



SANS TROP SE SERRER LA CEINTURE, ON PERDRAIT BIEN POUR LES FÊTES CES 2-3 KILOS QUI NOUS GACHENT LA SILHOUETTE. AVEC UN PROGRAMME DE 21 JOURS CONCOCTÉ SPÉCIALEMENT POUR NOUS PAR LE D<sup>R</sup> PIERRE DUKAN, UNE REMISE EN FORME PAR LA COACH PRÉFÉRÉE DU CINÉMA FRANÇAIS, QUELQUES MASSAGES PLAISIR..., ON VA S'ALLÉGER EN DOUCEUR.

# NOS 12 COUPS DE MINCEUR

## LE COMPTE À REBOURS DU D<sup>R</sup> DUKAN

SIX MOIS, UN AN..., ON N'A PAS LE TEMPS ! ALORS LE D<sup>R</sup> DUKAN A GENTIMENT ADAPTÉ SA MÉTHODE À NOS DESIDERATA : PERDRE 2-3 KILOS EN TROIS SEMAINES. ON LE SUIT À LA LETTRE...

### LE PROGRAMME DUKAN SUR 21 JOURS

Il va permettre de s'affiner et de préparer progressivement le corps aux futures agapes.

**On commence par 3 jours** de protéines uniquement (viandes non grasses, poissons, laitages à 0%, œufs, fruits de mer) à volonté. Au petit déjeuner : café ou thé + protéines.

**Les 3 jours suivants** : on associe des légumes verts à volonté.

**Les 3 jours suivants** : on ajoute un fruit et deux tranches de pain complet le matin.

**Les 3 jours suivants** : plus 40 g de fromage à pâte cuite (gruyère, parmesan...)

**Les 3 jours suivants** : plus 100 g de pâtes (pesées cuites) avec une sauce tomate. Les pâtes peuvent être remplacées par la même proportion de riz complet, de semoule ou de lentilles.

**Les 3 jours suivants** : le même régime, plus, pour le plaisir, 2 carrés de chocolat le soir et 1 verre de vin dans la journée.

**Les 3 derniers jours** : on reprend son alimentation habituelle, en restant raisonnable.

**Ses conseils pour rester sage pendant trois semaines**

● **LE COUP DE POUCE MATINAL** Consommez chaque matin (dès le 7<sup>e</sup> jour) une galette au son d'avoine.

**La préparation** : versez dans un bol une cuillerée et demie à soupe de son d'avoine médicinal (en pharmacie, magasin bio), une cuillerée à soupe de fromage blanc 0% et un blanc d'œuf. Selon votre goût ou votre envie, ajoutez une pincée de sel ou une cuillerée à soupe d'aspartame. Mélangez et déposez dans une poêle antiadhésive, préalablement huilée à l'aide d'un papier absorbant. Faites cuire 2 ou 3 minutes de chaque côté.

● **LE PETIT EFFORT QUOTIDIEN** Marchez impérativement vingt à trente minutes par jour. Maintenez cette activité minimale pendant les fêtes. Et comme ce n'est pas si difficile, profitez-en pour le faire toute l'année...

● **LES EN-CAS** Pour faire le plein de protéines et être rassasiée lors des repas, forcez sur 3 aliments-clés : la viande des Grisons (à l'apéritif en remplacement du saucisson ou des cacahuètes), le saumon et les laitages.



**MINCIR  
AVEC DES  
PROTÉINES**

Mise en beauté  
Hélène Vasnier  
pour M.A.C  
Cosmetics avec:  
Fond de Teint  
Face and Body n°2;  
Poudre Prep + Prime;  
Blush Blushbaby;  
Fluidline Blacktrack;  
Mascara Zoomlash;  
Rouge à Lèvres  
Hug Me.  
Coiffure Tié Toyama.  
Body Carven,  
corset Azzedine Alaïa,  
bracelet Delfina  
Delleirez.



## L'huile bienfaitrice

Diluées dans une huile végétale, les huiles essentielles aident à lutter contre les rondeurs localisées, car elles ont une affinité particulière avec la graisse et traversent aisément les couches de peau.

● **Le plein d'essences :** l'idéal, c'est d'en associer plusieurs pour à la fois booster la circulation veineuse et lymphatique, favoriser la libération des acides gras, l'élimination rénale et tonifier la peau. Un team de choix : citron, mandarine, pamplemousse, cyprès, fenouil, genièvre...

● **Le massage qui marche :** « Pas trop violent, le massage ! insiste le kinésithérapeute Patrick Amsellem \*. Sinon, il risque d'enkyster les capitons alors qu'on doit au contraire drainer et défibroser les tissus. Quelle que soit la zone concernée, les gestes sont doux et effectués avec les deux mains, en effectuant des pressions glissées et des pétrissages à un rythme lent. De bas en haut pour les jambes, et dans le sens des aiguilles d'une montre pour le ventre. » En un mois, la ligne s'affine, à condition de pratiquer cinq minutes matin et soir.

● **Prêtes à l'emploi :** très complète avec 18 huiles complémentaires, Huile Sèche Minceur, PuresSENTIEL ; Huile Anti-Eau, Clarins ; Huile Tonific Minceur, Nuxe. Concentré Minceur, Caudalie.

\* Coauteur avec Isabelle Pacchioni de

« 50 Auto-massages aux huiles essentielles », Leduc.S Éditions.

## LE MASSAGE FONDANT

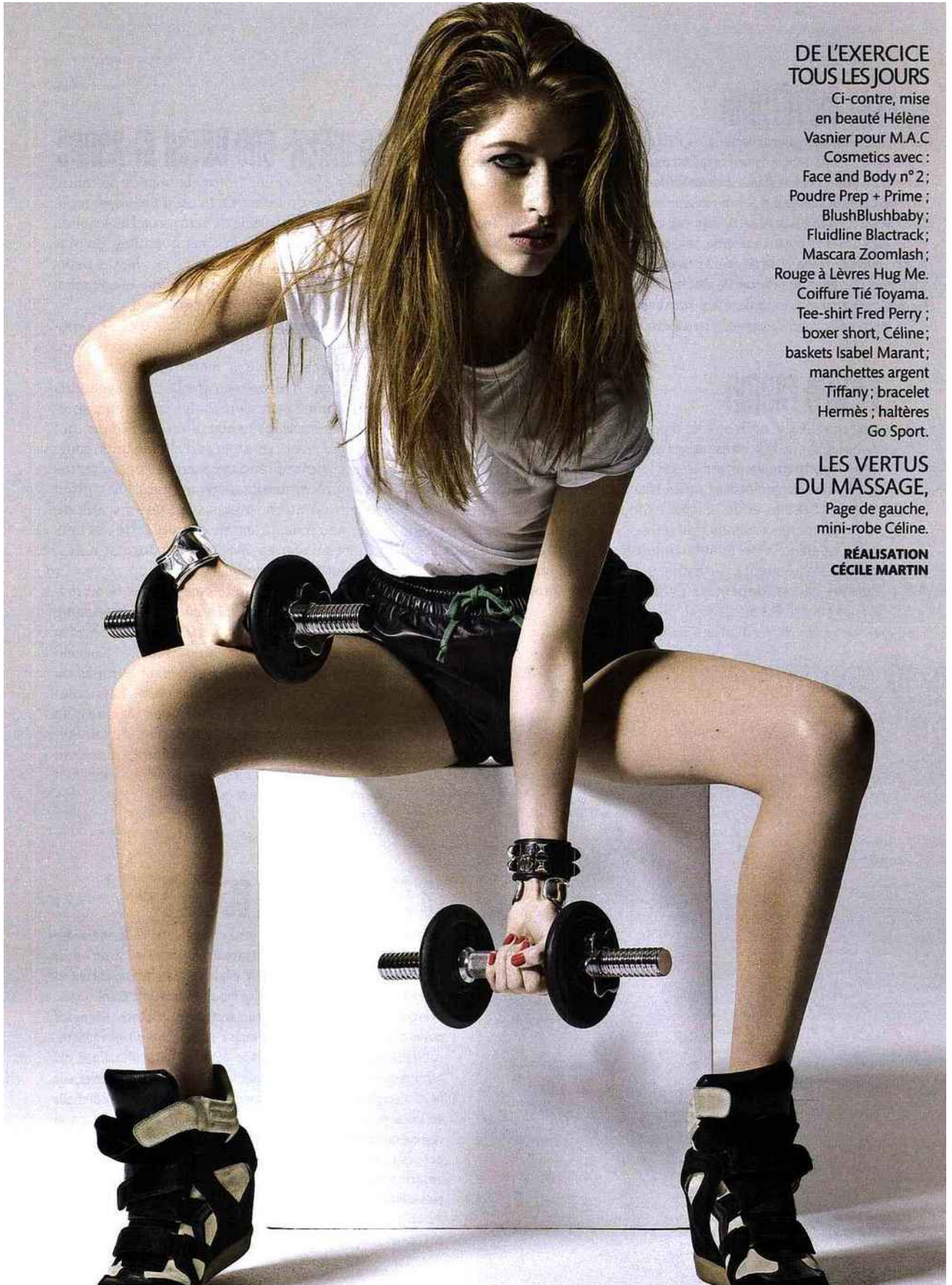
On l'avoue, le massage minceur, c'est la solution de facilité. Mais ô combien agréable, comme le Soir Courbes Exquises de l'Occitane, qu'on adore à la rédaction. Pendant une heure, le corps est pétri, pincé (sans douleur), palpé-roulé, drainé... avec une huile d'amande douce, enrichie en menthe poivrée pour faciliter le drainage. Inutile de dire qu'il ne faut pas s'attendre à ressortir transformée en bombe atomique après une séance, mais la peau est déjà plus ferme. C'est clair qu'une cure de 6 séances donnera plus de résultats.

80 € le soin d'une heure. Spa l'Occitane, 47, rue de Sèvres, 75006 Paris. Tél. : 01.42.22.88.62.

## LA CURE DE CELLU M6

Dans le quartier animé de la rue du Commerce, LPG, la société spécialiste du Cellu M6, vient d'ouvrir un centre design avec Endermolab, leur machine dernier cri. Aux manettes, Laurence Vallier, une pro du Cellu M6. À chaque passage, les rouleaux décollent les tissus adipeux pour mieux libérer les graisses et ensuite raffermissent la peau en réactivant la production de collagène. « Après chaque séance, je conseille à mes clientes de marcher une demi-heure pour mieux éliminer, c'est le seul moyen d'avoir des résultats », explique la spécialiste. Le protocole classique consiste à suivre 2 séances par semaine. Pour les plus pressées, il existe aussi une Cure Express à raison de 3 séances par jour pendant 6 jours... On peut espérer une taille en moins à la fin du protocole. 75 €, la séance. 700 € la cure de 10 séances.

Rive Gauche Beauté, 14, rue Gramme, 75015 Paris. Tél. : 01.48.56.22.18. Autres centres agréés au 0.800.803.806.



## DE L'EXERCICE TOUS LES JOURS

Ci-contre, mise  
en beauté Hélène  
Vasnier pour M.A.C  
Cosmetics avec :  
Face and Body n° 2 ;  
Poudre Prep + Prime ;  
BlushBlushbaby ;  
Fluidline Blactrack ;  
Mascara Zoomlash ;  
Rouge à Lèvres Hug Me.  
Coiffure Tié Toyama.  
Tee-shirt Fred Perry ;  
boxer short, Céline ;  
baskets Isabel Marant ;  
manchettes argent  
Tiffany ; bracelet  
Hermès ; haltères  
Go Sport.

## LES VERTUS DU MASSAGE,

Page de gauche,  
mini-robe Céline.

**RÉALISATION  
CÉCILE MARTIN**

## LE PLAT DIÉTÉTIQUE

Faire un régime et se régaler à chaque repas, c'est souvent mission impossible. On passe son temps à mourir d'envie devant ce qui est interdit. **Kitchendiet** a créé un concept intéressant : demander à de grands chefs étoilés de concocter des plats cuisinés frais avec un apport protéinique élevé et peu de calories : 300 au maximum par plat.

La nouveauté : 3 plats à base de pâtes, des penne au saumon, des lasagnes végétariennes et des tagliatelles de canard à la sarde. Les plats sont à réchauffer au micro-ondes.

À la première bouchée, on se dit « C'est pas mal, c'est même bon », et on se surprend à terminer l'assiette sans se forcer. De plus, la portion est assez copieuse pour remplir l'estomac et ne pas avoir envie de se jeter sur n'importe quoi à la fin du repas.

6,50 € le plat frais cuisiné. À commander sur [www.kitchendiet.fr](http://www.kitchendiet.fr)

## LE GPS FORME

Une montre qui nous coache dans nos séances de sport... ça existe ! Avec la Suunto M4, on entre ses données personnelles : taille, poids, âge, objectif (minceur, remise en forme). Ensuite, on met la ceinture cardiofréquence-mètre et on se laisse guider. Chaque jour, en fonction des besoins et de l'exercice choisi (vélo, course...), elle donne le programme : « Aujourd'hui trente-cinq minutes intenses », « Demain quarante-cinq minutes modérées »... Cette montre vous indique si la fréquence cardiaque est trop faible ou trop élevée, calcule les calories dépensées et programme vos prochaines séances.

Suunto M4, 130 €. Renseignements sur [www.suunto.com](http://www.suunto.com) et chez Lepape, 39, rue d'Artois, 75008 Paris.



### LE SOUTIEN DU COLLANT MINCEUR,

Robe Céline,  
collant Wolford ;  
chaussures  
Balenciaga ;  
balance Terraillon.

## LE WEEK-END DÉTOX ET RANDO

On aime les séjours Détox gourmande au centre de remise en forme La Pensée Sauvage, niché dans le cadre privilégié du parc naturel régional du Vercors, avec des coaches naturopathes. En plus de bénéficier d'un air pur et de perdre ses petits kilos en trop, on retrouve une forme et une mine éclatantes dès le premier week-end.

● **Au programme** : des exercices d'éveil corporel (qi gong, yoga, do in, relaxation coréenne), de la marche en pleine nature (ou des randos à raquettes en hiver) avec des accompagnateurs de moyenne montagne et des éducateurs sportifs, des massages shiatsu ou réflexo, le tout conjugué avec des ateliers d'alimentation saine où l'on (ré)apprend à concocter des recettes équilibrées, simples, savoureuses... Et surtout zéro frustration. Makis végétariens, jus de légumes frais, lasagnes de courgettes et tofu, tartares d'algues, mousse au chocolat noir..., de quoi fondre de plaisir !

● **Un dîner léger** « Je déconseille le jeûne draconien l'hiver, explique Thomas Uhl, naturopathe à La Pensée Sauvage. Avec le froid, cela met le corps dans un état de stress. Préférez une alimentation équilibrée en allégeant le repas du soir (que l'on stocke plus qu'on ne l'assimile) avec une soupe de légumes, des légumes, un yaourt, une compote... Sans oublier de reminéraliser l'organisme (via, par exemple, une cure de gelée royale), car les boissons drainantes font perdre des minéraux essentiels. »

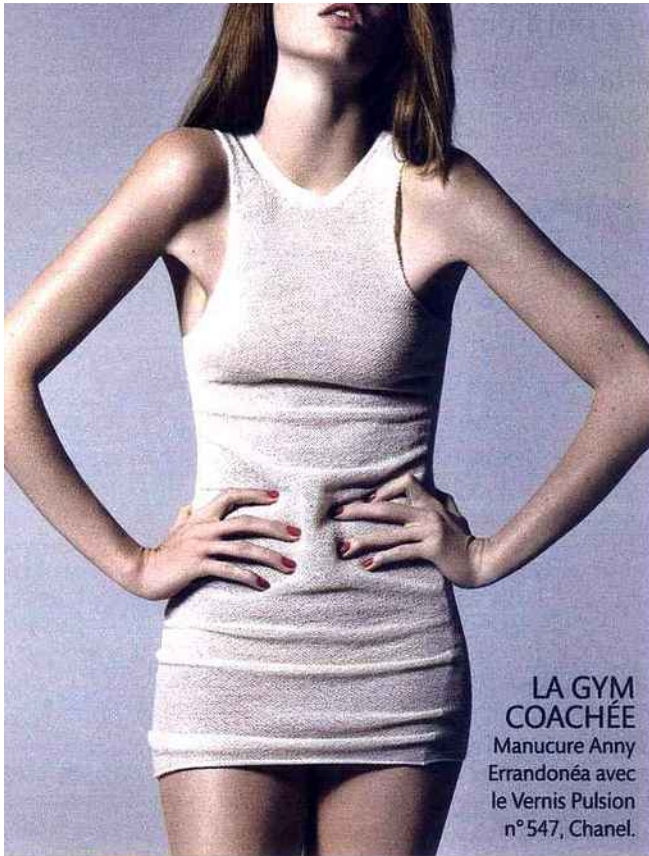
Séjours et week-ends à la carte : renseignements sur [www.lapensee Sauvage.com](http://www.lapensee Sauvage.com) et au 04.75.44.55.58.

## LE COUP DE L'EAU DE COCO

Demi Moore ne jure que par ses vertus hydratantes et désaltérantes, Madonna en a bu des litres pendant sa tournée « Sticky and Sweet » pour garder la forme et la ligne (conquise, elle a d'ailleurs récemment investi 1,5 million de dollars dans la marque bio américaine Vita Coco).

Pourquoi les stars sont-elles devenues accrocs à l'eau de coco ? Elle ne fait pas mincir à proprement parler, mais c'est une boisson énergétique, naturelle, très peu calorique (23 kcal pour 100 ml) et diurétique, qui regorge de vitamines et de minéraux. Issue de la noix de coco verte, elle ne contient pas les lipides d'un fruit mûr (dont on extrait du lait). Bref, elle est idéale pour les sportifs et accros du cardio. Enfin, dans le cadre d'un régime ou d'une cure détox, elle permet de rétablir les carences en potassium, car elle en est naturellement gorgée (un verre d'eau de coco apporte autant de potassium que deux bananes). Une alternative bien plus saine qu'un soda light qui a tendance à faire ballonner !

À choisir de préférence bio, sans sucres ajoutés : Eau de Coco Vaivai ou Cocowell. À dénicher dans les boutiques bio, chez Cojean et Monoprix.



**LA GYM COACHÉE**  
Manucure Anny Errandonéa avec le Vernis Pulsion n°547, Chanel.

## LE SOMMEIL RÉGULATEUR

Dormir fait maigrir. C'est ce qu'a démontré le Pr Plamen Pevey, adjoint à la faculté de médecine de Chicago. « Si le but de votre régime est de perdre de la masse grasseuse, ne pas assez dormir revient à se mettre des bâtons dans les roues », explique ce chercheur qui a mené une expérience sur dix personnes pendant un mois. Chaque participant a suivi un régime alimentaire équilibré. Durant 14 jours, il a d'abord eu droit à huit heures trente de sommeil quotidien. Puis, pendant 14 jours, à seulement cinq heures et demie. **Conclusion :** lorsque des personnes dorment huit heures trente d'affilée, plus de la moitié de leur perte de poids est constituée de graisse, de seulement un quart si elles manquent de sommeil. **Explication :** le manque de sommeil affame, car il fait monter le niveau de la ghréline, une hormone qui stimule l'appétit et réduit la consommation d'énergie du corps.

## LE COLLANT SLIM

Dentelle, imprimés ou opaques 70 deniers : on adore que nos collants nous fassent une belle jambe (en plus de sculpter les mollets, d'aplatir le ventre...) tout en lissant rondeurs et capitons. Comment ça marche ? Il suffit de... marcher pour activer le frottement de la fibre sur la peau, un peu comme un micro-massage.

● **Anti-cellulite**, il réagit à la chaleur corporelle. Tissé dans une fibre dentelle high-tech, il renferme des cristaux de biocéramique qui, en absorbant la chaleur du corps, boostent la circulation sanguine et aident à drainer les toxines.

*Metamorphoso de Scala, 79 € (La Redoute, 3 Suisses).*

● **Raffermissant** Au cœur de sa maille, des micro-capsules d'actifs minceur se diffusent sur les jambes au fil des heures et aident à gommer les rondeurs.

*Slim Care 50 Tights, Wolford, 27 € (grands magasins).*

## LE COACHING COMME UNE ACTRICE

Charles Berling, Mathilde Seigner, Gad Elmaleh, Zazie, Zabou Breitman ont un point commun : leur coach Magali Blachon. Une jolie blonde capable de transformer le corps d'un acteur en quelques semaines. On veut la même chose, mais attention, sa méthode est draconienne, un mix de travail mental et musculaire et une bonne hygiène alimentaire. « Je suis très stricte sur le programme, pas question d'annuler une séance, c'est le prix à payer pour obtenir un résultat », explique Magali. Nous lui avons demandé un programme avec pour mission d'entrer dans la petite robe de Noël. « Faire du cardio-vasculaire reste le moyen le plus efficace pour perdre 2 kg en un mois. On choisit le vélo ou la course à pied. La première semaine, on démarre avec 4 séances d'un quart d'heure (si on n'a rien fait depuis dix ans) ou d'une demi-heure (si on est déjà entraînée). À partir de la deuxième semaine, on passe à des séances d'au moins une demi-heure mais quarante-cinq minutes, c'est mieux. Le vélo a l'avantage de mettre le dos en sécurité. Aller travailler en Vélib' fonctionne aussi à condition d'avoir au moins une demi-heure de trajet », conseille Magali. Sinon, il reste l'option confort : on reçoit Magali chez soi pour un programme personnalisé. Les séances durent une heure et les exercices sont variés, utilisant à la fois des swiss balls, des élastiques, des cordes à sauter et de petites haltères. Magali est également manucureuse, elle peut donc terminer la séance par un tuina minceur, un massage drainant d'origine japonaise.

70 € l'heure de fitness ou 150 € avec le massage.

Tél. : 06.82.94.07.94. [www.sportivementzen.com](http://www.sportivementzen.com).

## LE VÉLO DANS L'EAU

L'aquacycling gagne du terrain et séduit même les non-sportives... « Pédaler sur un vélo immergé, avec de l'eau jusqu'à la poitrine, présente de nombreux avantages, explique Florent Gillet, du Waou Club Med Gym Maillot. Tout d'abord, c'est un travail cardio-vasculaire au cours duquel les articulations ne souffrent pas. Ensuite, l'effet drainant et massant de la pression de l'eau sur les jambes lutte contre la cellulite et affine les cuisses. Enfin, abdominaux et fessiers travaillent aussi... »

Une séance dure en moyenne trente minutes durant lesquelles on pédale d'avant en arrière en variant les cadences. « Dès le premier cours, on sent une vraie détente », constate Florent. À raison de deux fois par semaine, on est prête pour le réveillon...

*Waou Club Med Gym Maillot*

et liste Paris-Provence sur [www.dynamika.fr](http://www.dynamika.fr)

PAR CÉCILE GUERRIER, MARION LOUIS, LAURENCE NEGRONI-NIKITINE ET ASTRID TAUPIN.