en contiennent, plus ils font monter notre glycémie. Et lorsque celle-ci retombe, c'est la fringale. En choisissant ceux qui apportent des sucres assimilés sans pic, de façon plus constante, on évite cette fringale et on est rassasiée sur une plus longue période. Pour cela, on privilégie les aliments dont l'index glycémique est en dessous de 55 (sur 100). Champions dans ce domaine : les petits pois frais, les lentilles, les pois secs, le pain de seigle, le riz basmati (mais on évite le riz précuit incollable)...

LE KONJAC : STAR MINCEUR

C'est une herbe qui gonfle au contact de l'eau, qui coupe la faim et les tentations de grignotage. On en trouve du coup dans les pâtes zéro calorie de Dukan ou les gélules « Activateur minceur », d'Enobiol (à prendre 30 min avant le repas).

MAILLOT DE BAIN PRINCESSE TAM TAM
PANIER LE VOYAGE EN PANIER
COMPENSÉES COSMOPARIS
PÈSE-PERSONNE SECA

► J'allège la facture sel avec du gomasio

C'est un petit mélange de sésame et de sel qui s'utilise comme le sel. Il rehausse le goût, mais permet de manger deux fois moins salé. On limite ainsi sa facture en sel, souvent trop chargée, et **on dégonfle du même coup** puisque le sel est responsable de la rétention d'eau. **Facile à préparer** : on prend 90 g de graines de sésame, on ajoute 10 g de gros sel. On fait griller le tout dans une poêle, on mixe et on parseme sur ses plats.

► Je mange un yaourt...

- **Au petit déjeuner.** C'est une astuce pour faire baisser l'index glycémique du petit déjeuner à base de tartines ou de céréales et ainsi éviter le coup de pompe de 11 h.
- **Avant de faire les courses.** Pour ne pas saliver dans les rayons et acheter n'importe quoi pour calmer sa faim.
- **Avant un dîner de copains.** C'est le meilleur moyen d'éviter de se jeter sur les noix de cajou et autres biscuits apéritifs et de patienter jusqu'au repas.

► Je choisis mes gourmandises

A raison de **100 kcal en moins par jour, à la fin de l'année, c'est quasiment 5 kg de moins sur la balance. On troque quoi pour économiser ces 100 kcal ?**

Le péché mignon	Je prends plutôt	Je gagne
2 palets bretons (160 kcal)	1 petit macaron fourré (45 kcal)	115 kcal
1 crème brûlée (311 kcal)	1 crème aux œufs (156 kcal)	155 kcal
Des rillettes de porc (218 kcal)	Des rillettes de thon (79 kcal)	139 kcal
5 tranches de salami (230 kcal)	5 tranches de viande des Grisons (70 kcal)	160 kcal

Scs : « Bonnes calories, mauvaises calories », d'Anne Dufour et Carole Garnier (éd. Leduc.s).

LES LIAISONS DANGEREUSES

Ne jamais mettre deux aliments de la même famille dans son assiette sous peine d'affoler la balance. Pas de pain avec des pâtes, pas de jambon avec ses œufs. Avec cette tactique, le Dr Skender, nutritionniste, auteure de « Pourquoi sont-elles minces ? » (éd. Pictorus), a déjà fait maigrir plus de 3 000 patients... qui n'ont pas repris leurs kilos.

► Je ne me ressers jamais !

C'est une règle de base de celles qui gardent la ligne. Et elles n'ont pas plus faim en sortant de table. Normal : si on mange lentement, on a le temps d'être rassasiée avec sa portion. Ensuite, il faut également **savoir doser sa « portion »**. Le repère : l'assiette plat complet avec un peu de riz, des haricots verts et du poulet par exemple. Avec un yaourt ou un fruit, cela doit suffire. Pour savoir si la portion est adaptée, on peut la photographier tous les jours. D'après des chercheurs du Wisconsin, photographe ce qu'on mange permet d'en prendre conscience. Ils ont testé auprès de 43 volontaires... les photographes ont perdu 3 fois plus que les autres...

Ce sont leurs textures onctueuses et sensorielles qui nous font fondre.



ASSIETTES PRADO ALJINÁ

Les crèmes à maxi-crédit bien-être

1. **Sous ses airs de cocktail exotique**, le binôme citrus + coriandre cache une action déstockante plus puissante que celle de la caféine, référence en la matière. Option plaisir comprise. **Gel SOS Déstockant, Yves Rocher, 11,50 €.**
2. **Ce soin à sensations**, sur peau sèche ou humide après la douche, permet à l'épiderme de gagner en élasticité et de perdre son aspect matelassé. **Huile Sèche Fermeté Q10+, Nivea, 6,90 €.**
3. **Un pot façon confiture** pour une formule révélant la douceur de l'amande et sa force cachée : tonifier les tissus et accélérer l'élimination des graisses. **Crème Allégée Raffermissante et Amincissante, L'Occitane, 38 €.**
4. **Aussi astucieux qu'un siphon** pour réussir sa chantilly, ce tube renferme des actifs marins dégommant la cellulite incrustée. **AlgOxChrome, Daniel Jouvance, 34 €.**
5. **Ce trio gourmet thé vert, citron et anis étoilé** confirme qu'il ne faut pas souffrir pour être belle. Le massage devient un amusement et les centimètres de trop en prennent pour leur grade. **Huile Anti-Cellulite Tonifiante, Le Petit Marseillais, 9,90 €.**

3 MINCIR, ÇA SE JOUE AUSSI DANS LES BASKETS

Parce qu'on n'est pas toutes des folles de salles de gym, mais qu'on sait bien qu'il faut bouger son popotin pour déstocker les graisses, on opte pour le slow sport.

En
20 min de vélo,
on brûle 85 calories
et on reste
de bonne humeur
pendant
au moins 12 h !



MAILLOT DE BAIN ÈRÈS
BASKETS EASYSTONE REEBOK
ABDO GAIN DOMYOS

► Je marche au quotidien

Pour s'affiner, le plus efficace est de fournir un effort long, à une vitesse modérée et régulière. **Mieux vaut marcher rapidement 40 min par jour** plutôt que courir comme une dératée deux demi-heures par semaine. L'astuce de la coach Valérie Orsoni* pour connaître le bon rythme si on se lance dans le footing : « Si vous n'êtes pas essoufflée et pouvez parler pendant votre activité, vous fournissez le bon effort, celui où l'on brûle ses réserves graisseuses. »

* Auteure avec Caroline Henry de
« Un corps de rêve pour les nuls » (éd. First).

► J'adopte la respiration « coupe-faim »

Assise, le dos droit et les épaules détendues, la première respiration est très profonde et suivie d'un vrai gros soupir. Puis on inspire par le nez en comptant lentement jusqu'à 3 pour expirer au même rythme, toujours par le nez, mais en comptant jusqu'à 6. Une séquence à répéter pendant 5 min, en focalisant son attention sur le rythme. Un exercice à l'**efficacité prouvée sur toutes les fausses faims** et recommandé dans le cadre d'une démarche globale de nutrition et santé lors des Entretiens de Bichat (2011).

► Je me plie à la gym des flemmardes

● **Dans les embouteillages : pour un ventre tonique**, inspirer lentement en le gonflant au maximum, maintenir 5 secondes et souffler ensuite lentement, maintenir à nouveau 5 secondes, ventre rentré au maximum. Répéter l'exercice 5 fois.

● **Devant l'ordinateur : pour des abdos en béton**, assise, dos droit, tendre les deux jambes devant soi, parallèle au sol. Incliner le buste de 45° vers l'arrière en gardant la posture 10 secondes. Répéter 10 fois.

● **Dans la cuisine : pour des cuisses fuselées**, debout devant le plan de travail, reculer la jambe droite sur la pointe du pied tout en pliant la gauche et en la descendant le plus bas possible. Faire 3 séries de 10 de chaque côté.

► Je bouge (mollo) à la piscine

Les nouvelles techniques d'aquagym tonifient et permettent d'afficher au compteur **moins 300 calories en 30 min.** « Comme un hydromassage, la résistance à l'eau active la circulation sanguine, améliore le drainage et raffermi la peau », explique Jean-Baptiste, coach au centre de thalasso Thalmar, à Biarritz. Notre préférée : l'aquapalming. On peut la pratiquer en solo ou en groupe entre copines, munies de petites palmes fines et légères (Décathlon, Go Sport...).

► Dans l'eau, nos exercices anticellulite...

- En appui sur les bras sur le rebord de la piscine, faire avec les jambes des va-et-vient d'avant en arrière, puis sur le côté et, enfin, en rotation (3 séries de 30 à chaque fois). Parfait **pour gagner cuisses et fessiers.**
- Le coude posé sur une planche sur le flanc droit, effectuer des oscillations pour se déplacer (un peu comme une sirène). L'objectif : tenir le plus longtemps possible, à recommencer 5 fois minimum de chaque côté **pour des abdos plus fermes.**

DES BOISSONS QUI ACCÉLÈRENT LE MOUVEMENT

D'abord, mieux vaut boire le litre et demi quotidien réglementaire par petites doses tout au long de la journée, mais on évite les gorgées nocturnes qui accentuent, elles, le gonflement. Ensuite, pour se désaltérer durant l'effort et pour accentuer le drainage, on joue utile avec une boisson aux vertus détoxifiantes, en alternance avec du thé vert, reconnu pour sa forte teneur en caféine, l'arme n° 1 contre les capitons.

Nos favoris : *Minceur Turbo Détox de Forte Pharma, AromaDétox de Phytosun Arôms, Elusanes Minceur de Naturactive.*

Après l'effort, le réconfort...

L'eau de coco, c'est la nouvelle boisson désaltérante au goût très subtil. Issue du fruit encore vert, elle est très peu calorique (13 kcal/100 ml, moins qu'un citron pressé à 24 kcal/100 ml), n'est pas acidifiante pour le corps, à l'inverse des sodas, et apporte plein de minéraux (en particulier du magnésium antistress et du potassium anticellulite...). A déguster plutôt fraîche. *Cocowell d'Ecoïdées, 2,80 €, ou Eau de coco Vaivai, 2 €, en supermarchés.*

Remettre ma peau sous tension

Option fermeté pour ces crèmes qui nous sculptent presque aussi efficacement qu'une séance de sport.

1. Cette crème aide notre métabolisme endormi à grignoter les petites rondeurs superflues du ventre tout en gagnant cette zone rebelle...
Destock Ventre, Vichy, 25 €.

2. La rencontre du cecropia (plante pionnière d'Amazonie) et de la caféine qui se potentialisent pour booster la combustion des cellules grasses. *Cellu Slim, Elancyl, 27 €.*

3. Un pack glam' qui cache un soin d'attaque pour corriger relâchement cutané et peau d'orange. *Silhouette Incroyable Sublime Body, L'Oréal Paris, 13,90 €.*

4. Un effet chaud/froid pour une formule qui déstocke les graisses et prévient leur retour. *Anti-Cellulite, Somatoline Cosmetic, 34,90 €.*

5. Du froid pour stimuler la micro-circulation et lutter contre la rétention d'eau, responsable de la cellulite aqueuse. *Gel Freezer 2 en 1, Garnier, 10,50 €.*



HALTÈRES ET CORDE À SAUTER DOMYOS