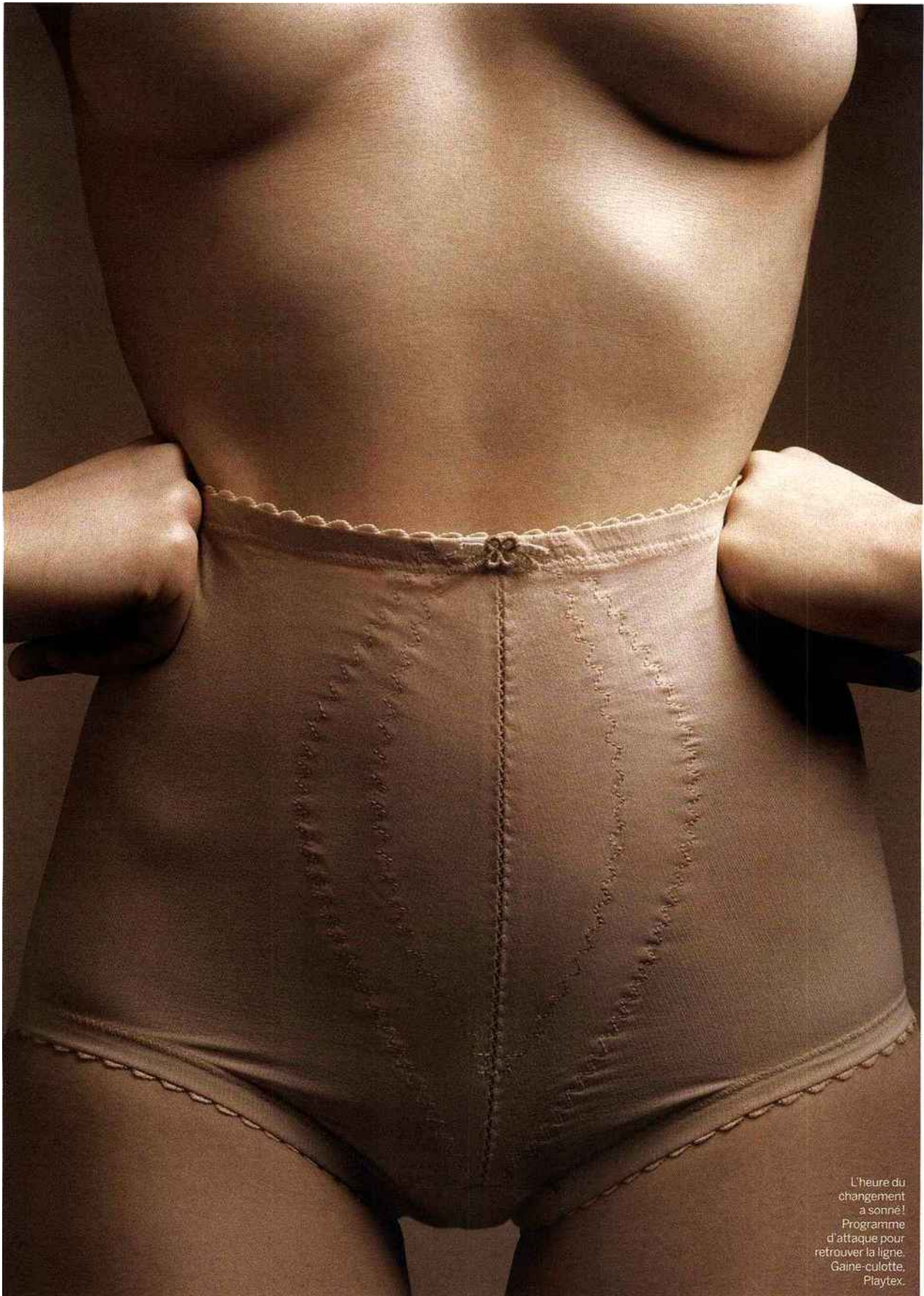




Beauté

ÉLISEZ VOTRE PROGRAMME MINCEUR

COMME CHAQUE ANNÉE, AU PRINTEMPS, MINCIR REDEVIENT NOTRE OBJECTIF NUMÉRO UN. CETTE FOIS, **PAS DE PROMESSES NON TENUES NI DE COURSE À LA PERFORMANCE, MAIS UN PARTI PRIS RÉALISTE, EN FONCTION DE NOS CONVICTIIONS: CONSERVATRICE, LIBÉRALE OU NÉOVERTE.**
par **Virginie Picat** avec **Virginie Marchand** / photographe **Éric Traoré** / réalisation **Delphine Treanton**



L'heure du
changement
a sonné!
Programme
d'attaque pour
retrouver la ligne.
Gaine-culotte,
Playtex.



/ LA MINCEUR NE S'IMPROVISE PAS ET RECLAME DES MÉTHODES RATIONNELLES. /

VOUS ÊTES CONSERVATRICE

Votre profession de foi

La maîtrise, la rigueur et la tradition. On vous trouve le dimanche au marché, sélectionnant de bons et nobles produits à mitonner pour vos proches. Sensible aux messages sanitaires diffusés par les médias, vous n'oubliez pas de consommer les fameux cinq fruits et légumes quotidiens.

Votre parti minceur Un régime qui permet de récupérer un poids de forme tout en consommant des aliments bénéfiques pour la santé. Vous optez pour celui qui est testé et approuvé par un médecin nutritionniste. Pas de poudre de perlimpinpin ni de mesures irréalistes, mais une méthode rationnelle avec des outils d'évaluation pour en mesurer l'efficacité.

Score espéré Un kilo hebdomadaire.

Au menu Entre 1 300 et 1 400 calories par jour. Petit déjeuner : 40 g de pain (baguette ou pain de mie du boulanger), avec un peu de beurre, un jus d'orange pressé, un thé et un yaourt nature. Déjeuner : au restaurant, des salades composées avec l'assaisonnement à part, un fromage blanc avec coulis de fruit (ou un fruit au bureau). Ou bien un bol de crudités, un steak grillé avec des haricots verts, un yaourt et une pomme. Collation : aux barres chocolatées, préférez un thé ou une tisane avec une compote de fruits sans sucre ajouté. Dîner : un potage de légumes maison, une omelette ou des coquillettes avec du comté râpé.

Avec le D^r Jean-Michel Cohen, auteur de 100 Recettes pour mincir sans effort, Flammarion.

Vos têtes de liste Vous faites confiance au fait maison et à la cuisine de tradition. Vous confectionnez vous-même votre pain (Pain Diététique aux céréales et fruits, Kot, 700 g, 8,50 €), vous assurant ainsi que son index

glycémique, sa quantité de glucides, de lipides et de sel sont bas, mais aussi de sa richesse en protéines et en fibres. Les jours de relâche, vous commandez les menus élaborés par le chef de l'année Gault et Millau 2009, Mauro Colagreco pour Kitchendiet. Joue de bœuf au curry, choux vert, jus de citronnelle et gingembre ou encore filets de poulet aux pousses de bambou et topi-nambours... L'inventivité de ses recettes est à la hauteur de la réponse diététique (des menus de 900 à 1 500 calories comprenant 80 g de protéines quotidiennes et un apport en lipides dosé grâce à l'huile [Elsiol] brevetée, à partir de 14,40 € par jour (www.kitchendiet.fr). Vous avez toujours dans votre cuisine des huiles et des vinaigres variés, des herbes et des condiments pour jouer avec les assaisonnements.

Dans votre salle de bains Vous accompagnez votre stratégie minceur avec la classique et très efficace caféine de l'inoxidable Percutaféine Gel, Pierre Fabre, 200 ml, 17,40 €; la diffusion prolongée (24 heures d'efficacité) du cocktail décongestionnant et assouplissant Offensive Cellulite 14 jours, Elancyl, 100 ml, 23,50 € ou encore le non moins efficace Morpho-Slim Concentré Anti-Cellulite, Lierac, 200 ml, 35 €. Afin de vous assurer un ventre plat, vous prenez quotidiennement une à deux gélules de probiotiques sélectionnées et brevetées, Oenobiol Confort Digestif, 14,90 €. Et vous ne ratez pas une séance de Cellu M6, aux résultats déstockants et resculptants prouvés, LPG, 60 € la séance (www.cellum6.fr).

Votre livre de chevet *Les Secrets de l'alimentation anti-inflammatoire*, D^r Catherine Serfaty-Lacrosnière, Albin Michel. Bien manger tout en luttant contre le vieillissement et en retrouvant son poids de forme? C'est possible grâce à une nourriture dépolluante capable de lutter contre les poisons qui fatiguent l'organisme et favorisent le surpoids. Des règles alimentaires faciles à appliquer grâce à un ouvrage didactique.

Pour atteindre votre objectif minceur, vous préférez le cadre rassurant d'un suivi médical. Corset, M^r Pearl.

VOUS ÊTES
LIBÉRALE
Votre profession de foi
L'acceptation. De votre corps qui change, qui grossit ou qui maigrit. Allergique aux restrictions, vous avez essayé de nombreuses méthodes minceur sans succès. Trop contraignantes, pas assez gustatives ni rassasiantes.

Votre parti minceur Celui de l'Australienne Jenny Craig by Nestlé Nutrition, dont le programme a fait ses preuves. Son credo : une alimentation saine et équilibrée et un coaching personnalisé pour vous accompagner sans vous juger en cas de doutes, d'écarts, de sensations de faim. Le plus : un pack de menus complets, livré à domicile, une liste hebdomadaire de courses à faire, mais aussi un kit de recettes exclusives pour réussir la phase de stabilisation. 9,90 € par jour + 9,90 € par semaine pour le coaching, tél. azur 0 811 555 000.

Score espéré La méthode annonce trois fois plus de perte pondérale qu'une méthode classique. On peut espérer perdre 1 % de son poids de départ par semaine.

Au menu Petit déjeuner : flocons d'avoine aux amandes, 240 ml de lait demi-écrémé, un fruit, un café ou un thé sans sucre, un yaourt à 0 %. Déjeuner : poulet et légumes méditerranéens, salade de crudités (200 g), une cuillerée à soupe d'huile, un fruit. Collation : une barre Chocolate Oats & More Bar. Dîner : semoule à la marocaine et légumes (240 g), un petit-suisse à 20 %. *Menu extrait du pack Jenny Craig by Nestlé Nutrition livré à domicile.*

Vos têtes de liste Vous privilégiez les outils minceur ludiques et sensoriels dernier cri. Vous surfez sur The Diet Care (www.thedietscare.fr), numéro un des sites minceur aux États-Unis, capable selon la perte souhaitée (dix, vingt, trente kilos) de vous proposer un régime qui va vous permettre de conserver jusqu'à 80 % de vos habitudes alimentaires (19,50 € par mois). Adeptes du

moindre effort, vous chaussez la Basket Starlit Scholl, aussi belle qu'efficace : des études d'anatomie et de biomécanique ont démontré son action tonifiante sur les jambes et la circulation (en pharmacie, 129 €). Vous adorez les séances détoxifiantes de sauna à infrarouges longs qui augmentent la température du corps de telle manière qu'il élimine 20 % de toxines et 800 calories par séance, Health Mate (www.healthmate.fr), 20 à 25 € la séance de 30 minutes. Pour tordre le cou à vos pulsions, vous glissez dans votre sac à main un inhalateur antigrippotage aromatique aux huiles essentielles de girofle, mandarine, cannelle de Ceylan et bergamote, Coupe faim Puresentiel, en pharmacie, 9 €, ainsi qu'une dose de protéines que vous ajoutez à un yaourt, un jus de fruit, une compote, pour les transformer en un clin d'œil en produits hyperprotéinés, Proti'dose, Edell Nutrition, 49 € la boîte de 28 sticks.

Dans votre salle de bains On trouve des soins minceur qui font oublier la notion même de régime. L'effet frisson du Gel Gainant Anti-Cellulite, Mixa, 200 ml, 9,99 € ; le tout-en-un Sérum remodelant Body Sculpt Amincissant, Roc, 150 ml, 23,40 € ; les polyphénols de feuilles de lotus du Good-Bye Cellulite, Sérum 10 jours, Nivea, 75 ml, 14 €.

Votre livre de chevet *Perdre du poids sans se fouler*, Richard Templar, Marabout. Zéro régime dans ces pages, mais tout un ensemble de stratagèmes pour surveiller sa ligne dans la joie et la bonne humeur. Conseil n° 37 : mangez quand vous voulez. Conseil n° 66 : ne vous affamez pas.

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE D'ACCORD, MAIS SANS EFFORT. /

CHERCHE POIDS DE FORME DÉSESPÉRÉMENT

Longtemps nos rondeurs ont vécu au rythme de l'IMC (indice de masse corporelle). Il cadrait nos dérivés alimentaires et préservait notre capital cardiovasculaire. Oubliez cette obsession dorénavant jugée vaine, car trop généraliste, par les médecins. Le nouveau cheval de bataille ? La mesure taille/hanche (le tour de taille au niveau du nombril, puis le tour des hanches). La première devant être inférieure à la seconde. Mais pour se glisser dans ce corset centimétrique, il faut batailler avec notre poids génétique, celui de nos 18 ans, lorsque nous étions encore vierges de tout régime et avec le poids de nos rêves face à la réalité. Un parcours du combattant. Une nouvelle notion émerge, celle du poids de forme. Qu'il nous plaise ou non, c'est celui que l'on atteint lorsque l'on mange équilibré, sans être au régime.

Merci au Dr David Benchetrit, auteur de Maigrir, l'anti-régime, Fayard.

Pour maintenir l'aiguille de votre balance au beau fixe, vous écoutez vos besoins et vous respectez votre morphologie. Culotte string taille haute, Wolford. Maquillage Christina Lutz c/o B-Agency. Coiffure Raynald Bernard c/o Mod's Hair. Assistante réalisation Emma B.



VOUS ÊTES NEOVERTÉ

Votre profession de foi

*Vous êtes ce que vous mangez.
Vous reprochez à une alimentation
trop conventionnelle de dénaturer les
aliments, de leur ôter leurs substances
fondamentales. Vous faites de votre
assiette le point de convergence du nec plus
ultra bio dûment certifié.*

Votre parti minceur Votre quête d'harmonie s'incarne dans votre assiette. Vous faites confiance au naturel. À l'écoute de votre corps, vous vous reconnectez à vos sensations pour ne pas fatiguer votre digestion. Ainsi, votre corps déstocke seul graisses et toxines. L'idée de revenir à votre alimentation initiale ne vous effleure pas. Attention cependant à ne pas virer radicale, la convivialité est nécessaire au bien-être. Chez des amis, mangez comme eux, autorisez-vous un restaurant de loin en loin. Gluten, lait de vache, protéines animales... ne diabolisez pas tout, mais assurez-vous que les compositions affichées sur les étiquettes sont courtes. Un mot incompréhensible ? Il y a de fortes chances qu'il s'agisse d'un ingrédient de synthèse.

Score espéré Deux à trois kilos de moins chaque mois.

Au menu Petit déjeuner : deux tartines de pain complet au pur levain (boulangerie bio) toastées (plus digestes) avec une cuillerée à café de purée d'amande blanche et un peu de miel, un fruit cru de saison, un yaourt (soja, brebis, chèvre), un thé vert, infusion ou chicorée. Déjeuner : un filet de bar ou 120 g de poisson (gras l'hiver, blanc l'été) ou de viande, une portion de légumes cuits (vapeur, en purée ou à la poêle avec de l'huile d'olive), panaché de mâche et d'endive, une portion de riz ou de quinoa, une

compote sans sucre ajouté avec un biscuit sec à la farine complète. Collation : un jus frais (deux carottes, une demi-pomme, un quart de fenouil et un peu de gingembre frais) avec une poignée d'amandes ou une figue séchée. Dîner : une soupe de légumes, une salade de boulgour ou de lentilles avec des crudités émincées et du chèvre émietté, des pruneaux cuits (plongés dans l'eau froide avec de l'eau de fleurs d'oranger et sortis dès l'ébullition).

Inspiré de La Cuisine Originelle de Laurence Salomon, chef du restaurant Nature et Saveur (www.lecoachminceur.bio.com).

Vos têtes de liste Vous misez sur le naturel et la détoxification. Dans vos placards, on trouve des produits locaux et de saison achetés dans une bonne épicerie bio. Des légumineuses (lentilles corail par exemple), des céréales (flocons d'avoine, petit épeautre, boulgour), de la farine de blé T80 moulée à la meule de pierre, de l'huile d'olive pour la cuisson, de colza pour l'assaisonnement, des purées d'oléagineux (amande blanche), du gomasio (sel de sésame), des fruits secs (raisins, abricots, figues, dattes...), une féculé arrow-root légère pour l'estomac. Plus chasse au gaspi qu'aux calories, vous suivez les courbes de votre poids sur un pèse-personne à l'énergie solaire, Eco-Living HS-302, Tanita, 49,90 €. En cas de fringale, l'effet bonheur du cocktail minceur des Fleurs de Bach, Le Sens des Fleurs, vous apporte le calme, la confiance en vous et l'acceptation d'un nouveau physique et mental nécessaires pour surveiller votre ligne, 20 ml, 14,50 €. Une cure de trois à six semaines de jus de

bouleau à raison de deux, trois cuillerées par jour avant les repas favorise l'élimination des toxines accumulées pendant l'hiver, Jus de Bouleau, Weleda, 200 ml, 9,15 €. Vous marchez des heures sans vous fatiguer depuis que vous êtes adepte de la marche des chameliers afghans qui parcourent 700 kilomètres en douze jours sans faiblir. Votre méthode : vous inspirez sur trois pas, maintenez l'air dans vos poumons le quatrième, expirez les trois pas suivants et restez les poumons vides le dernier pas. Pour vous initier, rendez-vous à la station d'altitude de Samoëns, 15 € la demi-journée (www.samoens.com).

Dans votre salle de bains Vous dites oui au café vert présent dans le Gel Minceur Bio-Active, Phyt's, 200 g, 44 € ; à l'huile Tonique Amande raffermissante et anti-eau 100 % végétale, L'Occitane, 100 ml, 34 € ; au Gel Lift Minceur, drainant et amincissant, Bio Carnac, 200 ml, 29 €,

/ ACCEPTER UN RENOUVEAU PHYSIQUE ET MORAL. /

et aux brûle-graisses (chrome, algue et silicium), Stick Caféin'Algue Expresso, Daniel Jouissance, 14 sticks, 19,50 €.

Votre livre de chevet *Maigrir avec la micronutrition* par le D^r Laurence Benedetti et le D^r Didier Chos, First. Des envies de sucré, des kilos yoyo... quand problèmes de poids et carences alimentaires sont inextricablement liés. Les réponses de deux grands spécialistes de la micronutrition, des profils qui nous ressemblent et des recettes express qui apportent les minéraux, oligoéléments et vitamines naturelles prônés par cette discipline. ●

Libérale

Good-Bye Cellulite, Sérums 10 jours, Nivea, Perdre du poids sans se fouler, Richard Templar, Marabout, Gel Gainant Anti-cellulite, Mixa Intensif Minceur, Celluli Laser, Slim.Code, Biotherm, Basket Starlit, Scholl, www.la-boutique-scholl.fr
Inhaleur aux 5 Huiles Essentielles, Coupe Faim, Puressentiel, Flocons d'avoine aux raisins, Jenny Craig by Nestlé Nutrition, Slim plus + fesses et cuisses, chez Sephora.

Néoverte

Gel Minceur Caféine, Minceur Bio-Active, Phyt's, Pèse-Personne Éco-Living HS-302, Tanita, Tisanes Bio Drainantes, Aide Minceur, Caudalie, Baume Slim Effect, Baume de Massage Drainant, Decléor, Jus de Bouleau Bio, Weleda, Huile Tonique Amande Raffermissante et Anti Eau, L'Occitane, Gel Lift Minceur, Bio Carnac, Caféin'Algue Expresso, Brûleur de Graisse, Daniel Jouvance.

Conservatrice

Cellu Destock, Soins Amincissant Avancé Volumes et Cellulite Rebelles aux Régimes, Vichy, 100 Recettes pour mincir sans effort, Dr Jean-Michel Cohen, Flammarion, Morpho Slim, Concentré Anti-Cellulite, Lierac, Cellu M6@ Endermolab, LPG, Slim-Performance, Soins Express Minceur, Payot, Offensive Cellulite 14 jours, Triple Impact, Elancyl, Huile Satinante Créatrice de Fermeté, Dior.



CONSERVATRICE