



PLUS ON EN FAIT, MIEUX ON SE PORTE ! CETTE ANNÉE, LA MINCEUR REPREND CE VIEIL ADAGE EN L'ADAPTANT AUX CODES DE 2011 : PLUS DE SPORT, MAIS À LA CARTE, PLUS D'ALIMENTS SAINS ET MOINS DE FRUSTRATIONS, PLUS DE COMPLÉMENT



MINCEUR faites en plus

POUR GARDER LA LIGNE, LA LOI DU « PLUS DE TOUT » EST DÉSORMAIS DE RIGUEUR. MAIS DE FAÇON INTELLIGENTE.
ET DE COSMÉTIQUES, MAIS CIBLÉS. PHOTOS : BRUNO POINSARD. NATURES MORTES : FRANÇOIS LACOUR. RÉALISATION VISUELLE : DOMINIQUE ÉVÈQUE.

Short vert Bronzette,
chaussures Nike (Go Sport).
Photos prises au chalet
Savana, Megeve.



Mise en beauté
Sisley avec Phytobuste.
Rouge à lèvres Phyto-
Lip Shine n°9, Sheer
Cherry. Soutien-gorge
Princesse tam.tam
(chez Brandalley), collier
Hop Hop Hop.

DE TOUT MAIS EN QUANTITÉ RAISONNABLE

STOP Aux diètes ultrafrustrantes souvent vouées à l'échec. Le 100 % sachet de certains régimes hyperprotéinés ou l'inventaire fastidieux de la moindre calorie avalée, c'est terminé.

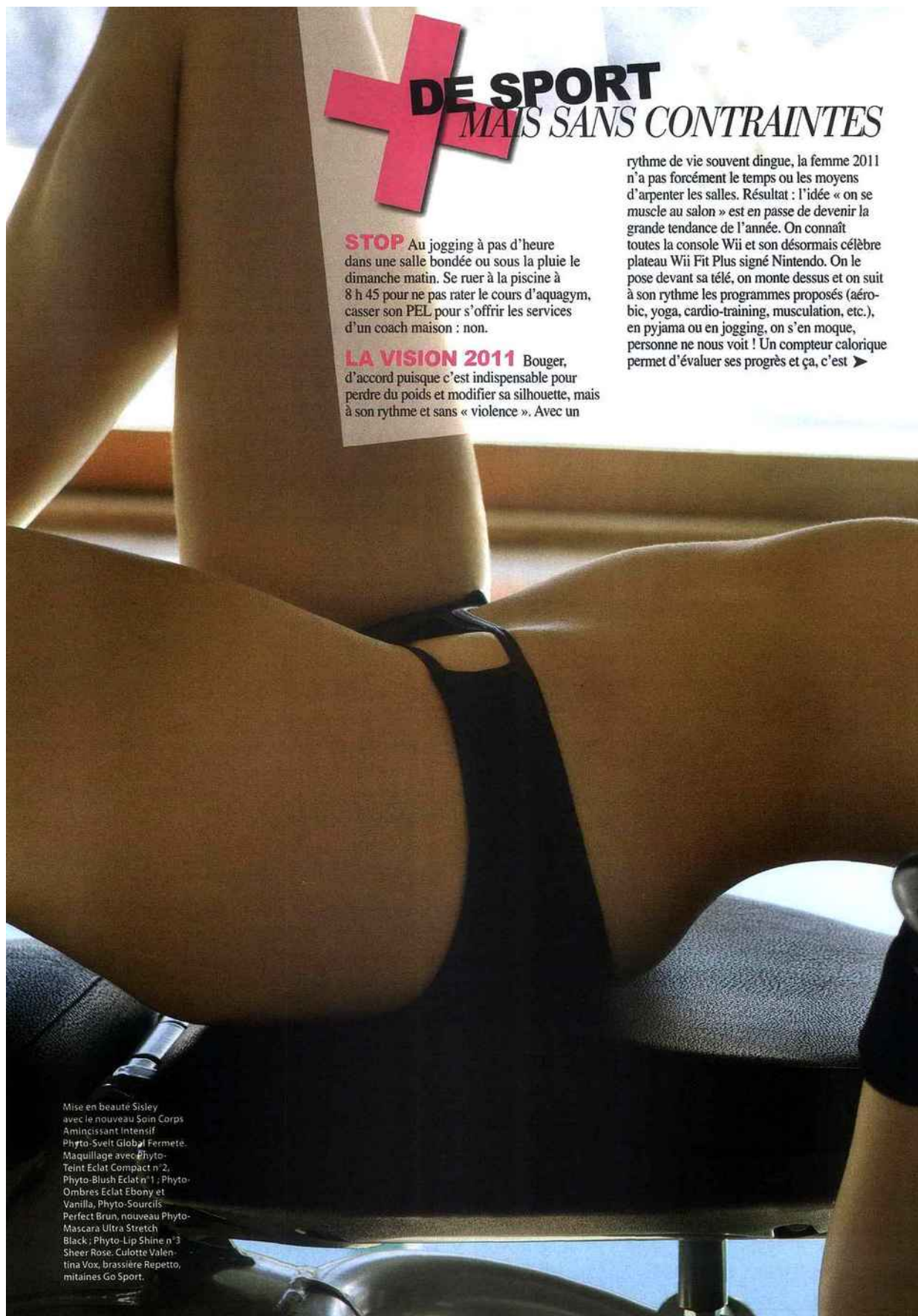
LA VISION 2011 Pas question pour autant de se raconter des blagues : perdre du poids nécessite une diminution de l'apport calorique quotidien. Sans se priver de tout ni s'isoler socialement, c'est possible ? Oui, et c'est justement la tendance : les régimes qui donnent de bons résultats prônent avant tout le plaisir et l'équilibre alimentaire. Micronutrition, chronobiologie, régime IG (« index glycémique »)...

Toutes ces méthodes « intelligentes » visent à conserver un maximum d'aliments bons pour l'organisme (protéines, légumes) sans totalement diaboliser certains exclus par d'autres régimes (féculents, fruits, chocolat), mais en les consommant différemment. Et surtout, judicieusement. Même philosophie positive chez Weight Watchers, dont la très efficace méthode ProPoints (un « budget » quotidien à ne pas dépasser, chaque aliment correspondant à un certain nombre de points), qui s'enrichit cette année du Démarrage Express : un programme clé en main de quatre semaines qui permet d'acquérir les bases de la nutrition et surtout les bons réflexes à adopter chez soi ou au restaurant, sans se prendre la tête (environ 39 € par mois, weightwatchers.fr).

Pour se donner un petit coup de pouce, on peut aussi miser sur la nouvelle poudre protéinée de Milical. Neutre, sans odeur ni saveur, mais offrant un pouvoir rassasiant très intéressant, on l'intègre à ses propres recettes tout en diminuant parallèlement ses portions habituelles. Effet de satiété et amincissement garantis (P.U.R. Protéines goût neutre, gamme Milical Ingrédient Minceur, 19,80 €**). Plaisir et gourmandise aussi avec le docteur Jean-Michel Cohen qui publie *100 recettes pour mincir sans avoir faim*, un livre carrément appétissant, à l'image de son « riz au lait à la lavande »... (Flammarion, 15 €). Enfin, pour rattraper les petits écarts de conduite, on se programme une journée off en testant les nouveautés de la maison Kot, qui après une gamme surgelée esprit junk food (crêpes, pizzas, pommes noisettes), mais à l'index glycémique bas, propose cette année une nouvelle douceur, la *Crème Dessert Choco-Noisette* (14,50 € les 7 sachets), et, côté salé, les nouilles chinoises Shanghai Express, également à réhydrater (9,60 € les deux coupes de 45 g). Bon et pratique à la fois.

Pas le temps de cuisiner ?

Ce n'est pas un problème ! *Le home made* n'est plus obligatoire ! Chez [Kitchendiet](http://Kitchendiet.fr) on vous livre à domicile vos menus quotidiens, mis au point par un chef étoilé (lasagnes à la ricotta et aux épinards, filets de poulet au lait de coco...) et supervisés par des nutritionnistes. Au choix, trois programmes à suivre selon les kilos que l'on veut perdre (Starter, Souplesse, Stabilisation à partir de 13,70 € par jour, kitchendiet.fr). Repas tout prêts également chez Jenny Craig (20 dîners, 30 déjeuners) sous forme de barquettes pour micro-onde, étudiés pour être rassasiants et équilibrés, cautionnés par le nutritionniste de renom Patrick Serog. Les plats sont présentés sous forme de box hebdomadaire à se faire livrer ou à retirer dans les centres du même nom (11,90 € par jour, soit 83 € par semaine + 11,90 € le coaching par une diététicienne sur jennycraig.fr). Enfin, nouveau venu sur le marché de la minceur facile livrée à domicile, la marque Comme J'aime, qui propose aussi des préparations très variées (40 références pour une journée à 1 300 kcal) et des formules plus flexibles : on peut suivre le planning seulement cinq jours par semaine si on veut cuisiner en famille le week-end, ou seulement matin et soir si on déjeune à la cantine. Compote, soupe, muesli, tout y est, parfait pour éviter les tentations en supermarché (de 8,50 € à 12,75 € par jour, coaching téléphonique offert, commej aime.fr).
*A lire : *Le nouveau régime IG*, éditions Thierry Souccar. *Maigrir avec la micronutrition*, éditions First. ►



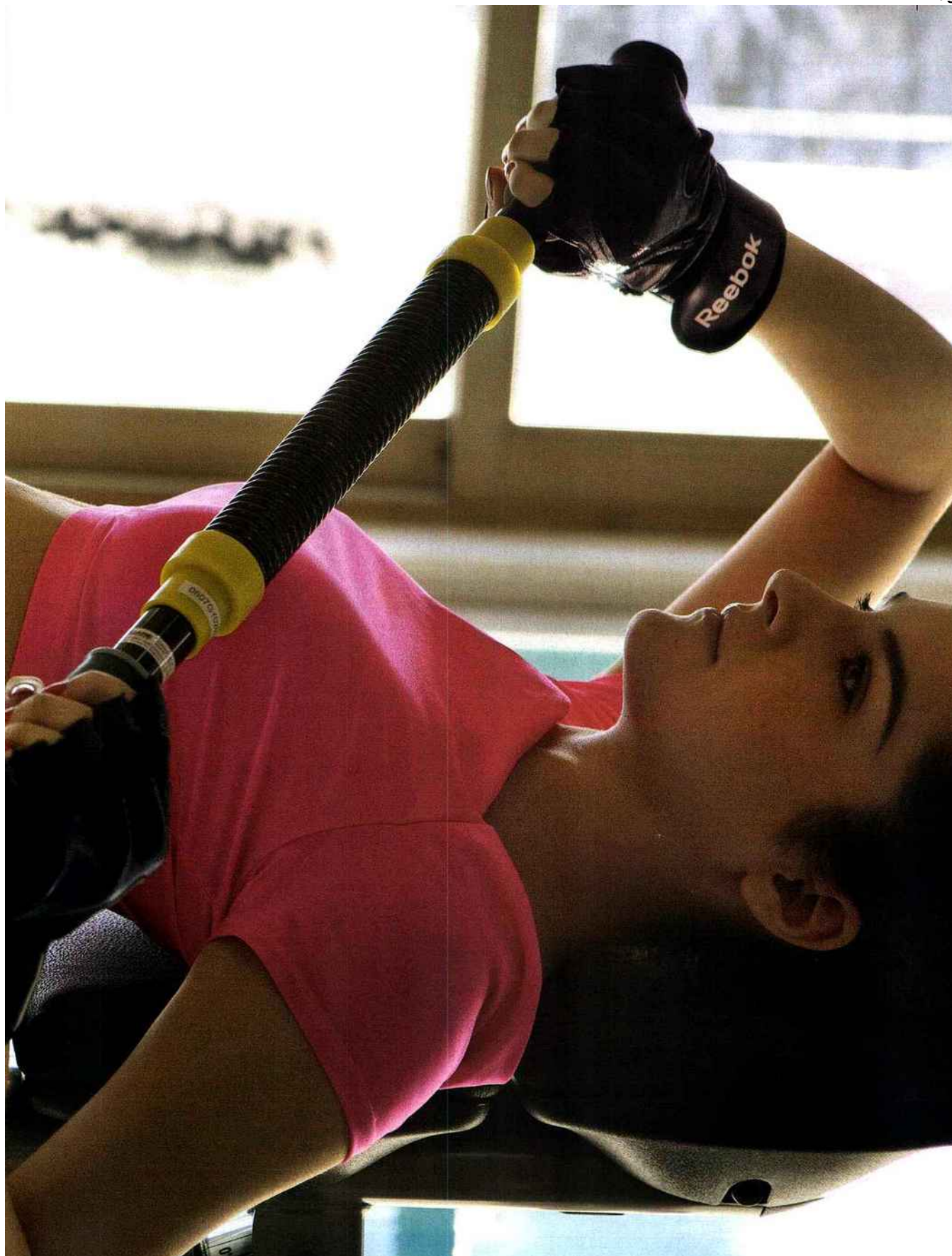
DE SPORT MAIS SANS CONTRAINTES

STOP Au jogging à pas d'heure dans une salle bondée ou sous la pluie le dimanche matin. Se ruier à la piscine à 8 h 45 pour ne pas rater le cours d'aquagym, casser son PEL pour s'offrir les services d'un coach maison : non.

LA VISION 2011 Bouger, d'accord puisque c'est indispensable pour perdre du poids et modifier sa silhouette, mais à son rythme et sans « violence ». Avec un

rythme de vie souvent dingue, la femme 2011 n'a pas forcément le temps ou les moyens d'arpenter les salles. Résultat : l'idée « on se muscle au salon » est en passe de devenir la grande tendance de l'année. On connaît toutes la console Wii et son désormais célèbre plateau Wii Fit Plus signé Nintendo. On le pose devant sa télé, on monte dessus et on suit à son rythme les programmes proposés (aérobic, yoga, cardio-training, musculation, etc.), en pyjama ou en jogging, on s'en moque, personne ne nous voit ! Un compteur calorique permet d'évaluer ses progrès et ça, c'est ►

Mise en beauté Sisley avec le nouveau Soin Corps Amincissant Intensif. Phyto-Svelt Global Fermete. Maquillage avec Phyto-Teint Eclat Compact n°2, Phyto-Blush Eclat n°1, Phyto-Ombres Eclat Ebony et Vanilla, Phyto-Sourcils Perfect Brun, nouveau Phyto-Mascara Ultra Stretch Black ; Phyto-Lip Shine n°3 Sheer Rose. Culotte Valentina Vox, brassière Repetto, mitaines Go Sport.



top (Nintendo.fr). Pour celles qui ne veulent s'encombrer de rien, il faut désormais compter sur la Kinect (accessoire malin à placer sur la Xbox 360). Avec elle, plus besoin de manettes, de socle ou autre, c'est la Kinect qui mixe capteur, caméra et micro grâce à un ingénieux système de rayonnement et de détection infrarouge : on est carrément dans l'écran. Le top ? Le jeu de remise en forme *Your Shape : Fitness Evolved* (49,99 € chez Ubisoft + 149 € la Kinect) qui propose, entre autres, cours de fitness, séances de hula hoop, exercices d'équilibre, etc. Nivea s'y est même associé pour développer des programmes d'enchaînements spécifiques, à combiner avec son gel *Goodbye Cellulite* (11,30 €***) pour un résultat encore plus flagrant. A tester également *Kinect Sports* pour s'essayer sans risque au tennis de table, course à pied, lancer de poids, etc. Et pour toutes celles qui avaient l'habitude de perdre leurs calories sur le dancefloor, mais qui sont coincées par la marmaille, les jeux *Dance Central* et *Zumba Fitness* sont parfaits pour retrouver le groove de ses vingt ans (45 et 40 €, Fnac et magasins spécialisés). Enfin, si l'on veut profiter de l'arrivée des beaux jours pour s'aérer, on télécharge sur son iPhone ou son MP 3 des programmes d'entraînement motivants (course à pied, natation...), façon coach low coast. Sur jivok.com et applications Nike+GPS ou Adidas Micoach. ►



Maillot Tooshie, escarpins Jimmy Choo. A gauche : Kinect Xbox 360, haltères Zumba Toning, jeu de fitness Your Shape.



L'EXPERTISE LPG

Leur publicité annonce « photographie non retouchée » ! Et c'est vrai ! Pour fêter ses vingt-cinq ans et son slogan « Une technique qui ne triche pas », la marque LPG a demandé à l'agence de pub Talents Only et à la photographe Kate Berry de réaliser une campagne percutante qui montrerait un mannequin au naturel. Une belle manière de prouver que le Cellu-M6 est désormais une technique de lipomassage qui a largement fait ses preuves en matière d'amincissement et sur laquelle on peut compter, sans investir dans Photoshop pour être fière de ses photos de vacances ! (cellum6.fr).

DE CRÈMES MAIS AUX BONS ENDROITS

STOP Aux surenchères de pertes de centimètres annoncées par certaines marques, alléchantes mais biaisées, donc plus qu'hypothétiques.

LA VISION 2011 La législation de l'ARPP (Autorité de régulation professionnelle de la publicité) est plus stricte. Impossible de promettre une perte de 3,5 cm, par exemple, si elle a été obtenue seulement par une, voire deux personnes du panel. Le chiffre doit correspondre au résultat mesuré par au moins un tiers des « cobayes », et ne pas être plus de trois fois supérieur à la moyenne de tous les testeurs. Beaucoup plus réaliste ! Cela dit, pour y arriver à la maison, il faut une certaine discipline. Appliquer son produit deux fois par jour en massage, pendant au moins quatre semaines : ça booste l'efficacité de 30 %, selon Gil Amsellem, le kinésithérapeute qui a développé une gestuelle drainante pour Vichy (5 minutes, pas plus !). Tout ça bien sûr dans une démarche globale (alimentation surveillée, activité physique régulière, etc.).

Armes anticapitons

Ne cherchez pas de scoop : la caféine est toujours THE star pour lutter contre la cellulite. Chaque labo la travaille à sa sauce (dosage, moyen de vectorisation) pour proposer une formule unique, capable aussi, en général, de limiter le stockage d'éventuelles nouvelles graisses. Certaines ciblent des zones particulièrement rebelles comme la taille, d'autres s'attachent à déloger les graisses résistantes de la cinquantaine ou s'enrichissent d'actifs drainants pour lutter contre la rétention d'eau. A chacune de choisir celle qui la séduit le plus.

Shopping : *Perfectslim*, L'Oréal Paris, 12,51 €*** ; *Amincissant Phyto-Destock*, Linéance, 9,90 €*** ; *Sérum Minceur Cellulite Incrustée*, Nuxe Body, 25 €** ; *Aquadestock*, Vichy, 26 €** ; *Bodytonic Preuve à l'Appui*, Garnier, 10,50 €*** ; *Traitement Amincissant Ménopause*, Somatoline, 37,90 €** ; *Anti-cellulite Micro-Actif*, Roc, 22 €** ; *Celluli Laser Size Code Ventre-Taille*, Biotherm, 42 €**.

Objectif chair ferme

Pas ou peu de cellulite, mais une peau flagada, qui se relâche ? On booste alors son capital densité cutanée et on dégote une formule qui travaille sur les fibres de collagène et d'élastine. Au menu, un max d'actifs végétaux : thym, centella asiatica, lierre, algues... Quand la peau est plus ferme, plus tonique, elle épouse parfaitement les formes pulpeuses de la silhouette, façon gaine sensuelle. Ce qui est nettement plus appétissant !

Shopping : *Lift-Fermeté*, Clarins, 50,70 €* ; *Multi-Fermeté Corps*, Elancyl, 24,50 €** ; *Firming*, Dove, 6,55 €*** ; *Huile Tonique Raffermissante Amande*, L'Occitane, 34 €** ; *Lait Corps Fermeté Weight Control*, Sen, 16 €, chez Marionnaud. ➤



LABORATOIRES
FILORGA

PIQUÉE AU VIF !

Fort de son expérience en mésothérapie, Filorga sort un kit anticellulite inspiré de cette méthode réservée, auparavant, au cabinet médical. Ça se joue en trois temps : on vaporise la *Solution Anti-Cellulite Fermeté* (dérivé de caféine et cocktail de vitamines), on stimule les tissus avec un roller rotatif doté de micro-aiguilles (on les sent vraiment, mais ça ne fait pas mal !), puis on vaporise une seconde fois. Les actifs sont alors absorbés à 80 %, donc ultra efficaces, et on est vraiment métamorphosée en six semaines. *Meso-Sculpt*, Filorga, 129 €** (en mai).

SOUS LES JUPES DES FILLES...

Un shorty noir enveloppant qui gaine le ventre, active la microcirculation cutanée grâce à son maillage tricoté massant, et déstocke les graisses en libérant de la caféine en continu grâce à un système d'encapsulation unique... En six jours, on voit déjà la différence sur la silhouette. Efficacité garantie jusqu'à trente lavages. Objectif 1 Taille en moins !, Shorty Minceur Cuisses-Abdo-Fessiers, Mixa, 22,99 €***.



Mise en beauté Sisley avec
Exfoliant Moussant Energisant
Corps, gamme Confort
Extrême Soins Visage et Corps ;
Phytobuste et le nouveau
Soin Amincissant Intensif Phyto-
Svelt Global Fermeté. Maquillage
avec Phyto-Teint Eclat n°2,
Phyto-Blush Eclat n°1 ; Phyto-
Ombres Eclat Ebony et Vanilla,
Phyto-Sourcil Perfect Brun ;
Phyto-Lip Shine n°9, Sheer Cherry.
Coiffure Raynald - Agence
Mod's Hair. Ci-contre de g. à dr.
et de haut en bas : Good Bye
Cellulite Nivea, Intensif Minceur
Mixa, Bodytonic Garnier, Aqua
Destock Vichy, Slimpassion
Méthode Jeanne Piaubert et
Profilier Lift Linéance.



Version intégrale

Drainer, affiner, décapiter les capitons, raffermir... parfois, on veut tout à la fois ! Pas de panique, il existe des formules complètes qui combinent la force de multiples actifs pour offrir une minceur globale. Là encore, on trouve en tête de liste la caféine (parfois dosée jusqu'à 10 % comme chez Liérac, un record !), indispensable pour booster la lipolyse, vider les adipocytes et dégommer la cellulite. Elle est souvent couplée avec le lotus, reconnu pour ses capacités à freiner la formation de nouvelles cellules graisseuses. Contre le relâchement, on trouve tout un pool de végétaux clés comme la centella asiatica ou le soja. Enfin, rutine, bigaradier et sureau visent à désinfiltrer l'eau qui engorge les tissus. Cerise sur le gâteau ? Des textures et des parfums travaillés avec un soin tout particulier pour un plaisir à l'application dont on aurait tort de se priver... Et à tous les prix !

Full formule : *Phyto-Svelt Global*, Sisley, 130 €* ; *Intelligence Minceur Intégrale*, Dr Pierre Ricaud, 32 €, ricaud.com ; *Body Slim Concentré Multi-Action*, Liérac, 37,50 €** ; *Slimpassion Sérum Intégral*, Méthode Jeanne Piaubert, 85 €* ; *Minceur Intensive Triple Action*, Yves Rocher, 29,50 € (yves-rocher.fr).

DE COMPLÉMENTS MAIS À BON ESCIENT

STOP Au gavage de gélules (brûle-graisses, capteurs de graisses, détox...) matin, midi et soir tout en continuant à s'empiffrer de gras et de sucré, ça, c'est fini !

LA VISION 2011 Identifier précisément ses besoins, et choisir LE complément alimentaire adapté. Sujette aux grignotages ? Cap sur une formule qui contient des ingrédients capables d'influencer la vitesse d'absorption des sucres et d'éviter les pics d'insuline (*Glycemic Control*, Biocyte, 26 €**) ou du chrome qui drolote le pancréas malmené par les sucres en excès (*Minceur Slim-Data*, Forté Pharma, 23 €** ; *Sveltacontrol Stress*, Daniel Jouvance, 21 €, danieljouvance.com). Pour les gourmandes qui craquent à la moindre tentation, on conseille l'*Inhaleur Coupe Faim* aux huiles essentielles de giroflier et cannelle de Puresentiel (9 €**), pratique, petit, à garder à portée de main, les *Carrés Coupe Faim* de Gayelord Hauser au bon goût d'ananas (5,50 €*** les 10) et le *Réducteur d'Appétit* de XLS Médical, dont la formule à base de fibres végétales augmente illico la sensation de satiété (28 €**). Si on veut accélérer le processus et brûler plus vite les calories, on préférera les cocktails classiques thé vert et guarana, cassis, queue de cerise, pissenlit, pépin de raisin, radis noir... drainants et détoxifiants. A prendre en gélules (*Topslim 3 en 1*, Oenobiol, 16,10 €** ; *Drainante*, Glisodine, 22 €**), en boisson ou en stick à diluer (*Mincifine 4 actions Bio*, Fleurance Nature, 13,90 €, fleurancenature.fr ; *Draineur Thé Pêche*, Insudiet, 19 €, insudiet.fr). A noter cette année, le grand retour des tisanes, qui s'intègrent parfaitement dans la mouvance « green attitude ». Plus besoin de se cacher pour en boire, c'est in on vous dit ! Alors on n'hésite pas à boire sans modération ces décoctions de romarin, réglisse, fenouil, menthe, verveine, cannelle... dont le goût, l'effet teint frais et la convivialité ne sont plus à prouver (*Tisane Ventre Plat Bio*, Melvita, 6,50 €** ; *Tisane Minceur Bio*, Sanoflore, 4,50 €** ; *Tisanes Bio Drainantes*, Caudalie, 9,60 €** ; *Tisanes Minceur Bio*, Bioexigence, 10,90 € au CCB, ccbparis.com ; *Bouquet Minceur*, Les 2 Marmottes, 4,05 €, les2marmottes.fr).

FABIENNE LAGOARDE

Remerciements au chalet Savana, Megève. Le chalet Savana est proposé à la location en exclusivité par Propriétés de Megève Sotheby's International Realty (04 50 91 74 38 ou megeve-sothebysrealty.com).



Soutien-gorge Princesse
tam,tam chez Brandalley,
bague Swarovski.