



MINCEUR

MON PLAN D'ÉPARGNE MINCEUR

S'ALLÉGER AVANT LES FÊTES, ÉVITER L'INFLATION DES KILOS RÉVEILLON, STABILISER SON POIDS..., NOTRE PETIT PROGRAMME ANTI-CRISE POUR GÉRER SON CAPITAL SLIMNESS SANS PASSER PAR LA CASE RIGUEUR.

PAR MARION LOUIS PHOTOS DRIU ET TIAGO
RÉALISATION JULIE GILLET



**CAP SUR
LA LIGNE**

À droite, mise en beauté Jürgen Braun pour Dior avec Dior Svelte Reversal Concentré Minceur Créateur de Fermeté, Dior Svelte Huile Satinante Créatrice de Fermeté. Coiffure Thierry Degrave. Manucure Elsa Durrens. Soutien-gorge et culotte Carine Gilson.

**OPTION
ANTI-STOCK**

La boisson drainante. À gauche, soutien-gorge Carine Gilson ; jupe et chaussures, Salvatore Ferragamo.

PHOTOS DRUJ ET TIAGO

POUR MINCIR DURABLEMENT, ON PREND UNE ASSURANCE AU LONG COURS

JE NE CÈDE PAS À LA PANIQUE

« On prend en moyenne 400 grammes pendant les fêtes... Qu'on reperd généralement le mois suivant naturellement », rappelle le D^r Jacques Fricker, médecin-nutritionniste à l'hôpital Bichat. Celles qui grossissent davantage sont celles qui étaient déjà en surpoids auparavant et doivent de toute façon prendre des mesures sur le long terme. »

JE RÉDUIS LA DETTE GRAISSE

Sans ruiner ma santé ni payer en janvier trop d'agios kilos. « Ce n'est vraiment pas le moment d'entamer un régime restrictif, prévient le D^r Fricker*. Sinon, c'est l'effet rebond avec krach moral assuré ». Ses conseils pour s'alléger en douce.

> **Augmenter sa ration** de protéines à chaque repas. En gros, consommer deux tranches de jambon, un yaourt, du fromage blanc ou un œuf au petit déjeuner, une portion de viande maigre et de poisson au déjeuner et au dîner.

> **Booster en même temps** sa ration de légumes. A volonté.

> **Oublier les desserts** mais conserver deux fruits par jour, un peu de miel ou de confiture pour garder le goût sucré et garantir un bon taux de sérotonine anti-blues.

> **Diminuer juste** un peu les féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) et les matières grasses sans les zapper. Saler moins.

> **Importante en hiver**, la vitamine D : on la trouve dans le jaune d'œuf et les poissons gras.

* Auteur de « *Maigrir vite et bien* », éditions Odile Jacob.

J'ÉCONOMISE LE SUPERFLU

Même protectionnisme alimentaire pour Nathalie Négro, diététicienne à Brides-les-Bains. On ne supprime aucune famille d'aliments mais on taxe les abus.

> **Pendant un mois**, on refuse au choix, les pâtisseries, le fromage, la charcuterie et l'alcool. Les quatre si on peut, 200 calories en moins par jour c'est tout bénéfique, sans douleur.

LES PLACEMENTS RISQUÉS

Des petits écarts qui peuvent coûter cher avant le foie gras et la bûche :

- > 1 glace Magnum : 260 calories.
- > 1 poignée de chips : 140 calories.
- > 1 part de comté (30 g) : 122 calories.
- > 1 verre de vin : 103 calories.
- > 1 Petit Écolier : 64 calories.
- > 1 tranche de saucisson : 44 calories

« le Mini-Dictionnaire des calories »
éd. Larousse.

JE FESTOIE MOINS RICHE

En éloignant la corbeille de pain ; en buvant une gorgée d'eau pour une de vin ; en préférant l'option fruits de mer + poisson ; pain complet ou de seigle plutôt que pain de mie et blinis ; en évitant de cumuler plein d'aliments gras dans un même repas (foie gras + viande en sauce + pommes dauphine + bûche) ; en choisissant une farce maigre à base de volaille ou de légumes plutôt que de chair à saucisse...

JE CALCULE AU PLUS JUSTE

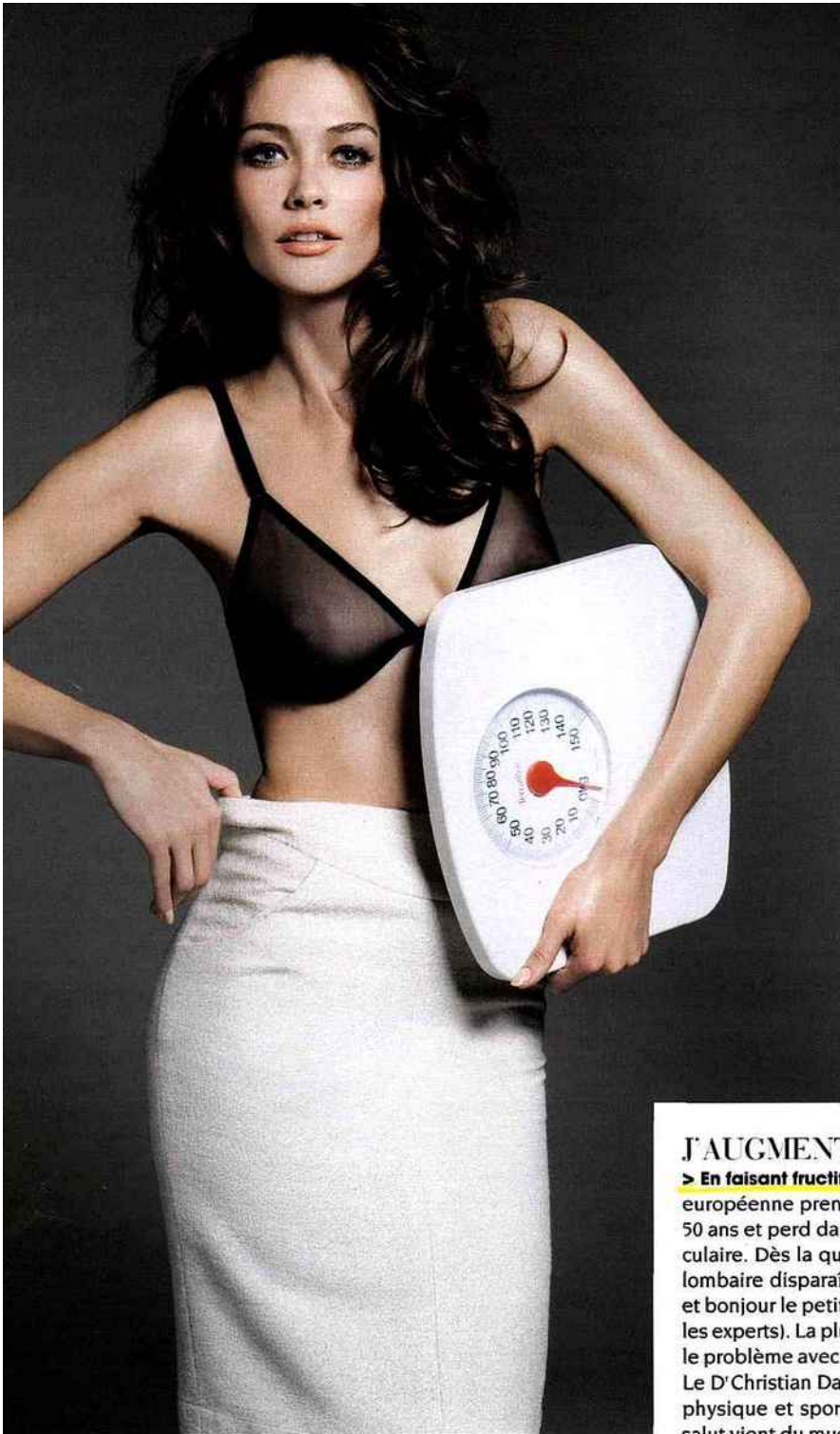
« Privilégiez les féculents au pain car à calories égales, ils prennent plus de volume et rassasient mieux, conseille Nathalie Négro. 100 grammes de pâtes ou de riz cuits = 1/8^e de baguette ou deux tranches de pain de campagne. »

J'ÉLIMINE LES AVOIRS TOXIQUES

TseTen Wangmo, en plus d'être une masseuse d'exception et une chasseuse de tensions hors pair, vous déleste fissa de vos capitons, vous redessine une cheville, affine un genou et promet 100% de résultats en 10 séances maxi. Ce n'est pas toujours une partie de plaisir mais c'est 100% naturel. Pour 45 minutes, 60 €.

> **Le crédit bien-être** : pour 60 € et 45 minutes de plus, Tenzin, le réflexologue maison, relance la croissance énergétique.

Centre de Bien-Être du Tibet, 19, rue Pierre-Leroux, 75007 Paris. Tél. : 01.53.86.94.73.



ON ADOPTE LE PLAN FERMETÉ

Mise en beauté
Jürgen Braun pour
Dior avec Dior Svelte.
Coiffure Thierry
Degrave. Manucure
Elsa Durrens.
Soutien-gorge, Érès.
Jupe Chanel. Balance
Terrailon (BHV).

J'AUGMENTE LES DÉPENSES

> **En faisant fructifier** mon capital muscles. La femme européenne prend en moyenne 11 kilos entre 20 et 50 ans et perd dans la foulée 50% de sa masse musculaire. Dès la quarantaine, ça se voit. La cambrure lombaire disparaît, les fesses se « raplaplatissent » et bonjour le petit ventre (« panicule adipeux » pour les experts). La plupart du temps, on essaie de régler le problème avec un régime. Et si on avait tout faux ? Le D^r Christian Daulouède, spécialiste de médecine physique et sportive, en est persuadé. Pour lui, le salut vient du muscle. « Il est un piège métabolique, confirme-t-il. Il dévore tout. Plus on en a, plus on brûle de calories, même au repos... »

> **Le but** : réveiller toutes ses fibres dormantes et les filières hormonales qui en dépendent (entre autres les hormones de croissance)... Il faut compter six à huit semaines pour remettre la machine en route, mais une fois lancée, elle ne s'arrête pas du jour au lendemain.

ON BOUGE PLUS POUR ÉQUILIBRER SA BALANCE ÉNERGÉTIQUE

PHOTO DRIU ET TIAGO

ON CHOISIT DES PARADIS POUR ÉCHAPPER AUX KILOS EN TROP

JE FAIS PROFIL PLAT

> « **Quand on fait du sport**, la graisse abdominale est la première à fondre, explique le D^r Daulouède, mais pour retrouver un ventre plat, ça ne suffit pas. Forcer sur les abdos ? Erreur, répond-il, car la plupart des exercices ne font travailler que les muscles verticaux... Non seulement, ils ne servent à rien pour la silhouette, mais ils augmentent la pression intra-abdominale et contribuent à la distendre. Il faut au contraire s'attaquer à tous les muscles du dos qui tiennent la colonne vertébrale (multifidus, psoas, carré des lombes et transverses) avec des exercices spécifiques. Le plus simple pour renforcer ses transverses : à quatre pattes, menton baissé, rentrer très fort le ventre comme si on voulait amener le nombril contre la colonne vertébrale. À faire 20 fois matin et soir pour fermer sa jupe au réveil.

J'OPTE POUR UNE VALEUR SÛRE

Avec les huiles essentielles. La recette anti-gonflette et anti-relâchement d'Isabelle Pacchioni qui vient de signer « Aromatherapia » *, une bible sur le sujet :

> **Dans 50 ml d'huile végétale biologique** première pression à froid (Duo-*Oil* Macadamia & Pâquerette ou Avocat Nigelle, Puresentiel, en pharmacie) (1), ajouter 25 gouttes de chacune de ces essences : citron, cyprès génévrier et orange douce. Masser matin et soir les zones concernées.

* Éditions Aroma Thera.

JE GÈRE LE CHOCOLAT

> « **On peut très bien mincir** en mangeant une tablette de chocolat par semaine, affirme le D^r Fricker. Noir ou au lait ? Il n'y a que 5% de différence, et contrairement à ce qu'on croit, le plus light est celui aux noisettes. » Ceux qu'on vous offre ? « Deux ou trois pralinés par jour, ça va, assure Nathalie Négro. Pour résister, la meilleure solution, c'est de servir les autres. »

JE PRENDS UN PRÊT À 0 %

> **Accélérer le mouvement** avec des draineurs ? « Ceux qui sont vendus en pharmacie ne sont pas dangereux », note le D^r Fricker, à condition de ne pas en abuser. Selon lui, il vaut mieux se préparer un



L'ÉVASION PONDERALE

Pas besoin d'aller au bout du monde pour vider son compte rondeurs. Quelques investissements à long terme. À chaque budget, son paradis...

● Luxueux, à la campagne :

l'expérience du nutritionniste Patrick Serog + la cuisine de Michel Guérard + un coaching sportif personnalisé + des bains et des massages divins + un cadre champêtre enchanteur + un hébergement de luxe = la Cure Essentielle des Prés d'Eugénie.

www.michelguerard.com

● Pur et dur, à la montagne :

le contrat Maigrir à Brides vous promet des résultats rapides mais durables avec un protocole validé scientifiquement. Au programme : dix jours de préparation, six jours de cure avec soins thermaux, prise en charge physique et diététique, quinze jours de coaching téléphonique et cinq mois de suivi par e-mail.

www.thermes-brideslesbains.fr

● **Écolo, à la mer** : idéal pour purifier son corps et son esprit avant ou après les fêtes, le Week-End Détox du Centre de Thalasso Castel Clara de Belle-Île-en-Mer, mis au point par la naturopathe Vanessa Pellerin.

www.castel-clara.com



PHOTOS GILBERT BENESTY

ON CAPITALISE SUR LES TECHNIQUES DOUCES ET LA MÉDECINE CHINOISE

thermos de tisane ou de thé vert (sans sucre), lequel augmente légèrement la dépense d'énergie. Ça réchauffe et freine les fringales pour zéro calorie.

> **Un autre bon coupe-faim naturel** : boire lentement un verre d'eau pétillante pas trop salée comme Salvetat ou San Pellegrino. Se méfier du Coca light, trop addictif.

J'ÉCOUTE LA CHINE

> « **En médecine chinoise**, l'automne est la saison des poumons et des intestins, rappelle Dominique Hossenlopp, professeur de qi gong *. C'est le moment idéal de les nettoyer pour éliminer ses toxines plus facilement tout en renforçant son système immunitaire. Elle conseille également de suivre une cure de probiotiques pendant un mois (par exemple Lactibiane de PiLeJe).

* www.afordance.com. Cours particuliers 45 €. Tél. : 06.31.56.48.61.

JE CACHE MES STOCK-OPTIONS

> **Votre compte d'adipocytes** a prospéré et fait plein d'intérêts autour de la taille ou des hanches ? Vous n'aurez sans doute pas le temps de tout dépenser avant les agapes. Trichez sans risques avec le bermuda Diam's Minceur de Dim qui affinera votre silhouette sous votre jupe fendue en cuir Zapa. Jusque-là, ses microfibres intelligentes aux cristaux amincissants auront déjà un peu massé et dégonflé vos capitons. Dim vous promet jusqu'à une taille en moins en vingt-huit jours. Pour que ça marche, on vous conseille quand même de ne pas rester assise tout ce temps.

LES CRÈMES TRIPLE A

● **Actives, agréables, accessibles...**, grâce à ces amincissants experts, vous pourrez emprunter à taux réduit sur le marché du glamour. Massez, bougez, fondez avec : Celludestock de Vichy ; Offensive Cellulite d'Elancyl ; Body-Slim de Lierac ; Lift-Minceur de Clarins ; Phyto-Svelt Global de Sisley ; Good-Bye Cellulite de Nivea.

LES MÉTHODES TRADERS

- **Elles vous promettent** un rendement immédiat avec des régimes très riches en protéines et pauvres en glucides.
- **Et ça marche !** On décolle vite et c'est l'euphorie. Mais c'est un prêt à taux variable... Avec capitons revolving, Pesez bien le pour et le contre.
- **Pour changer du régime Dukan** : « le Nouveau Régime Atkins », éditions Thierry Souccar. ■



PHOTOS GILBERT BENESEY (PRODUITS) ET PAUL GARNIER