



spécialminceur

J'ADORE

être au régime!

Plus de quarante bonnes raisons de vouloir maigrir en se faisant plaisir, c'est formidable pour le moral! Alors, jetez-vous vite sur notre programme... qui passe par la tête, l'assiette, les massages et les baskets.

COIFFURE AMERICAN VINTAGE, BOUCLES D'ORBEILLE DIOR JONATHAN.

MISE EN BEAUTE DIOR NINI ISMAEL
BLANC NEIGEE : DIORSON BIADANT BASE
ILLUMINE D'OR, DIORSON NUDE
FLUIDE EFFET PEAU NIE BEIGE MOYEN
DIORBLUSH ROSE LUCKY, MASCARA
DIORSHOW MOON NOIR, PALETTE
5 COULEURS INDESCENT PARISIAN LIGHT,
CHAYON EYELINER TAUPE ELEGANT,
ROUGE DIOR ROSE SELECTION. SUR
LE CORPS : DIOR SVELTE REVERSAL.

PHOTOS MARCUS. REALISATION FLORA LEE. COIFFURE MANUE MARTIN. NATURES MORTES CLAIRE BOURREAU.

Je me sens bien dans ma tête

Une boutade, "aimer être au régime" ? Pas tant que cela. Finalement, c'est aussi dégager un peu de temps pour s'occuper de soi – enfin! – et se fixer des objectifs qui ne concernent personne d'autre.

1 Je démarre au mieux de ma forme

C'est décidé, à partir de lundi, à vous le régime idéal sans carences ? C'est oublier qu'un moral en berne, joint à la fatigue d'un hiver long et rigoureux, nous incite à aller chercher dans la nourriture – notamment dans les sucres – l'énergie qui nous fait défaut. Alors, avant de démarrer, une petite cure de vitamines et d'oligoéléments peut fournir des armes pour franchir le pas plus facilement. Spécialisée en médecine morphologique et anti-âge, le Dr Nicole Maguy, qui s'intéresse au lien entre stress et surpoids, est aussi favorable à une supplémentation en probiotiques, ces micro-organismes vivants qui aident à rétablir l'équilibre de la flore intestinale mis à mal par le stress. Son conseil : préférez les probiotiques naturels – Prolactik (Oligosanté), Lactibiane (PiLeJe), Santéflor (Longevital). Même démarche pour les concentrés de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments : privilégiez les cocktails d'origine naturelle bien dosés comme Totazed, Tonusvital ou Multibiane (le tout en pharmacies). **A savoir** Les adeptes des Fleurs de Bach, qui aident à mieux gérer les états émotionnels, trouveront un soutien dans Gentian ou Impatiens (en pharmacies), deux essences qui leur permettront de se lancer sans se décourager.

2 J'ai une volonté de fer

Le plus dur, c'est de démarrer. Enclencher un régime suppose une volonté qui prouve un regain de confiance en soi. Mais, passé ces premiers jours difficiles, il n'y a pas que le pantalon qui flotte ; on se sent aussi sur un petit nuage. C'est normal. Le manque d'apport de glucides qu'impose un régime active des neuromédiateurs, les endorphines, également appelées « molécules du bonheur », explique le Dr Marie Béjot, présidente fondatrice du laboratoire Oenobiol. « Ce sont des sortes d'antalgiques naturels qui vont nous éviter de souffrir de la sensation de faim. On les sécrète de manière réactive. Le piège ? Pour les jeunes filles, il y a un risque de vouloir prolonger une situation qui donne l'impression de dominer son corps en diminuant la nourriture. » Car il faut savoir que, dès la reprise d'une alimentation plus normale, donc plus riche en glucides, cet état stoppe brusquement. L'arrêt de cette sensation assez euphorisante peut déclencher un vide qui laisse le champ libre à de nouveaux excès alimentaires. On entre alors dans la spirale alternative « j'arrête de manger-je dévore » avec des variations de poids, le fameux effet yo-yo. La bonne parade ? Profiter de cette euphorie temporaire pour prendre de bonnes habitudes.

For Credit Public. Jean Acquavone. Bochet/Corbis. Unilite/Élix

3 Je suis zen

C'est prouvé, le stress fait grossir la majorité d'entre nous. Confrontées à une situation stressante, nos glandes surrénales augmentent le taux de certaines hormones, afin de répondre à l'agression. Or ces hormones entraînent aussi des modifications de l'appétit, et nous nous retrouvons à grignoter pour diminuer les tensions... en jetant notre dévolu principalement sur des substances hautement caloriques, comme le sucre ou les graisses. Comment rompre le cercle vicieux ? Tout d'abord en privilégiant des aliments riches en vitamines du groupe B et en magnésium, les rois de la lutte antistress. Certes, le chocolat est riche en magnésium, mais préférez-lui un jus de pamplemousse ou une banane. Ensuite, en reprenant contact avec son corps pour mieux maintenir le stress à distance. « Le yoga associe un recentrage de ses énergies par la maîtrise de la respiration », explique Helen Haynes, directrice et coach du centre Et Votre Corps Sourit. En respirant par le ventre, par



exemple, on oblige le diaphragme à se soulever et à s'abaisser régulièrement, libérant au passage les tensions tout en «massant» des organes sollicités dans le processus de digestion et d'élimination des toxines. Chaque posture sollicite le corps à sa manière. Se concentrer sur sa respiration permet également d'éviter les gestes mécaniques et oblige à un véritable relâchement intérieur.

4 Je reste moi... en mieux!

Chaque régime est comme un nouveau départ pour renouer avec une image de soi qui nous correspond davantage. Plongez-vous dans vos vieux albums de photos. Retrouvez quelques clichés de l'époque où votre silhouette vous plaisait et affichez-en un en fond d'écran sur votre ordinateur, votre portable ou encore collez-le sur la porte de votre réfrigérateur. Avant de craquer, regardez cette photo quelques instants... Rien de tel pour vous motiver et prouver à quel point tout est possible. ▶

5

Je redécouvre ma garde-robe

Ras le bol de s'habiller toujours pareil, avec ces pulls informes forcément foncés parce qu'on n'ose plus les couleurs claires. En s'occupant de notre corps, on s'occupe de nous. Les pys appellent cela «se renarcissiser»: se regarder à nouveau avec compassion, pour retrouver une bonne image de soi. Parce qu'on le vaut bien! Alors, on va vite ranger notre dressing pour qu'il recommence à nous faire envie. Une pile pour le noir et une pile pour les autres couleurs. Si le déséquilibre est flagrant, cherchez dans vos accessoires de quoi réveiller vos tenues: santoirs sur un pull décolleté, boucles d'oreilles qui donnent bonne mine, petit foulard autour du cou... Retrouvez votre jean préféré, celui qui vous boudine un peu aujourd'hui, et utilisez-le comme référence. Mais sans l'essayer tous les jours. Même chose pour la balance: se peser une fois par semaine, c'est suffisant... et cela évite de calquer votre humeur quotidienne sur vos variations de poids.



DIPLOMATES KARMA ET FRYDAS (BRONNÉ) ET AMERICAN VINTAGE (INSE) BOUJE DOR JOURNALIERE

6 J'apprends à gérer mes fringales

Régime ne doit plus rimer avec privations. Aujourd'hui, tous les spécialistes s'accordent sur l'importance de la notion de plaisir pour mener à bien son programme minceur. S'interdire tout ce que l'on aime est une erreur. En revanche, rien n'empêche certaines ruses. En début de régime, voici un des exercices, à faire sur une courte période, que conseille le D^r Gérard Apfeldorfer, psychiatre spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire. « Répertoirez les aliments qui vous font vraiment craquer, puis hiérarchisez-les dans un ordre décroissant en commençant par le plus irrésistible. » Chaque jour, pendant deux semaines (pas plus), choisissez votre préféré (saucisson, frites, chocolat, glace...) et faites-en votre dîner ou votre déjeuner. La consigne : mangez-en à volonté. Le but recherché ? Prendre le temps de déguster, en toute bonne conscience, un aliment que l'on s'interdit en temps normal. Sans lésiner sur la quantité, car il doit faire office de repas complet. Cette absence de culpabilité vous aidera à mieux percevoir l'arrivée de la sensation de la satiété... Et vous

prendrez conscience que cet aliment est nettement moins bon : cette baisse de saveur n'est perceptible que lorsqu'on ne mange qu'une seule chose à la fois. Sans compter que s'autoriser à dévorer ce que l'on s'interdit habituellement banalise l'aliment et le rend soudain plus anodin, donc moins tentant.

7 Je me trouve belle

Passez juste un peu plus de temps à vous regarder avant de vous habiller. Reprenez contact avec votre corps en vous appliquant une crème hydratante tranquillement, et non à la va-vite, parce que vous avez la peau sèche. Posez du vernis sur les ongles de vos pieds, rien que pour vous. Prenez rendez-vous chez le coiffeur pour une jolie coupe... Tout est bienvenu pour commencer à mieux s'aimer, avec plus d'indulgence.

8 Je ne me force pas à faire du sport

Assez des diktats ! Si la salle de sport ou la piscine ne sont pas votre tasse de thé, oubliez. Il y a d'autres façons de mobiliser ses muscles. En réalité, ce qui compte, c'est bouger. Alors, optimisez votre marathon quotidien. Prenez le vélo plutôt que la voiture pour aller chercher le pain, marchez davantage, montez les marches deux par deux, sur la pointe des pieds... Inutile que le corps s'épuise pour qu'il puise dans ses réserves. Transformez chaque situation en occasion de mettre vos muscles en mouvement. Au bout du compte, cela fait la différence. Et si un nouveau cours de gym vous tente, avant de vous inscrire à l'année, vérifiez la durée du trajet et faites une séance d'essai... Tout est bon pour éviter de vous sentir éternellement coupable de ne soi-disant rien faire !

9 Je suis fière de moi

Oui, je suis au régime et oui, je l'assume ! Manger équilibré et ne pas se ruiner sur les premières cacahuètes venues, c'est une force que tout le monde devrait vous envier. Et si, lors d'un dîner, la maîtresse de maison vous lance devant tout le monde : « Tu es ENCORE au régime ? », proposez-lui de s'y mettre aussi, car manger sainement est une vraie bonne idée et permet de se sentir beaucoup mieux. N'hésitez pas à apporter des tomates cerises, des bâtonnets de carotte ou des galettes de riz... Il y a fort à parier que certains convives en prendront aussi.

KARINE GRUNERBAUM

ELLE TMOIGNE Marie, 41 ans

“ J'ai fait un régime hyperprotéiné il y a quelques années et j'en garde un souvenir ému. Au fil des grossesses, j'avais fini par prendre 7 kilos, mais je ne me voyais pas... J'étais centrée sur mes enfants, le dernier avait 2 ans. Un jour, alors que je regardais des photos de vacances, j'ai demandé à mon mari : « C'est qui, cette femme sur la plage ? » Quand il m'a répondu : « C'est toi ! », j'ai compris

l'ampleur du désastre. Ça a été un vrai déclic. Trois jours après, je commençais mon régime. Je me suis mise à m'occuper de moi, à m'acheter de nouveaux vêtements, à me maquiller différemment. Très vite, j'ai perdu 2-3 kilos... Au total, j'en ai perdu 8. On m'avait prédit beaucoup de fatigue et une grosse déprime, il n'en fut rien. Au contraire, je redoublais d'activité, je travaillais comme une folle, j'avais de l'énergie à revendre et

l'impression de pouvoir déplacer les montagnes. J'étais comme dopée. Je n'ai jamais été aussi bien dans ma tête. Pour la première fois de ma vie, je me sentais belle, j'avais confiance en moi. Ce régime provoquait un changement radical dans l'attitude des autres : une sorte d'admiration extrêmement valorisante. Finalement, le plus difficile a été de décider d'arrêter ce régime qui me donnait tellement la pêche. »

Je mange sain sans m'affamer

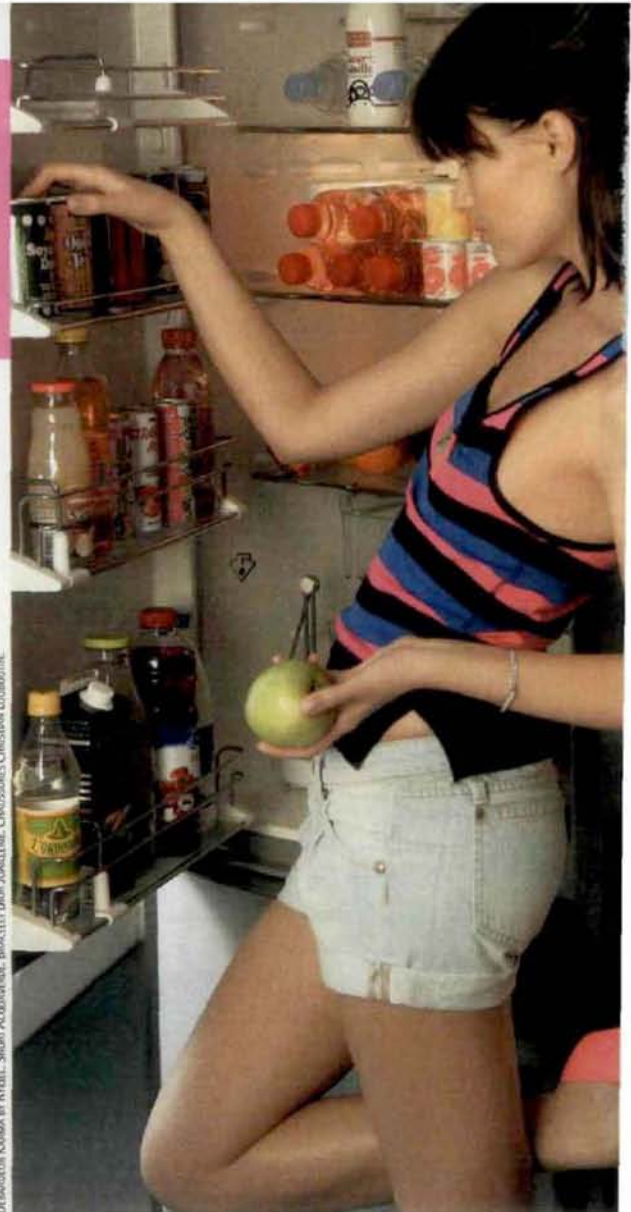
Loin de la restriction, génératrice de kilos yo-yo, voici des moyens concrets et éprouvés pour mincir durablement selon son mode de vie, sans faire de compromis sur le plaisir.

10 Je m'offre un week-end détox

Idéal pour donner envie de continuer : jusqu'à 2 centimètres de tour de taille en moins en un week-end, grâce à la cure express mise au point par Madeleine Gesta (*la Méthode Gesta*, éd. J'ai Lu).

Le samedi Petit déjeuner léger, avec un pamplemousse et, 15 minutes après – pour que la vitamine C ait le temps d'être assimilée dans l'intestin –, un bol de cacao (lait écrémé, cacao pur, 1 cuil. à café de miel). On boira quelques verres d'eau avant midi. Pour le déjeuner, 200 g de poisson en papillote ou à la vapeur – au court-bouillon, une partie des vitamines se dissout dans l'eau – et 300 g de légumes cuits arrosés de jus de citron et de 1 cuil. à café d'huile d'olive. Dans l'après-midi, un yaourt avec 1 cuil. à café de miel, puis un « hydromel » énergisant (obtenu en mélangeant 25 cl d'eau, le jus de 1 citron et 1 cuil. à café de miel). A 19 heures, du bouillon de légumes composé de poireaux, de carottes pour la vitamine A – renouvellement des cellules –, de tomates pour le potassium, de céleri et de thym, sans sel, en trois prises espacées, puis 3 bols chinois de légumes (mangez les poireaux le jour de la cuisson). Enfin, au coucher, un yaourt au miel – le calcium se distribue mieux pendant le sommeil.

Le lendemain Allongée le plus possible pour favoriser l'élimination (on en profite pour bouquiner !), on boit tous les quarts



DRAGAGEUR KUMAR BY REALITY. SHOOT ACCOURTAGEUR. BILACLET DROS JOURNALIER. CHEUSSES CHERISSE LIQUORINE.

11 Je remplis mon panier malin

Rien ne sert de mincir si on ne donne pas à l'organisme de quoi rester en forme. Choisissons intelligemment nos produits de base, c'est-à-dire les aliments les plus concentrés en vitamines, en minéraux et en acides gras essentiels. On ne s'interdit rien, même pas les graisses.

Les légumes et les fruits bio

Le + forme Ils sont mieux pourvus en vitamines et en minéraux, activateurs du métabolisme, que les produits issus de la culture intensive. La bonne dose Légumes verts à volonté et un fruit à chaque repas.

L'huile de noix

Le + forme C'est l'huile de table la plus riche en acides gras essentiels (bons pour le cœur). La bonne dose 2-3 cuil. à soupe dans la vinaigrette.

Les sardines en conserve

Le + forme Elles sont gorgées d'oméga 3 et indemnes de mercure (contrairement aux gros poissons). Choisir les marques haut de gamme pour le goût et la qualité. La bonne dose 100 g deux fois par semaine au dîner.

La levure de bière

Le + forme Une véritable mine de vitamines B. Parfaite pour l'équilibre nerveux et la beauté de la peau.

La bonne dose 1 cuil. à soupe par jour, à saupoudrer dans un yaourt ou sur la salade.

Le riz complet

Le + forme Rien de tel pour renflouer ses réserves en magnésium et en fibres. La bonne dose Une assiette deux ou trois fois par semaine.

Les fruits de mer

Le + forme Une source sûre de fer et de protéines. La bonne dose Aussi souvent que possible !



d'heure, dans l'ordre que l'on souhaite, 50 cl de bouillon, le jus de 2 pamplemousses (pressés au dernier moment), de l'eau plate et un bol de cacao. A 16 heures, on prend un yaourt au miel et, à 17 heures, un « hydro-mel ». Au menu du soir, poisson et légumes arrosés de citron et de 1 cuil. à café d'huile, et un yaourt au miel au coucher.

12 Je relève mes plats grâce aux condiments

Pas besoin d'ajouter de la graisse ou du sel pour donner du goût. Les herbes et les épices font des miracles ! Quelques exemples...

Avec le poisson Graines de fenouil ou aneth. Rien de tel pour stimuler le système digestif.

Avec les viandes blanches Marinade citron-gingembre ou cannelle. Pour faire le plein d'antioxydants.

Avec les légumes verts Persil à volonté. C'est une excellente source de vitamine C.

Avec la viande rouge Thym ou romarin. On en profite pour booster ses défenses.

Avec le riz Du safran. Effet prouvé sur la satiété.

13 J'adopte des en-cas qui calent

« Ce sont les protéines qui rassasient le mieux, alors, en numéro un, on privilégiera l'œuf dur, sauf si on a des problèmes de cholestérol », conseille le Dr Catherine Serfaty-Lacrosnière, nutritionniste (*12 Semaines pour maigrir et affiner sa silhouette*, éd. Flammarion). « Sinon, on prendra une tranche de jambon de dinde à 2 % de matières grasses. Contrairement aux idées reçues, le surimi, fabriqué avec de l'amidon de blé, contient des glucides. On lui préférera quelques crevettes (sans mayo !) ou du thon au naturel mélangé à du fromage blanc (1 cuil. à soupe pour une

petite boîte). Arrosé de citron, c'est un délice et ça cale bien. Ensuite, un bol de fromage blanc à 0 % – à la rigueur, on ajoutera quelques fruits rouges, parce que leur index glycémique bas ne provoque pas de fringale. La pomme est intéressante pour sa pectine qui prend de la place dans l'estomac, mais on la mélangera à du yaourt pour ralentir l'absorption des sucres. »

14 J'ai un coach à la maison

Vive le coach en ligne ! C'est tendance et, en plus, pas besoin de se déplacer : tout est livré sur un plateau. Par exemple, connectez-vous sur FlexiPoints, de Weight Watchers. Ce logiciel définit votre profil personnel, vous attribue un capital points en fonction de votre âge, de votre taille, de votre poids, de votre style d'activité physique ▶

(ne mentez pas !) et vous prépare un programme sur mesure. Chaque aliment compte pour tant d'unités points, calculées en fonction des calories et des matières grasses de chacun. Donc c'est facile, il suffit de piocher dans les 500 recettes et 360 repas modèles pour savoir ce que l'on peut manger. **Le plus** Le suivi de votre courbe de poids à l'écran, la possibilité de communiquer avec les autres candidates à l'amincissement et soixante démonstrations de gym, avec des vidéos très bien faites. Par ailleurs, comme chez le psy, on paie (60 € pour trois mois), alors c'est plus efficace. Rens. sur www.weightwatchers.fr.

15 Je choisis de remplacer...

- le pain blanc par du pain aux céréales, pour augmenter la dose de fibres et abaisser l'index glycémique.
- le tiers de mon plat de pâtes par des haricots verts ou des courgettes, pour gagner en vitamines et en fibres, et limiter l'apport calorique.
- les biscuits apéritif par des tomates cerises et des bâtons de carotte à tremper dans une purée de pois chiches, pour diminuer la facture énergétique et faire le plein d'antioxydants.
- le sucre par du sucralose (Splenda, en grandes surfaces), un édulcorant naturel à utiliser dans les boissons ou la pâtisserie, pour éviter les fringales réactionnelles et alléger la facture calorique.
- la tartine beurre-confiture du matin par une tartine beurre-fromage. C'est mieux pour assimiler les graisses : consommées le matin, elles ne sont pas stockées.
- les olives noires par des vertes, ainsi, je divise par deux les graisses et les calories.
- le gruyère par du chèvre frais, pour alléger mes repas en graisses et diviser par cinq la note calorique.

16 Je déguste le livre "Maigrir : suivez le programme"

« Ce livre est le vôtre, n'hésitez pas à écrire dessus », nous propose le D^r Isabelle Girault-Raynaud, endocrinologue, qui a eu l'idée originale de nous autoriser à noter nos comportements, nos goûts, nos pulsions et nos difficultés éventuelles à l'intérieur même des pages de ce guide. Grâce à elle, chaque problématique trouve sa solution. Que l'on coche « J'ai faim l'après-midi » ou « Je me lasse de cette alimentation », que l'on doive nourrir une famille affamée qui nous demande : « Tu nous fais une sauce bolognaise ? » ou « Tu nous prépares un gratin ? », elle nous indique chaque fois la conduite à tenir. Un bon point aussi pour le chapitre « Tordez le cou aux idées reçues », du style « Je ne bouge pas assez pour maigrir », et pour la partie consacrée à la motivation, où elle nous conseille de ne pas penser seulement que l'on va PERDRE des kilos, mais que l'on va aussi GAGNER un mieux-être. Ed. Hachette, 9,90 €.

17 J'apprends la cuisine minceur avec un chef

Guy Martin, le célèbre chef du Grand Véfour, vient d'ouvrir un atelier cuisine avec, entre autres, un cours « Plaisir, saveur, équilibre » qui commence par 30 minutes de questions-réponses avec le D^r Laurence Lévy-Dutel, endocrinologue et

nutritionniste. Puis on passe aux travaux pratiques et on apprend comment une purée d'ananas salée au gingembre compense l'absence de matières grasses et donne tout son sens à un poisson à la vapeur, ou comment une émulsion légère de lait de soja à la purée de coriandre rehausse un suprême de volaille poché. Ensuite ? Selon l'heure, on déguste sur place ou on emporte son repas. Un régal. 60 € le cours de 1h30. Inscription sur www.atellerguymartin.com.

Parmi les autres cours à tester...

Celui de Scott Serrato, chef très inspiré de l'Hélianthal, à Saint-Jean-de-Luz. Cet orfèvre de la cuisine allégée nous montre, en deux heures, comment cuisiner avec peu de matières grasses. Sa charlotte d'asperges est une pure merveille ! Le mardi après-midi, 28 € le cours, Rens. au 05 59 51 51 08.

A Biarritz, Patrice Demangel, du Sofitel Miramar Thalassa, est avant tout un adepte des bons produits qui ont du goût, ce qui permet de les travailler sans ajouter de matières grasses ni de sucre. De 18h à 19h30, 28 € le cours ou 97 € pour une semaine. Rens. au 05 59 41 30 00.

Dominique Mauge, autre très grand de la diététique en thalasso, livre gracieusement à tous les curistes, même en externe, et aux clients de l'Ibis ou du Novotel de Carnac, les secrets de son sabayon au fromage blanc à 0 % ou de ses coquilles Saint-Jacques vapeur à la cardamome. Les lundis et mercredis après-midi, Rens. au 02 97 52 53 00.

18 J'opte pour des aliments D. D. ... diététiques délicieux

Entre les barres hyperprotéinées, les produits allégés et les substituts de repas, difficile de s'y retrouver. Une chose est sûre : la diététique minceur bonne pour la ligne et le goût, ça existe. Nous vous aidons à faire le tri.

Vous êtes prête à manger moins, mais sûrement pas moins bon ?

Ce qu'il vous faut...

● **Des plats surgelés à index glycémique bas** Pizzas, lasagnes, pommes noisettes et glaces, ça vous tente ? Désormais, ces plats ne vous sont plus interdits durant les régimes. La gamme de surgelés Kot (disponible chez Auchan et, courant avril, chez Carrefour et Leclerc) a été conçue avec des index glycémiques de 20 à 40 % inférieurs à la normale. En prime, les recettes sont allégées en sucres et en graisses, mais enrichies en fibres. Côté prix, comptez de 10 à 15 % de plus que les marques classiques.

● **Des collations hypocaloriques** Entre 80 et 90 kcal, les gourmandises aux céréales à dose réduite en sucre sont faites pour vous. Nos favorites : les barres Gerlinéa Délice Minceur (2,25 € les 4, en grandes et moyennes surfaces) et les bouchées aux céréales au citron Kellogg's Minibreaks (2,50 € les 5 sachets).

ASTUCE COUPE-FAIM Un carré minceur Mincilia chocolat-orange (Pierre Fabre Santé) 30 minutes avant les repas avec un grand verre d'eau (9,90 € la boîte de 30, en pharmacies).

Vous voulez bien faire des efforts, mais pas sacrifier la convivialité ?

Ce qu'il vous faut...

● **Des plats hyperprotéinés** L'idée est d'enrichir vos repas en protéines pour être bien rassasiée et éviter la fonte musculaire. La tendance est aux produits prêts à l'emploi, à réchauffer au micro-ondes, à compléter par une salade et un dessert. Nos gammes préférées : Nutrisaveurs (en pharmacies, para-



pharmacies et dans les espaces minceur), pour la variété de ses plats cuisinés vendus en coffrets pour une semaine de « cure » (6,30 € le plat). Et Insudiet pour ses recettes recommandées par les médecins nutritionnistes. Au choix : hachis parmentier, nombreuses recettes de pâtes, plat façon paella... pour moins de 250 kcal (env. 6 € le plat, disponible sur www.insudiet.fr).

• **Des extras allégés** On dit oui aux produits faibles en calories mais pas en goût, comme les yaourts aux fruits à 0 % de matières grasses sans sucres ajoutés (Panier de Yoplait, Activia 0 % aux fruits). Côté fromages, on aime particulièrement la pâte pressée type gruyère de Weight Watchers à 5 % de matières grasses (2,25 € le paquet de 190 g, en GMS).

ASTUCE COUPE-FAIM Une à deux briquettes de Silhouette Active de Candia par jour. Ce lait pauvre en lactose contient un principe actif naturel (huiles de palme et d'avoine) régulateur de satiété. La version chocolat est un délice (4,70 € les 6 briquettes, en GMS).

ELLE TEMOIGNE *Amandine, 38 ans*

“ J'ai du mal à boire de l'eau pure et je n'aime pas le thé. Alors je teste toutes sortes de façons d'aromatiser l'eau. Par exemple, j'ai découvert que l'on pouvait la parfumer avec du fenouil frais. On coupe le légume en morceaux qu'on laisse tremper toute une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, on a une boisson légèrement anisée,

agréable et désaltérante à la fois. J'adore ça ! Je suis aussi devenue accro à l'Antésite (ce produit est vendu en grandes surfaces au rayon boissons sans alcool), qui est un pur concentré de réglisse. On l'utilise exactement comme un sirop. Sans sucres ajoutés, pour un résultat extraléger. Autre idée sympa : je fais infuser des feuilles

de menthe dans de l'eau bouillante et je laisse refroidir. J'aime aussi diluer un peu de café dans de l'eau glacée. Quand il fait vraiment chaud, je n'ai rien trouvé de plus désaltérant ! Enfin, j'ai toujours à portée de main une bouteille d'eau aromatisée du commerce, mais je vérifie qu'elle ne contient pas de glucides, ce qui est loin d'être toujours le cas. »

Vous êtes du genre à prendre vos repas sur le pouce ?

Ce qu'il vous faut...

• **Des substituts de repas** Ils fournissent entre 200 et 400 kcal. Leurs avantages ? Ils sont équilibrés et enrichis en vitamines. Tout prêts, ils se glissent facilement dans le sac et s'emportent partout. Nos coups de cœur : chez Gayelord Hauser, les yaourts aux fraises (7,50 € les 3, en GMS) et les crèmes au caramel (6,90 € les 3, en GMS). Chez Milical : les boissons prêtes à boire vanille, chocolat ou café, onctueuses à souhait (3,50 € le flacon, en pharmacies).

• **Des collations hyperprotéinées** Présentées en barres, en boissons ou en biscuits, elles comblent les petits creux pendant plusieurs heures. On aime : les carrés de gaufres au chocolat de Vistaligne, des « vrais » gâteaux qui font oublier qu'on est au régime (16,90 € la boîte, sur www.vistaligne.fr).

ASTUCE COUPE-FAIM La boisson Zen XL-S Nutrition à la vanille. Enrichie en tryptophane, elle calme l'appétit, mais aussi et surtout le stress qui, c'est bien connu, provoque des fringales (12 € la boîte de 6 sachets, en pharmacies).

19 Je varie mes boissons

La traduction erronée d'une étude américaine avait semé le doute, mais c'est à présent confirmé : il faut boire chaque jour 1,5 litre d'eau pour renouveler les réserves que l'on perd et aussi pour mieux éliminer les toxines et les graisses. Plus facile à dire qu'à faire quand on ne ressent qu'une attirance modérée pour ce précieux liquide. Les solutions...

• **Ajouter du sirop allégé** dans une eau minérale spéciale ligne. Un bon point pour Courmayeur et Contrex, dont les sulfates boostent l'élimination des toxines, tandis que leur calcium et leur magnésium aident à garder la forme.

• **Boire par fractions** de 100 ml toutes les heures. C'est à la portée de toutes et, en plus, ce rythme régulier active le drainage.

• **Se mettre au thé vert** Saviez-vous que ses antioxydants (catéchines) exercent une triple action sur notre poids ? 1. Ils favorisent la dégradation du sucre dans le sang. 2. Ils aident à brûler les calories. 3. Ils diminuent les graisses profondes au niveau du ventre. Pour obtenir ces effets, 4 ou 5 tasses de thé vert par jour suffisent.

• **Se concocter un cocktail « detox-tonic »** sur mesure avec un flacon d'Hydroxydase, la « super » eau minérale tonique et detoxifiante (vendue en pharmacies), plus une orange pressée.



20 Je fais la part belle aux fibres

On sait depuis longtemps que les fibres abaissent l'index glycémique des repas (impec pour éviter les fringales). Résultat : à quantité de calories égale, on tient plus longtemps sans avoir faim si le repas contient des légumes verts et des céréales complètes. Les fibres jouent aussi le rôle d'éponge à eau. Coupe-faim garanti ! Mais ce n'est pas tout. Des travaux plus récents ont montré que certaines d'entre elles pouvaient absorber les graisses et même les sucres. C'est le cas de l'inuline, présente en grande quantité dans la chicorée... qui remplace donc avantageusement le café au petit déjeuner. On trouve également cette précieuse fibre dans les topinambours, les salsifis et les oignons.

21 J'use et j'abuse des soupes et des salades

L'intérêt ? Ces mélanges de légumes et/ou de crus crus prennent beaucoup de volume dans l'estomac... pour très peu de calories. On se sent plus vite rassasié. Saviez-vous que ceux qui mangent de la soupe en début de repas consomment 20 % de calories en moins que les autres ?

A ne pas négliger non plus La richesse en vitamines et en minéraux de la salade. Une seule portion suffit à augmenter les concentrations sanguines de vitamines B6 (+ 186 %), E (+ 41 %) et B9 (+ 53 %). Qui dit mieux pour garder la ligne et la forme sans efforts ?

22 Je soigne le look de mes plats

Maigrir, c'est aussi dans la tête... Par conséquent, le plaisir des yeux a sa place dans une stratégie minceur. Jouez donc la carte verrine, c'est tendance et, en outre, on mange moins. Idéal pour donner une nouvelle vie aux légumes.

- Une purée de céleri assaisonnée avec de la crème allégée et piquée de haricots verts plantés en minibuison.
- Des endives en potage mousseux parfumé à l'anis et agrémenté de quelques crevettes roses.
- De la betterave rôtie au four, puis mixée et surmontée d'une lamelle de jambon.
- Des pois chiches en purée parfumée au thym avec quelques petits dés de blanc de poulet.

**Quelle formule minceur vous correspond le mieux ?
Faites le test sur femina.fr**

23 Je cible mon complément alimentaire

Nous vous aidons à choisir, parmi les nouveaux produits*, le plus adapté à votre problématique...

J'ai du ventre

A vous les formules qui visent spécifiquement les rondeurs abdominales.

Notre sélection

1.618 VENTRE PLAT (3 Chênes) De l'argile, du fenouil et un duo de pré + probiotiques pour se sentir vraiment plus légère. 9,98 € les 30 comprimés.



MYRIAM LORJOL ET MICHA VENAILLE

* Disponibles, sauf précision particulière, en pharmacies et en parapharmacies (prix donnés à litre indicatif).