

Votre **FORME**

Spécial minceur 4 nouveaux régimes au

COMME CHAQUE ÉTÉ,
DE NOUVEAUX RÉGIMES
FONT LEUR APPARITION.
POUR VRAIMENT DIRE
ADIEU AUX KILOS
SUPERFLUS, **TÉLÉ STAR**
A TESTÉ 4 PROGRAMMES
MINCEUR STARS ET
VOUS DIT TOUT SUR
LEUR EFFICACITÉ.

NADINE KER ARMEL,
CONSEILLÈRE EN NUTRITION

Menu 1 Le régime micronutrition : le plus régénérant

La méthode : vous avez des envies de sucré dans l'après-midi ? Vous êtes fatiguée dès le matin ? Ces signes permettent de définir votre «profil nutritionnel». Ce régime pallie les déficits en micronutriments (magnésium, fer, oméga 3...) en vous proposant une alimentation appropriée afin de limiter les fringales et favoriser la perte de poids. **Pour qui :** celles qui fuient les carences et veulent retrouver leur énergie en cuisinant peu.

La promesse : 2 à 4 kg par mois.

Exemple de menu

Petit déjeuner : pain aux céréales + margarine oméga 3 + 1 œuf à la coque + 1 jus de fruit frais.

Déjeuner : une viande blanche + légumes verts + huile de colza/olive + 1 fruit frais.

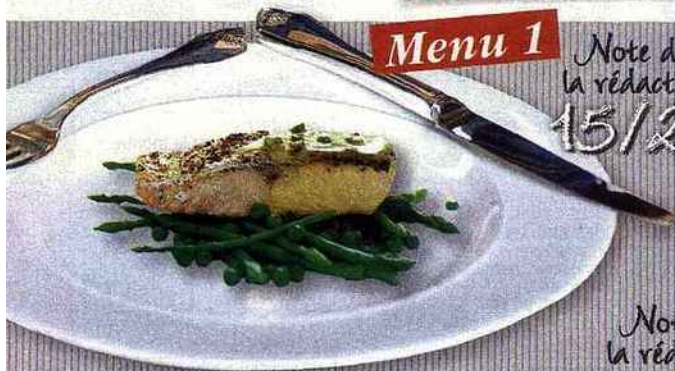
Collation : 1 fruit et 1 fromage blanc.

Dîner : poisson ou tofu + légumes verts + huile de colza/olive + riz complet + 1 yaourt.

Le livre : *Maigrir avec la micronutrition* des D^s Laurence Benedetti et Didier Chos, First Éditions, 17,50 €.

Contact : Institut européen de diététique et micronutrition. Tél : 0.810.004.336.

Notre avis : pas de régime drastique mais une alimentation riche en nutriments adaptée à chacun. Facile à suivre, cette méthode nécessite néanmoins de consulter un spécialiste.



Menu 1

Note de la rédaction
15/20



Menu 2

Note de la rédaction
14/20

Jenny Craig by Nestlé nutrition : le «tout-en-un» Menu 2

La méthode : apparu en Australie, ce programme minceur a été suivi aux États-Unis et au Canada par 5 millions de personnes !

Le principe ? 1. Un programme alimentaire précis (environ 1400 kcal par jour) associé à des propositions d'activités physiques. 2. Une «box» livrée chaque semaine à votre domicile et comprenant : menus et préparations pour vos repas, collations et céréales du petit déjeuner. 3. Un suivi de vingt minutes hebdomadaires avec une conseillère (par téléphone ou dans un des dix-sept

centres Jenny Craig) afin d'entretenir la motivation.

Pour qui : celles qui ont moins de 10 kg à perdre et veulent une prise en charge totale.

La promesse : une perte d'environ 1 % de votre poids par semaine (ex : 800 g si vous pesez 80 kg).

Exemple de menu

Petit déjeuner : flocons d'avoine aux raisins + lait + 1 fruit + thé ou café.

Déjeuner : 1 plat Jenny Craig (couscous royal aux 2 viandes ou 1 salade de dinde et ses fusilli) + des

crudités assaisonnées + 1 fruit.

Collation : 1 barre de céréales.

Dîner : 1 plat Jenny Craig (bœuf à la tomate et pommes de terre) + légumes + 1 yaourt à 0%.

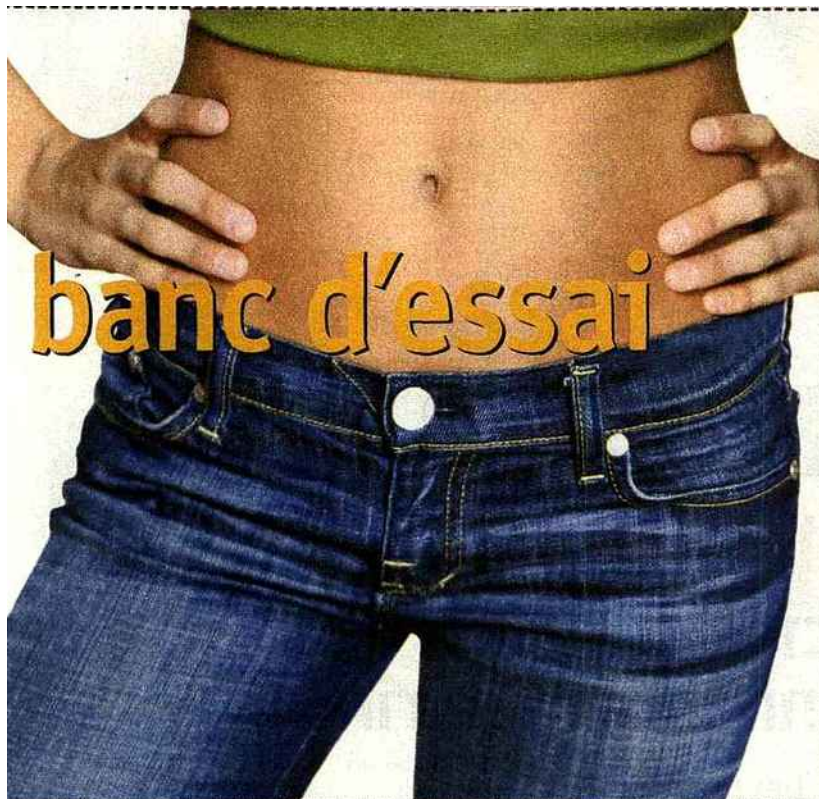
Prix : 80 € par semaine, hors produits frais (laitages, fruits et légumes).

Contacts : Tél. : 0.811.808.070. www.jennycraig.fr

Notre avis : une prise en charge qui soutient la motivation mais qui a aussi un coût. La gamme de plats est également limitée et pas toujours réussie en goût.

Le régime Viva

La méthode : proposé par le D^r Harald Stossier, à la tête des cliniques Viva Mayr à Londres et en Autriche, ce régime pour VIP, pour être efficace, doit être suivi à la lettre avec le livre. Ce programme nous amène à repenser notre façon de manger et de considérer les aliments. Pour une meilleure hygiène intestinale – objectif principal du régime –, pas d'aliment cru après 16 h, du pain d'épeautre à faire soi-même, des infusions et peu de viande ou de poisson. Un



Bien manger avec le Dr Cohen: le plus gourmand

Menu 3

La méthode: tout est permis mais dans des portions raisonnables. Les recettes adaptées aux saisons sont prévues pour la phase dite «d'attaque» du programme (à 1400 kcal/j), à suivre sur seize semaines (hormis les deux semaines «booster» à 900 kcal/j). Le nutritionniste mise sur les aliments «satiétogènes» (riches en fibres, comme les légumes, et en protéines, comme le poisson) et réduit l'apport en sucre et matières grasses.
Pour qui: celles qui aiment cuisiner et veulent changer leurs habitudes sur la durée.
La promesse: 3 à 4 kg par mois environ selon votre morphologie et votre niveau d'activité physique.

Exemple de menu

Petit déjeuner: 1 boisson chaude + pain complet + beurre + fromage blanc à 0 % de MG + 1 fruit.
Déjeuner: salade vinaigrette légère + poisson + légumes verts + 1 pomme de terre + fromage blanc 0 % + ananas.
Dîner: potage + petits farcis + yaourt 0 % + 1 fruit.

Le livre: 100 Recettes pour mincir sans effort, du Dr Cohen, Flammarion, 15 €.
Le site: <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com>
Notre avis: Cohen conjugue équilibre alimentaire et plaisir au quotidien. Des recettes appétissantes qui permettent de cuisiner léger et de perdre durablement.



Menu 3
Note de la rédaction
15/20



Menu 4
Note de la rédaction
12/20

Mayr: le plus détoxifiant

Menu 4

petit déjeuner consistant mais un dîner ultra-light.
Pour qui: les amatrices de légumes et d'herbes, prêtes à manger sainement pour retrouver la ligne.
La promesse: un ventre plat en quatorze jours et un teint éclatant grâce à une «purification» du système digestif.

Exemple de menu

Petit déjeuner: infusion de mauve + jus de grenade + pain d'épeautre + fromage + 1 fruit.

Déjeuner: soupe de brocolis + saumon sauvage + purée d'épinards et carottes.
Dîner: pommes de terre au four + crème aux herbes.

Le livre: *Le Régime Viva Mayr*, du Dr Harald Stössler et d'Helena Frith Powell, éditions Michel Lafon, 16,95 €.

Notre avis: frugal, c'est un régime difficile à suivre en dehors des cliniques Viva Mayr. Néanmoins, une bonne méthode pour détoxifier l'organisme.

On en parle aussi

www.ledietcare.fr
Les très sérieux Dr Benchetrit et Pr Apfelbaum ont mis au point le Dietcare, un programme établi à partir d'une enquête nutritionnelle et qui propose une alimentation adaptée à vos goûts et habitudes. Seul bémol: le Net ne remplace pas un face-à-face.
Le Régime hormone du Dr Thierry Hertoghe, éditions Thierry Souccar.

Il promet de retrouver ligne et vitalité en 28 jours. Vous définissez votre profil hormonal et mangez en conséquence. Complicé et pas nécessairement équilibré.
www.kitchendiet.fr (ou 0.811.622.512.)
Un coaching téléphonique par une diététicienne associé à la livraison de repas à domicile en version ultra-frais, plutôt réussi en goût. Programmes

pour des journées de 900 à 1800 kcal. Un peu cher (environ 24,50 € par jour).
www.weight-watchers.fr
Le nouveau programme «pro points» prend en compte les aliments «satiétogènes» (qui calent comme les protéines et les fibres). Des programmes avec des recettes et astuces pour tenir sur la durée. Et toujours la force des réunions!

PHOTOS: RFP/PRESDOCK - GETTY IMAGES - FRANCE - OREDA