



SPÉCIAL MINCEUR

MINCIR DE PLAISIR

POUR QUE LE CORPS S'ALLÈGE ENFIN, SANS FRUSTRATION NI EFFET REBOND, RIEN DE TEL QUE SE FAIRE DU BIEN. 39 CONSEILS ET ASTUCES QUI TRANSFORMENT LA DIÉTÉTIQUE EN PARTIE DE PLAISIR.

Par Emmanuelle Lannes avec Odile Chabrilac et Virginie Marchand.
Photos Sabine Villiard. Réalisation visuelle Dominique Évêque.

Protéines à gogo

Dans ce breakfast anti-fringales. Au menu : 1 ou 2 tartines de pain complet bio et une cuillère à soupe de pâte à tartiner bio, aux noisettes et aux noix de cajou, non sucrée (très Nutella like) + un petit morceau de fromage de chèvre + un yaourt au soja non fermenté (Sojade Nature) aromatisé d'un fruit de saison. On n'hésite pas à choisir un fruit « festif » et à en changer tous les jours. Pâte Oorain sur madeleinemarket.com.

Assistante stylisme : Camille Guillaumin, Robe Forte
Forte, gâteau Ispanian, Ladurée, Mise en beauté
Clarins par Lisa Legrand avec Lift-Affine Visage,
Teint Haute Tenue Beige, Blush Douceur Rose, Ombre
Yeux Mono Couleur Pink Sugar, Mascara Wonder
Perfect, Joli Rouge Rouge C'opidon, Lift-Minceur Haute
Définition, Coiffure Martyn Foss Calder.



Trottiner

Sauter, faire la course avec son chien, monter quatre à quatre l'escalator sur la pointe des pieds... Tout ce qui essouffle et donne l'air d'avoir 8 ans est bon pour le corps !

Couchée

L'idée de ce coach-kiné est réjouissante : dès le début de la séance, on s'abandonne sur la table de massage pour une prise en main tonique et drainante des rondeurs. Puis on souffle, on se sent bien, prête à travailler les muscles des zones à traiter, avec quelques exos faits « en résistance » pour brûler les rondeurs en express. Sensations trois en un au bout d'une heure : on est à la fois musclée, allégée et relaxée. Méthode TYP, 06 64 97 83 46.

Jeudi, protéines

Une fois par semaine, on s'accorde un rendez-vous minceur trois étoiles, 100 % protéiné, qui efface les excès de la semaine. Au petit déj ? Thé exotique, galette de son caramélisée au toasteur et saupoudrée de cacao, fromage blanc allégé ou yaourt brassé nature égayé de tranches de mangues (Picard). Midi et/ou soir ? Gambas grillées, fruits de mer, tranche de saumon bio vapeur ou viande des Grisons.

Spaghettis

Oui, mais de légumes. En glissant courgettes, concombres, carottes dans ce drôle de taille-crayon, on obtient des tagliatelles ultra-light à savourer crues ou cuites, assaisonnées de poivre noir et de coriandre fraîche. Quant à la pasta, la vraie, c'est complète et al dente pour ne pas faire grimper l'index glycémique, et une seule fois par semaine. Taille-spaghettis Spirelli, Gefu Cooktoy, sur la-carpe.com.

Sa-vou-rer

C'est fou comme des émincés de poireaux sur une porcelaine noire, c'est joli, ça donne envie. Ensuite, on prend le temps : on mâche lentement en appréciant la texture, le goût, les épices... Le plaisir fait qu'on diminue la quantité tout en accélérant la satiété.

Complètes

C'est comme ça qu'il faut croquer ses céréales parce que toutes les études révèlent que les filles qui en mangent ont tendance à être plus minces et à le rester. On les savoure avec des fruits, versées au fond du bol pour garder la main légère. Tout prêt : Céréales Fraises et Croustillants aux fruits rouges, Fitness, Nestlé.

Sucre

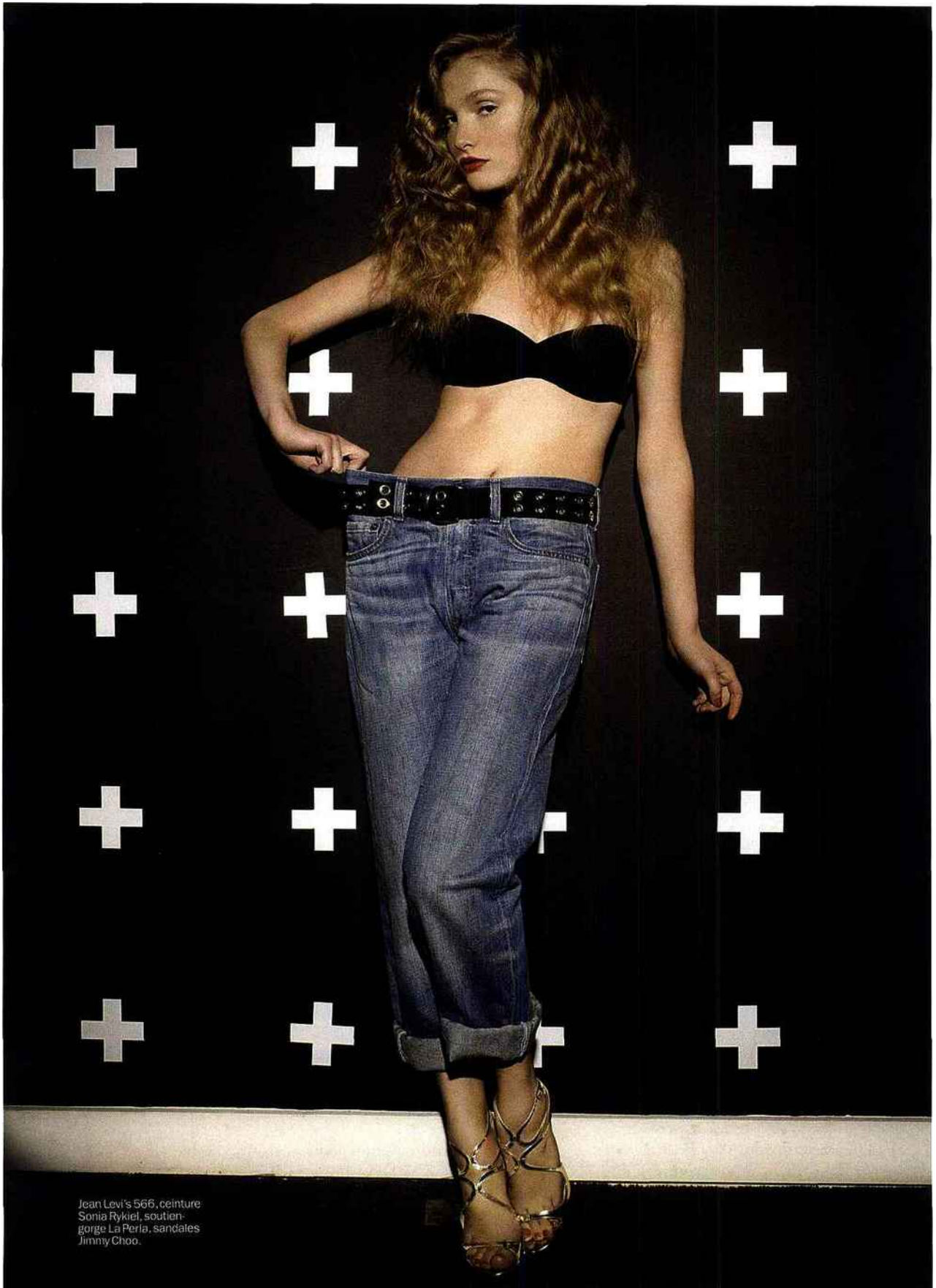
Mais autrement, parce que ça donne le sourire. On adopte soit le sirop d'agave, issu d'un cactus mexicain, soit la stévia, une plante aromatique d'Amérique du Sud, en poudre. PureVia, en magasin bio et lamaisondustevia.com.

Flotter

Lorsque le jean tombe sur la pointe des hanches, c'est diablement euphorisant. Le truc miracle ? Ce massage extra-tonique qui, d'une part, débloque tous les stress dans le bas du dos et, d'autre part, oxygène les tissus en profondeur. Dingue, la sensation de légèreté. Extra, l'impression d'être regalbée – muscles apparents et cellulite envolée – dès la quatrième séance. Svelt Coaching, 01 44 94 09 38.

Sniffer

Cette boîte à parfums, faite maison. Dans un flacon vide, on jette trois clous de girofle, de la cannelle en poudre, de la vanille pilée, trois grains de café broyés, et quelques étoiles d'anis. On ferme et on laisse macérer. Ensuite, dès qu'on a un petit creux, on sniffe : ce sillage gustatif brouille le message « rah, rah, j'ai faim ! ». Ou, tout prêt, ce stick aux 5 huiles essentielles, Coupe Faim, Puresentiel, en pharmacie.



Jean Levi's 566, ceinture
Sonia Rykiel, soutien-
gorge La Perla, sandales
Jimmy Choo.

Chuutt...

Se priver de ce qu'on aime n'a jamais fait plaisir à personne, et à la longue, ça ne marche pas ! La bonne option ? Juste réduire, chaque jour, de 10 % ses lipides et glucides : le cerveau ne se rend compte de rien. En pratique ?

Pendant 5 jours, on note tout ce qu'on mange pour en prendre conscience : les deux mini-croissants de 10 heures, le plat tout prêt avalé vite fait, la tartine au tarama de 19 heures...

Ensuite, on diminue les doses : on ne reprend pas d'un plat deux fois de suite, on élimine une dizaine de frites de son assiette et les quatre Pépito de 16 heures passeront à deux, mais ces deux-là, on les laissera fondre lentement dans la bouche. La perte de poids est alors implacable, mathématique !

Fruits rouges

Hier, c'était la fête ? Aujourd'hui, on s'offre une journée 100 % fraises, framboises, myrtilles, cassis... Non seulement ces fruits donnent bonne mine et rechargent le corps en vitamines, mais ils effacent les excès (top, le bol de fruits rouges, cerises, mûres, framboises chez Picard).

Goûter

La bonne idée ? Tromper « l'ennemi » avec de bonnes graisses : deux poignées de noix, amandes, noisettes, non grillées et bio, valent mieux qu'une barre chocolatée. Ces corps gras oléagineux sont un délice et, riches en arginine, ils favorisent le déstockage.

Bête de mode

Une étude américaine menée sur 1 000 femmes révèle que celles qui portent des vêtements (très) près du corps font 15 minutes de sport de plus que les autres. Vêtements Repetto, Puma, Adidas, Reebok.

Apéro

Quelques minutes avant de manger, on boit une verre d'eau aromatisée avec de l'hydrolat de carotte sauvage, effet détox, ou de genévrier, anti-eau, anti-cellulite (une cuillère à soupe pour un litre). Ce réflexe enlève 75 calories à chaque repas ! À commander sur aroma-zone.com.

Bijouter

La taille s'accessoirise avec un podomètre : à partir de 10 000 pas au compteur chaque jour, c'est gagné, on commence à fondre. Un petit défi quotidien qui incite à se remuer.

Toc toque

Bientôt, on pourra retrouver une ligne de princesse grâce au chef de l'année 2009 Gault-Millau, Mauro Colagreco. En effet, il a imaginé des recettes light, livrées à domicile : crevettes Black Tiger à la thaï, muesli aux fruits rouges, au lait de soja et ginseng. En 8 jours, on perd 1,5 kilo ! Kitchendiet.fr.

À jeun

Mieux vaut 25 minutes de gym plusieurs fois par semaine qu'une longue séance. Et, pour décupler les effets « brûle graisse » des exercices, on applique ces principes : le sport se pratique à jeun, juste après une boisson non sucrée, ou bien cinq heures après le repas. Comme, après l'effort, le muscle continue à travailler, mieux vaut éviter le sucre pour ne pas stopper la lipolyse. On compense avec une douceur combinant protéines et fibres, pour la satiété, et des sucres à index glycémique bas, pour garder le plaisir du goût : deux tranches de pain diététique aux céréales et aux fruits à passer au four, ou deux pancakes aux pépites de chocolat, Kot, en pharmacie. Kot.fr.

Miam!

Potage aux lentilles corail, salade de pois chiches... tous ces légumes secs présentent un grand avantage, consommés le soir, ils préparent le lendemain : moins faim, moins de stress. On les assaisonne à l'huile d'olive, de colza (3 c. à s. maxi) ou encore avec un bouillon de légumes et d'herbes aromatiques fraîches.

Sexy

Un shorty qui galbe et rehausse instantanément les fesses puis s'attaque à la cellulite avec ses microcapsules de caféine nichées dans les fibres. Quant au legging, avec picots invisibles, il masse et lutte contre la rétention d'eau. Shorty Push Up Minceur, Lytesse ; Legging Lympho'Styl, lymphologics.com.

Bio anti-yoyo

365 jours de menus minceur imaginés par la naturopathe et créatrice de Cuisine Originelle, Laurence Salomon. Les recettes sont faciles et pas chères, les ingrédients choisis pour veiller à l'équilibre acido-basique de l'organisme et stopper les effets yoyo du régime. Lecoachminceurbio.com.

Applications

À court d'idées ? On secoue son iPhone et hop, une recette minceur à moins de 400 calories, parmi les 101 disponibles, s'affiche sur l'écran : gaspacho tomate-pastèque, sushi au wasabi ou granité à la granny smith. Application 101 Recettes Minceur, iGourmand.

Chocomania

Inutile d'y renoncer parce qu'il nous met de bonne humeur. Coups de cœur : le nouveau Sveltesse Chocolat, ferme et onctueux. Diététiques et bons, les Biscru au chocolat, des gâteaux déshydratés à très faible température (pour ne pas perdre leurs nutriments) et vendus en magasin bio. C'est peu calorique, pas donné, mais plus tendance y'a pas. Enfin, le chocolat cru (chauffé à 42 °C) : il est bourré d'antioxydants et un carré suffit tant son goût est intense, nutrivialite.fr.

Farniente

C'est le Dr Jean-Michel Cohen qui le dit : « L'été, on perd du poids facilement parce qu'on n'y pense pas. » Du coup, on se met en mode vacances, on planque sa balance et on se balade en jolie lingerie dans l'appartement devant lui. On arrête aussi de compter les calories. L'objectif ? Aller s'acheter un maillot en se regardant gentiment dans la glace de la cabine.

Dehors !

L'Out Fit Training s'inspire du parcours du combattant. La séance se déroule en groupe dans un bois, un parc ou sur une plage. Pendant une heure, on utilise tout ce qu'on rencontre sur le chemin (bancs, tronc d'arbre, trottoir, poteau) pour faire des pompes, escalader ou tenir en équilibre... On a l'impression d'être en colo et on en revient les joues toutes roses... Rens. sur fitnessfirst.fr, à découvrir aussi en circuit sportif dans la forêt de Saint-Germain ou en thalasso, notamment au Royal Thalasso Barrière La Baule.

DJ

On télécharge une playlist spécial running, sur Starzik.com ou sur iTunes, et on déconnecte du quotidien en 5 minutes au lieu des 20 nécessaires. Et si on arrive à chanter sans être essoufflé, cela signifie qu'on a trouvé son rythme. Jackpot : le corps se met à produire dopamine et endorphine, les deux hormones du bien-être et de l'antistress.

Pschitts

Roquefort, rhum blanc, marron glacé ? Leur point commun ? Zéro calorie mais ces pschitts donnent pourtant du goût et de la fantaisie à la salade d'endives la plus light ou au fromage blanc un peu tristounet. À commander sur patiwizz.com.

Snacker

Une journée non-stop devant l'ordinateur ? Ce blini bio nous fait craquer : une galette au son (Pierre Dukan pour Monoprix), tapissée d'un carré Gervais assaisonné de citron et de ciboulette, et garnie d'une belle tranche de saumon fumé. Quand on sait que les fibres du son réduisent d'environ 60 calories l'addition, on se régale vraiment.

Scanne-moi

Au lieu de fantasmer sur ce qu'il faudrait perdre, affûter, galber, on s'offre 5 minutes de ce scanner inoffensif et indolore qui révèle tout : masse grasse, muscles, eau... Puis le Dr Didier Panizza nous dit ce qui ne va pas. Idexa, pour tout renseignement, tél. au journal : 01 41 46 81 52.

Malin

Cette drôle de paire de baskets, comme montées sur ressorts, qui corrigent la posture et tonifient les jambes sans effort. Et là, toutes les occasions sont bonnes : trajet de bureau ou shopping. Extra. Chaussures Starlit, Scholl, la-boutique-scholl.fr.

À l'eau!

La température ? 31 °C, chaude limite Caraïbes. Dans ce bassin, ce ne sont pas les poissons qui mettent l'ambiance, mais cyclo, rameurs, steppeurs et pulldip (pour travailler bras et haut du corps). L'effort devient ludique, même si on doit se battre avec la résistance de l'eau. On rigole bien, le temps passe vite, pas l'ombre d'une courbature... juste l'impression d'avoir enfilé une gaine invisible à la fin de la séance. Top. Royal Thalasso Barrière La Baule, 02 40 11 48 47.

Glam

Plus chic que la soupe et tout aussi coupe-fringale, le bouillon salé, translucide, est le it-minceur de la saison. Au choix : le dashi à base d'algues séchées, de copeaux de bonite fumée et avec parfois des champignons, ou ces sachets imaginés par Robuchon, 100 % naturels, saveur légumes, volaille ou coquillages, qu'on doit laisser infuser. Dans les épiceries japonaises et sur ariake-europe.com.

Récré

Il nous fallait une preuve, la voilà : une étude réalisée à l'université John Moores de Liverpool a démontré que les jeux de mouvements (boxe, tennis, bowling) des consoles vidéo pouvaient faire perdre jusqu'à 170 calories à l'heure. Pack Wii (avec Wii Sports).

Au vinaigre

Les légumes vapeur ou crus auront un petit air de fête avec cette sauce, véritable atout minceur : huile d'olive ou de colza (1 à 2 c. à s.) et du vinaigre (pas balsamique). Pourquoi ? Des chercheurs japonais ont découvert que les souris mises au régime vinaigre avaient 10 % de graisse en moins que les autres. Nous, on aime la vinaigrette, les cornichons et le citron, donc on y croit. ●

Merci à Alain Goëlen, conseil en communication scientifique Nivea; au Dr R. Razafimbelo, nutrithérapeute; à Valérie Orsoni, fondatrice du site de coaching à domicile lebootcamp.com et auteur de « Secrets de coach », Sélection du Reader's Digest.

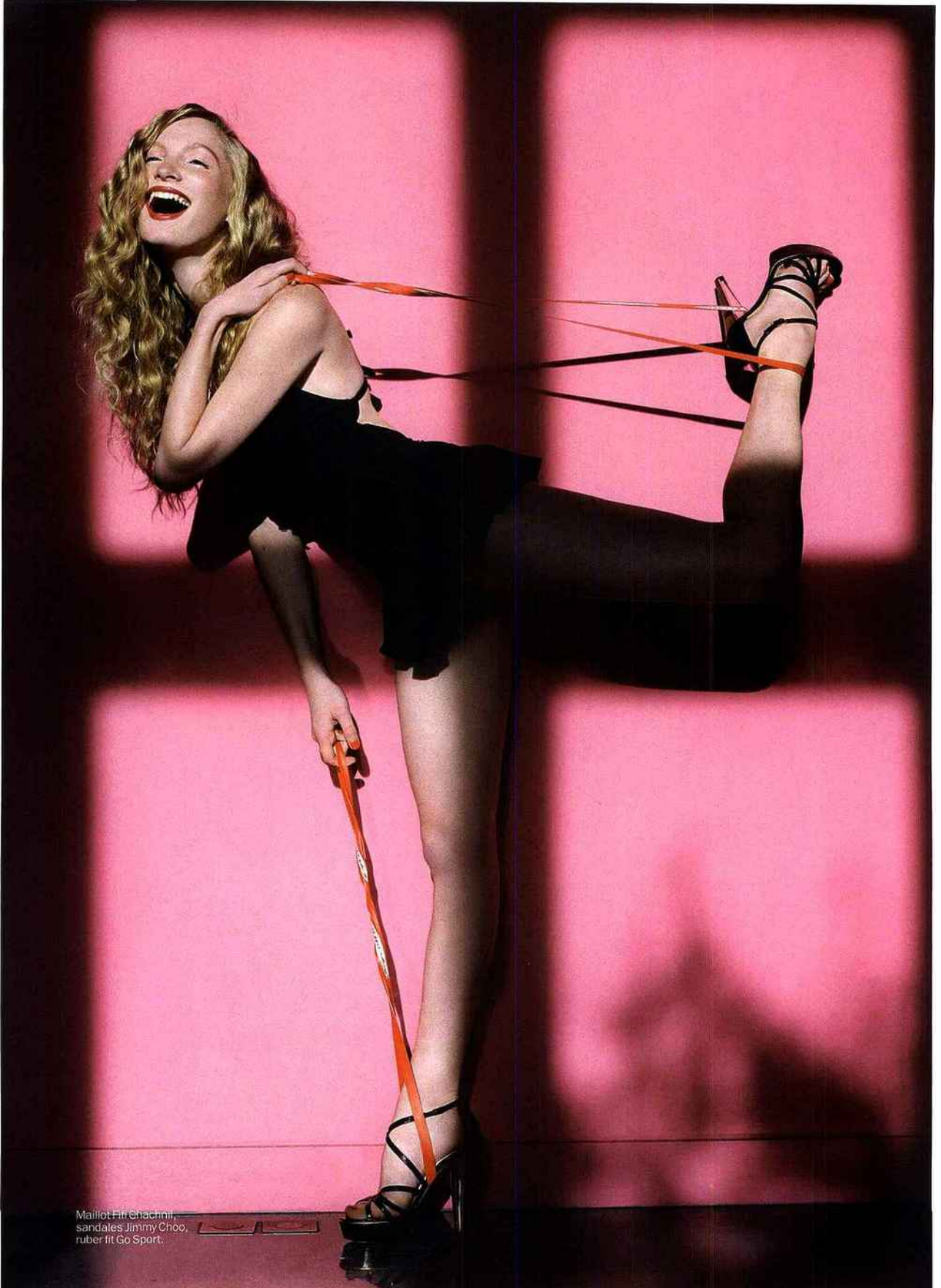
COUPS DE POUCE

→ Une recette à apprendre par cœur. Un best-seller, signé Pierre Dukan, qui permet de se faire plaisir sans grossir. Mélanger dans un bol une 1 c. à s. de son de blé, 2 c. à s. de son d'avoine, 2 c. à s. de fromage blanc 0 % et 1 œuf (ou blanc d'œuf). Huiler très légèrement une poêle antiadhésive. Faire cuire la galette 2 min ou jusqu'à ce qu'elle se décolle de la poêle puis la retourner

et faire cuire l'autre face. À savourer salée ou sucrée au Canderel.
→ Des dents toutes propres. Mais pas seulement. Parce qu'il existe un dentifrice à la cannelle (Druide, magasins bio), exquis, et qui ôte toute envie de grignoter à nouveau.
→ Happy hour. Noix de coco, ananas, mangue... humm. Et pourtant, cette boisson à base d'argile verte, de citrate

de calcium et de feuilles de fenouil fait mincir. Un stick par jour pendant 2 semaines. Tummy Tucks Stick, Rodial, rodial.co.uk.
→ Livres gourmands. Illes flottantes, muffins tout choco ou pizza au son d'avoine... les recettes sont savoureuses et super légères. « Les 100 aliments à volonté de la méthode Dukan », J'ai Lu. Et, pour connaître les secrets du hamburger

zéro calorie, « 100 recettes pour mincir sans effort », Dr Jean-Michel Cohen, Flammarion.
→ Un coffret planant. 30 minutes avant le petit déj, un sachet de tyrosine, extraits de thé vert, raisin et pomme dilués dans un jus de fruit frais, pour calmer les pulsions de la journée, et un sachet à base de magnésium avant le dîner, pour chasser le stress. Minceur Zen, Okinawa.



Maillot Fin Chachni,
sandales Jimmy Choo,
ruber fit Go Sport.