

Date : 28/03/11

L'année 2011 aborde la minceur différemment

En 2011, la minceur est abordée de manière différente que les années précédentes : moins de contraintes, plus d'explications et de psy pour un remodelage corporel sur le long terme. Le point sur les diverses solutions proposées.

Même si le diktat de la minceur demeure, sa manière de l'aborder prend une autre tournure cette année. Le concept de l'amincissement est revu par les spécialistes d'une autre façon afin d'essayer d'obtenir des résultats sur le plus long terme. Cela en est-il fini pour autant des crèmes amincissantes qui disaient faire perdre des kilos ? Assurément, le discours n'est plus le même : on parle non plus en kilos et centimètres perdus, mais en silhouette remodelée, on n'évoque plus les crèmes comme amincissantes mais plutôt comme tonifiantes, liftantes pour le corps, les fesses...

Les livres

Les nouvelles études le montrent, pour maigrir sur le long terme, il faut faire un travail sur le mental afin que la personne ne soit plus en conflit avec la nourriture. Fini donc le régime 100 % ananas, exit les repas hyperprotéinés qui augmentent le risque de crise cardiaque. Médecins et nutritionnistes s'accordent pour le dire : il faut parler vrai et les ouvrages qui promettent des pertes de 5 à 6 kgs en 1 semaine sont dangereux pour la santé et le moral. Les livres abordent donc différemment les personnes en surpoids sans les frustrer et en leur apprenant à bien se nourrir. Pour vous aider dans votre approche alimentaire et réapprendre les fondamentaux nutritionnels, deux manuels peuvent vous aider : « Les bonnes règles pour perdre du poids ou comment s'alimenter sans régimes » du Docteur Demarque aux éditions Arnaud Franel et « Ceci n'est pas un régime » du docteur Le Goff aidée de Laurence Salomon aux éditions Marabout.

Évaluation du site

Ce site féminin mêle articles de fond concernant la société, l'économie ou encore le monde du travail et contenus plus légers à propos de mode, de beauté, de culture, etc.

Cible
Spécialisée

Dynamisme* : 22

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



Les régimes

Bien sûr il y a de très nombreuses addicts à Weight Watchers et pour elles la marque évolue sans cesse et sort des plats tous plus variés les uns que les autres. Les petits derniers appertisés (barquette de curry, de couscous ou boîtes de conserves de poulet) permettent une utilisation au bureau ou en déplacement car ils ne se conservent pas au froid et nécessitent seulement un micro ondes pour être réchauffés. Ils sont bons et constituent un plat principal pour un budget de 3, 30 € env.

Mais la nouveauté 2011 est l'arrivée sur le marché d'entreprises qui proposent enfin du service, à savoir la livraison à domicile de plats minceur. C'est un peu comme si votre coach minceur était au quotidien chez vous dans votre frigo ! Les deux principaux noms à proposer ce régime à domicile sont **Kitchendiet** et Forking. Dans les deux cas le principe est bien sûr basé sur des plats préparés avec force légumes, céréales et aliments protéinés. Dans les deux cas la notion de plaisir doit être bien présente et les plats sont préparés par des chefs. Les plats sont en général frais (à conserver donc au froid) et appétissants avec de réelles saveurs en bouche. Le suivi est presque personnalisé avec une phase d'attaque à moins de 1 000 calories, une période plus souple à 1 200 Kcal / jour et un temps de stabilisation à 1 500 calories. Les commandes se réalisent via interne, par téléphone et les livraisons s'effectuent à l'endroit de votre choix. Il faut compter environ 13 € par repas. [www. kitchendiet .fr](http://www.kitchendiet.fr) et www.forking.fr

Les crèmes

Vichy offre des solutions à chaque type de cellulite : Celludestock pour la cellulite résistante aux régimes et Aquadestock pour la cellulite infiltrée due à la rétention d'eau (200 ml, 26 €).



Algues brunes, lierre et vitamine C chez Elancyl pour son « Multi-Fermeté Corps », 200 ml, 24 , 50 €.

Pour sa technicité et son effet enivrant de kuroho (encens japonais), le gel sculptant aromatique pour le corps de Shiseido, 200 ml, 44, 50 €.

On aime Somatoline pour son côté chauffant, car cela donne l'impression immédiate d'agir efficacement. Il cible selon les problématiques : ventre et hanches, l'amincissement nocturne, les hommes, la ménopause. De 32 à 43, 90 €.



Chez Clarins aussi les soins du corps préservent le capital élasticité de la peau et le nom des produits (crème et lait) est Lift Fermeté, donc sans discours sur l'extrême minceur ! 50, 70 €



La transformation des adipocytes stockeurs de graisse en adipocytes brûleurs de graisse + un actif qui désinflite l'eau retenue dans les graisses avec Body-Slim de Liérac, 200ml, 37, 50 €.

On aime pour sa texture gel et son parfum fleur d'eau + muguet l'Acti Gène Minceur Bi-Gel de Phytomer qui fait fondre cuisses et fesses grâce à ses actifs de raisin marin et ses algues brune et rouge. 150 ml, 58 €.



Les aides minceur

4321 Minceur d'Arkopharma est une formule ultra concentré de 10 plantes qui aident à détoxifier, à éliminer en douceur. Pour une fois les goûts ne sont pas mauvais : pomme-kiwi et cassis. 14, 90 € pour une quinzaine de jours de cure.

Encore une solution buvable au thé et au café verts, du guarana et du kola pour attaquer la graisse grâce à Affinex Objectif Brûle-graisse des Laboratoires Pierre Fabre, 14 €.

Des gélules drainantes pour les personnes qui font de la rétention d'eau (Innéov) ou des gélules chasse gras et préservation du muscle (Oenobiol) : les compléments alimentaires sont nombreux pour vous aider. Mais notre chouchou est le coffret Minceur Slim Data (Forté Pharma) qui associe solution buvable, comprimés, coaching personnalisé et méthode alimentaire à suivre sur Smartphone et livret. 19, 90 €.



Un Shorty Minceur chez Mixa avec une formule micro-encapsulée, donc des actifs cosmétiques glissés dans la fibre, pour affiner cuisses et fessiers. Si en le portant on pouvait avoir la silhouette d'Estelle Lefébure, on dormirait même avec ! 22, 99 €.



La Powerplate : on n'évoque plus la machine à faire travailler les muscles qui se concentrent à 97 % de leur capacité contre 40 % environ pour un exercice classique. Le problème est le coût : plus de 25 € la séance et le fait qu'il faille faire de la Powerplate en continu ! Tél : 0 820 30 35 40.

Lipocryo : une technologie non invasive de réduction du tissu graisseux par cryotechnologie, c'est à dire son refroidissement. www.lipocryo.com

La cure Luxo : une technique réflexe sans aiguille ni laser qui stimule les points d'acupuncture par faisceau infrarouge. www.luxomed.com