



BEAUTÉ



Bonne nouvelle, voici une génération de soin qui promet, grâce à une texture qui pénètre illico, une application express et des résultats fulgurants ! 1. *PerfectSlim Coach Minceur*, L'Oréal Paris ; 2. *Slimissime 360°*, Lancôme ; 3. *Minceur Café Vert*, Yves Rocher ; 4. *CelluDestock*, Vichy. A droite, culotte en tulle Undiz et escarpins en veau velours et semelles compensées Paule Ka.



MINCEUR TOP CHRONO

PAS FACILE DE CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE QUAND ON VEUT
PERDRE QUELQUES KILOS... COMMENT CASER UN RÉGIME OU UNE ACTIVITÉ SPORTIVE DANS UNE
JOURNÉE DÉJÀ BIEN REMPLIE ? CONSEILS ET SOLUTIONS, HEURE PAR HEURE.

PHOTOS : NATHALIE DEMONTÉS. RÉALISATION : MALIKA SLIMANI.
NATURES MORTES : ROGER TURQUETI ET BRUNO VAUTRELLE. RÉALISATION : BERTILLE CHAILLET-WIRTH.

8H

GYM AU SAUT DU LIT

Téléphones et consoles gagnent du terrain et deviennent nos nouveaux coachs ! Loïn des salles de gym, ils aident dès le réveil à se tailler un corps de liane à domicile. Zoom.

Avec mon iPhone, je fais quoi ?

Je file droit Une simple pression sur le bouton et le compteur se met en marche. Le nombre de pas effectués défile, et à l'écran s'affichent la distance parcourue, des calories brûlées et la vitesse moyenne.

Un outil basique mais utile, à la moindre promenade à pied. Steps, 1,59 €.

Je mange light Magique en cas de régime, ce dispositif aide à calculer les calories ingurgitées. Indispensable, le paramétrage du poids, de la taille, du sexe, de l'âge et de l'activité. Chaque jour, on pioche dans une liste d'aliments pré-établie pour connaître

sa consommation énergétique quotidienne. Et même si tous ne sont pas référencés, c'est un excellent moyen de garder le contrôle. Calory Guard 2, 2,99 €.

Je désresse Si vous ne résistez pas à l'appel de cette discipline ancestrale, offrez-vous un professeur de yoga de poche. Ses postures en images (les instructions sont en anglais) sont parfaites pour une initiation ou, au contraire, un entretien entre deux cours en salle. La précision des photos assure un bon positionnement du corps : la salutation au soleil et le pranayama n'auront plus aucun secret pour vous. Prêt à Yoga Lite, application gratuite.

Je me muscle avec un coach Redessiner sa silhouette avec l'aide d'un coach, c'est l'objectif de cette application. Elle propose une large palette d'exercices en vidéo pour sculpter les abdominaux, tonifier les jambes, les bras, le dos, travailler fessiers et adducteurs. Fitness Integral, 3,99 €.

Et avec ma Wii ?

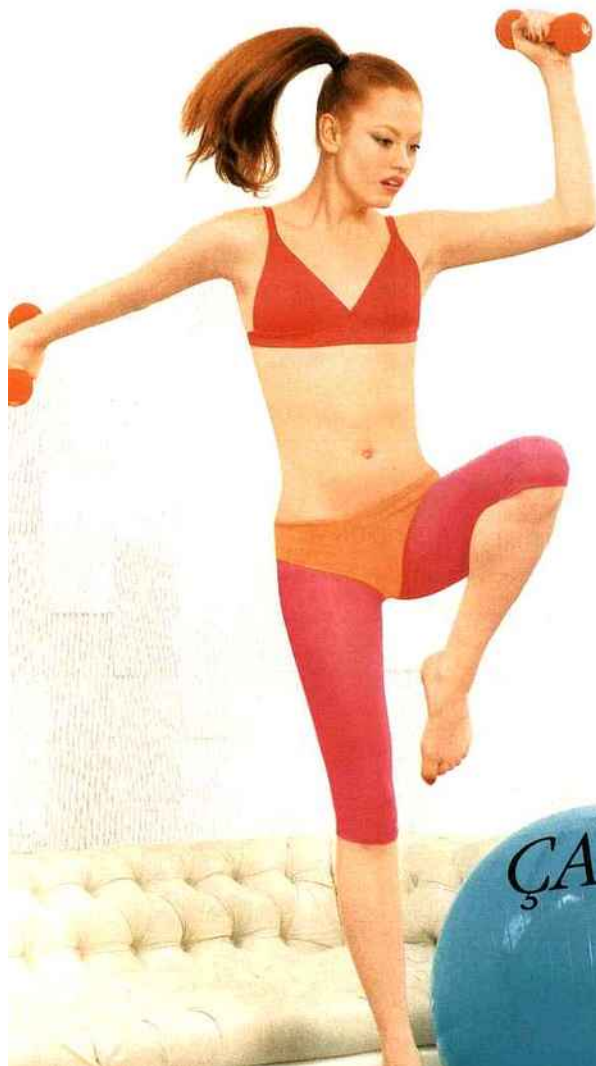
Je sculpte mon corps en 30 jours Ce jeu est une sorte de medley de tous les sports en salle et en extérieur. Au menu, de la course,

de la marche, des exercices de fitness (fentes, squats, travail des biceps, etc.) et des activités plus ludiques, comme le tennis, le basket ou le volley-ball. Au choix, toujours suivie par un entraîneur, adoptez un programme prédéfini ou concoctez-vous un entraînement sur mesure. Dans les deux cas, le but est de relever le défi en un laps de temps déterminé. Pour les débutantes, Coffret avec accessoires EA Sport active, 59,99 €. Pour les sportives confirmées, des exercices plus intenses, EA Sport Active Plus Défi 6 semaines, 39,90 €. Accessoires (sangle et bande de résistance) vendus à part, 19,90 €***, easportsactive.fr.

Et avec ma DS ?

Je me mets au pas ! C'est une excellente activité physique. Le bon rythme ? Au moins 3 000 pas par jour. D'où l'intérêt de ce logiciel : fourni avec un podomètre, il calcule et enregistre les performances au quotidien. Le témoin d'activité se glisse dans une poche ou un sac. Les données sont stockées pendant une semaine. La console nous les dévoile lorsqu'on les transfère dessus : rythme de vie, nombre de kilomètres parcourus, énergie électrique qu'auraient pu dégager nos pas. Les possibilités sont nombreuses, puisqu'on peut se fixer des objectifs, comparer ses exploits à ceux de toute la famille, et même, aux utilisateurs de ce jeu dans le monde entier. Marche avec moi, 50 €. Fnac, Virgin et grandes surfaces.

Haut de maillot de bain D nu D, collants découpés superposés Falke, altères et ballons de gym Go Sport.



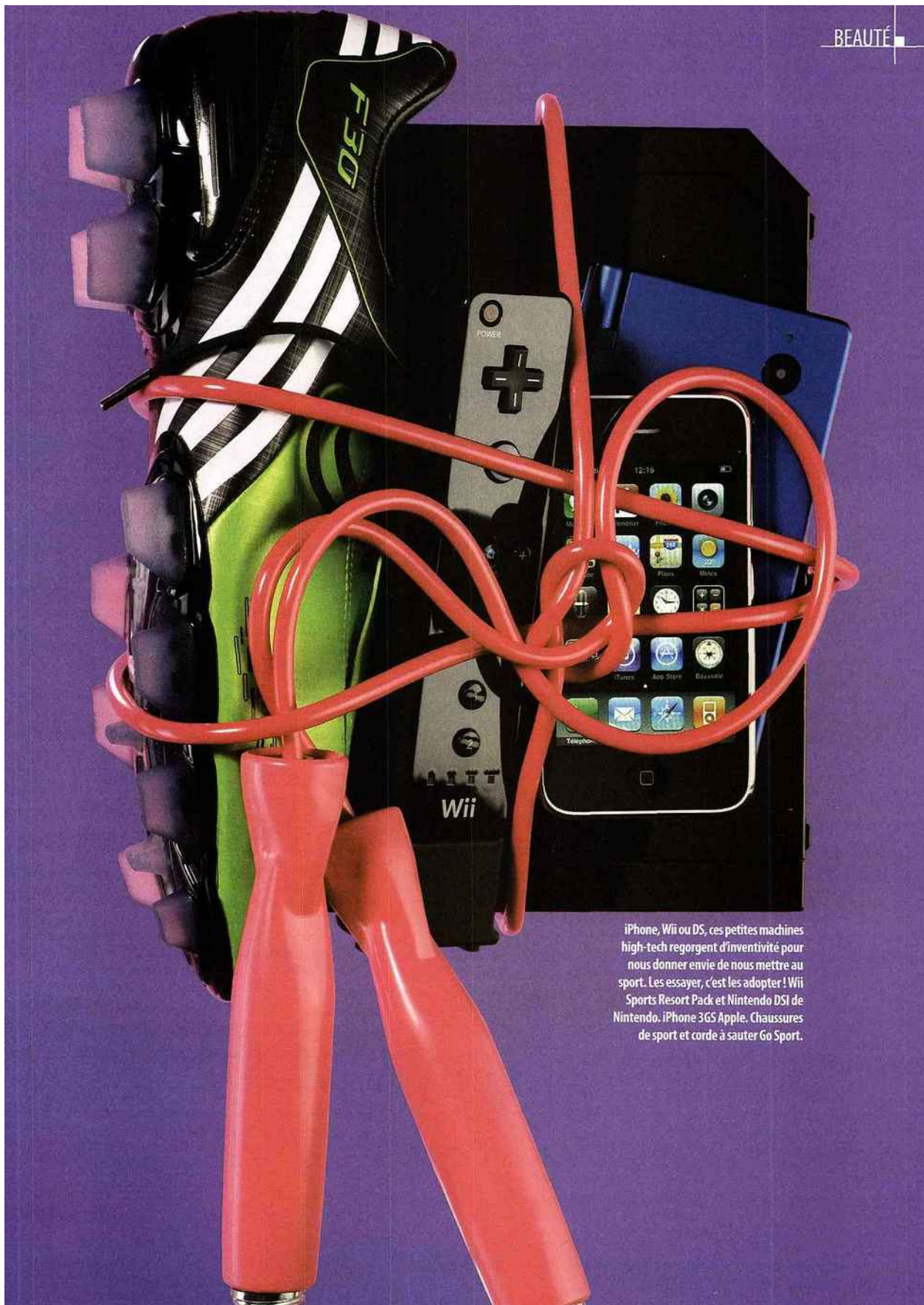
8H30

UNE DOSE DE CAFÉINE

Imbattable pour mobiliser les acides gras et traquer la cellulite ! O.-K., ce n'est pas un scoop, mais « la caféine est incontournable depuis une bonne dizaine d'années, et pour l'instant on n'a rien trouvé de plus efficace », confirme Caroline Debbasch, directrice de la communication scientifique de Vichy. Preuves à l'appui, elle sait mieux que n'importe quelle autre substance déstocker les graisses, inhiber la mise en réserve des adipocytes, mais aussi favoriser le drainage (ce n'est pas un hasard si on la trouve en guest star dans les formules antipoches pour le contour des yeux...). Mais alors, rien de nouveau sous le soleil de la minceur ? Si, bien sûr ! ➤

ÇA BALANCE PAS MAL

Petit bijou de technologie, la balance Withings est une alliée de poids. Reliée au wifi, elle se connecte sur Internet dès qu'on monte dessus, mémorisant ainsi le poids, la masse grasse et la masse maigre (en kilos) de toute la famille. Au fil des utilisations, la courbe de données se dessine. Et pour les adeptes de l'iPhone, l'application Wisdae lui est dédiée. Balance Withings, 129 € sur withings.com.



iPhone, Wii ou DS, ces petites machines high-tech regorgent d'inventivité pour nous donner envie de nous mettre au sport. Les essayer, c'est les adopter ! Wii Sports Resort Pack et Nintendo DSi de Nintendo. iPhone 3GS Apple. Chaussures de sport et corde à sauter Go Sport.

BEAUTÉ



Haut de maillot de bain D nu D et culotte Dim.

« À partir de la caféine, on cherche sans cesse de nouvelles combinaisons pour booster l'efficacité de la formule ou lui apporter un bonus », précise-t-elle. Cette année, flavonoïdes ou rétinol antistockage, ruscus ou thé vert drainants, acide hyaluronique ou acide salicylique effèt « belle peau » sont de la partie. Autre évolution : la galénique. Difficile à formuler, la caféine est pourtant disponible dans des textures de plus en plus fondantes, non collantes et parfumées. De quoi favoriser l'observance (et donc, les résultats). Que demander de plus ? **Cafés crèmes** : *Perfect Slim Coach Minceur*, L'Oréal Paris, 14,90 €*** ; *Body Sculpt*, Roc, 23,40 €** ; *Cellu Destock*, Vichy, 23 €** ; *Slimissime 360°*, Lancôme, 45 €* ; *Objectif 1 taille en moins* (3), Mixa, 9,99 €***. *Gel Caféine Active* (1), Gamarde, 35,60 €* ; *Slim Effect* (2), Decléor, 46 €** ; *Gel Crème Concentré, Tonific Minceur* (4), Nuxe, 28,50 €**.

12H JE VISE LES RESTOS À MENUS LIGHT

Inutile de se priver de petit déj. en prévision du déjeuner copieux qui va suivre. Certains grands restaurants, mais aussi de petites enseignes jouent cartes sur table en affichant le nombre de calories des plats choisis. Résultat, on peut voir ses copines ou déjeuner pro tous les jours, sans craindre un – voire deux – kilo(s) de plus sur la balance à la fin de la semaine. A condition, bien sûr, de faire l'impasse sur le vin. Et si vous ne pouvez pas y couper, préférez une coupe de champagne, bien moins calorique.

Les bons spots healthy

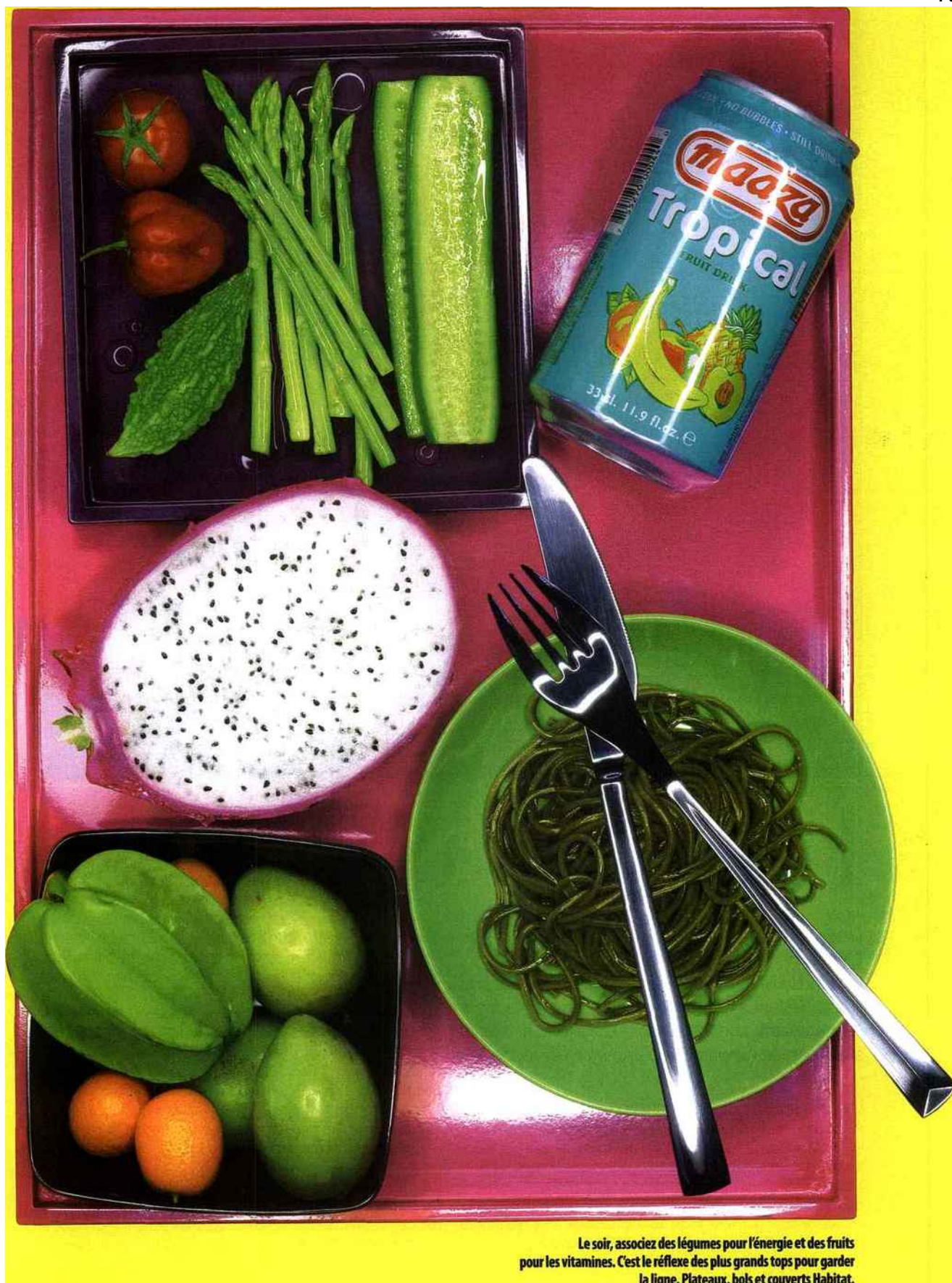
Lapérouse Dans ce lieu de haute gastronomie, chaque semaine, le chef élabore un menu « bien-être » destiné à tous les clients soucieux de leur ligne. A titre d'exemple, le dernier proposait tartare de daurade, filet vapeur de bar, émincé de fenouil puis nage de fruits pour seulement 350 calories ! Rens. : 01 56 79 24 31.

Bert's Ici, tous les plats sont validés par un nutritionniste. Ainsi, chaque sandwich affiche son nombre de calories. Autre atout : sur la carte, on repère en un clin d'œil le >

ET SI J'AI UNE SEMAINE

Je m'offre la rehab detox signée Henri Chenot ! Si toutes les stars y sont accro, c'est parce que ses effets ne sont plus à prouver. Au menu de cette cure, pendant sept jours, l'organisme est détoxifié via des soins, des lavements et une alimentation spéciale à base de vitamines naturelles, de fibres et de minéraux drainants,

qu'il est vivement conseillé de conserver par la suite pour poursuivre l'aminçissement et maintenir le bien-être du corps en général. Faute d'y aller, ou si le prix vous rebute (à partir de 4 532 €), on peut découvrir tous ses préceptes sur son site : fr.henrichenot.com.



Le soir, associez des légumes pour l'énergie et des fruits pour les vitamines. C'est le réflexe des plus grands tops pour garder la ligne. Plateaux, bols et couverts Habitat.

logo « produits équilibrés » ainsi que l'indication « mets comportant moins de 500 calories ». Rens. : berts.com.

Cojean C'est le temple de la nourriture hype qui allie avec saveur équilibre et gourmandise. Autre point fort du lieu, on y pioche parmi des salades, des sandwichs, ou des plats à base de légumes de saison et de la région, parfumés de sauces de soja, donc moins caloriques. Sans oublier les fromages blancs à 0 % et les petits gâteaux allégés. Rens. : cojean.fr.

17H JE FAIS UNE PAUSE GOUTER

Ne craignez pas de combler la fringale de l'après-midi. D'autant que certains thés et petits gâteaux ne nous font pas prendre un gramme.

Côté boisson, le choix est vaste Valeur sûre, le thé Detox de Kusmi Tea (2) regorge de maté et de thé vert, des plantes aux vertus diurétiques, stimulantes et antioxydantes, une boisson idéale pour drainer et régénérer l'organisme (10,80 € les 25 sachets, kusmi-tea.com). Plus confidentielles, mais pas moins vertueuses, les infusions minceur ou drainantes Les 2 Marmottes (1) permettent de faire le plein de menthe douce, thé vert, verveine, queues de cerises ou encore reine des prés. Leur plus ? Elles sont élaborées à base de plantes ne subissant aucun traitement et surtout dotées d'une qualité de coupe permettant de faire ressortir la saveur naturelle des végétaux et une meilleure conservation des arômes (3,80 € les 30 sachets, les2marmottes.fr). Autre option, l'infusion Détox Arko Bio d'Arkopharma (3) qui associe quatre plantes bio dépuratives (romarin, pissenlit, ortie et anis vert) et qui peut se consommer chaude ou glacée (4,60 €** les 20 sachets) ! Enfin, la maison Fauchon (4) a mis au point un thé conçu comme un complément alimentaire : du thé vert aromatisé aux fruits exotiques et morceaux d'ananas, enrichi de trois principes actifs : pissenlit, écorce d'orange amère et vigne rouge. La dose journalière est limitée à 3 sachets et les résultats garantis en un mois ! (15 € les 21 sachets, fauchon.com). Et pour accompagner l'un ou l'autre de ces breuvages, on fonce sur les tout nouveaux *Piti Sablés Diététiques Bio* de chez Kot, ultrariches en protéines et fibres – donc parfaits pour calmer les fringales et affichant 40 % de sucres de moins

Veste Fendi,
robe Etam, tasse
Eurodif.



qu'un sablé classique (8,50 €, kot.fr). Autre option pour les plus affamées : un bol de Spécial K aux Céréales Complètes (environ 3 €***), idéal car pauvres en matières grasses et top pour tenir jusqu'au dîner.

20H MON PLATEAU LIGHT LIVRÉ À DOMICILE

Fatiguée, pas envie de cuisiner équilibré, on connaît toutes les retours du bureau... Plutôt que de se jeter sur les biscuits salés, on fonce sur son ordi et on commande son dîner en ligne ! En moins de 45 minutes, on peut alors passer à table en étant sûre de limiter les apports en matières grasses et calories super-

flues. Tour de piste de nos sites préférés : **Planet Sushi** Ici, pas besoin de se cantonner au simple menu sashimi pour surveiller sa ligne. L'enseigne a en effet développé un menu poids plume composé de : tartare de saumon ou salade d'algues en entrée, puis makislim, des makis enrobés d'une feuille de salade, et lychees en dessert. planet sushi.fr. **KitchenDiet** Derrière ce site se cachent des nutritionnistes et un chef reconnu par le Gault Millau. Le principe ? Après avoir choisi son menu et la rapidité de son amaigrissement (entre 900 et 1 500 calories), on se fait ▶



Assistante styliste :
Margot Fremicourt.
Maquillage : Violette.
Coiffure : Bruno
Weppe. Manucure : Elsa
Deslande. Model : Grace
de l'agence Crystal.

Robe en coton Tara
Jarmon, sandales en cuir
Free Lance, Lunettes
de vue Chanel et ordinateur
portable Sony Vaio CW.



TOUT BEAU, TOUT BIO

Pour concilier minceur et alimentation bio, ce nouveau site est parfait ! Toutes les semaines, les abonnées reçoivent une liste de courses détaillée, des menus pour les sept jours à venir, sans oublier les conseils et encouragements du coach. Le plus de cette adresse ? Les recettes minceur bio, les conseils nutritionnels, des fiches sur les ingrédients hypocaloriques et vitalisants et enfin, un forum pour partager doutes et succès. A partir de 8 € par mois pour un an, lecoachminceurbio.com.

livrer des recettes goûteuses qui peuvent faire perdre jusqu'à 1,5 kilo en 8 jours. Pour info, il est possible de suivre un programme complet avec livraison de tous les repas pendant plusieurs semaines pour des résultats incomparables, kitchendiet.fr.

22H UN SOIN EXPRESS ET AU LIT !

Trop speed le matin, j'opte pour un rituel nocturne, à condition de ne pas y passer des heures non plus ! Facile avec les versions aminçissantes en spray qui se vaporisent pile sur les zones à problème et pénètrent en quelques lissages. Autre option minute, les textures high-tech qui, absorbées rapidement, dispensent d'un massage contraignant. C'est déjà ça de gagné... Mais quand on est du genre pressée, on apprécie les résultats aussi express. Les formules qui peuvent gagner plus rapidement la bataille contre la cellulite sont celles qui optent pour des systèmes de microdiffusion, permettant aux molécules antigras suractivées de gommer les capitons en deux semaines. Voire moins : « En plus de déloger les graisses grâce à des flavonoïdes,



la L-Carnitine booste leur combustion pour les empêcher de se redéposer et accélère donc leur élimination », précise Alain Géloën, Conseil en Communication Scientifique Nivea et Directeur de recherches au CNRS. Ça ne remplace pas une séance de sport, mais ça fonctionne sur le même principe. **Timing serré** Good-Bye Cellulite Sérum 10 Jours (2), Nivea, 14 €*** ; Offensive Cellulite 14 Jours, Elancyl, 23,50 €** (3) ; J-14 Lifting Silhouette Minceur + Fermeté, Yves Rocher, 29,80 € (0 892 02 61 62) ; Caféin' Algue Express, Daniel Jouvance, 31,90 € (danieljouvance.com) ; Spray Minceur & Fermeté 14 Jours, Linéance Bio, 14,95 €***. Gel Crème Pure Minceur "Rapide" (5), Mary Cohr, 49,50 € (en instituts). Patchs Micro-Silhouette (4), Garraud Lab, 28 € (tél. : 01 42 12 66 00) ; Gel Express Slim Performance (1), Payot, 33 €*.

DOSSIER RÉALISÉ PAR BÉATRICE THIVEND-GRIGNOLA ET CHRISTELLE PAILLARD AVEC FABIENNE LAGOARDE ET CÉLINE MOLLET

* EN PARFUMERIES ET GRANDS-MAGASINS. ** EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIE. *** EN GRANDE DISTRIBUTION.