



Dossier minceur

Les régimes, on connaît !
Ce qu'il faut manger ou
non, les astuces à
mettre en œuvre, les
pièges à éviter... Alors,
pourquoi s'enfermer
dans un cadre restrictif
et impersonnel, quand
**on peut élaborer sa
propre stratégie** en
tenant compte de qui
nous sommes et de ce
que nous aimons ? Nos
pistes pour perdre du
poids de façon équilibrée
et, si possible, joyeuse...

Par Christine Vilnet (santé, forme)
et Laurence Ferat (beauté).

Cette année, c'est décidé...

JE MAIGRIS SELON MES ENVIES



J'ai envie de sérénité

Pour mincir, il faut rester zen, sinon c'est la catastrophe assurée avec une reprise des kilos perdus à la clé! Comment procéder? Conseils de pros.

Nous sommes ce que nous mangeons : chaque jour, le bien-fondé de cet adage se vérifie. «Appliqué à la minceur, cela implique une plus grande écoute du corps et des liens corps-esprit plus étroits», estime le Dr Deepak Chopra¹. D'après cet endocrinologue, créateur d'un centre ayurvédique en Californie, il faut cesser de se focaliser sur les calories et envisager la perte de poids comme une façon de s'épanouir et de mieux manger. L'important : être davantage conscient des aliments que l'on met dans son assiette, afin d'envoyer des signaux positifs à son corps en lui donnant des produits sains, les plus proches possible de la nature. Et si on s'inspirait de sa méthode pour en finir avec nos kilos en trop?

JE METS SIX SAVEURS au menu de mes repas

Sortir de la routine qui nous fait toujours recourir aux mêmes trois saveurs – **le salé et l'acide**, qui ont tendance à stimuler l'appétit, ainsi que **le sucré**, qui active notre désir régressif –, voilà l'un des conseils minceur donnés par le Dr Chopra. Pour un meilleur équilibre alimentaire, il faudrait inscrire le plus souvent possible six saveurs à notre repas, et ce d'autant plus que l'on cherche à réduire son appétit. A nous **l'amer**, qui agit comme un détoxifiant, coupe l'appétit et rafraîchit en prime. On l'obtient en mangeant des légumes verts et des salades, et en relevant la cuisine avec les herbes aromatiques suivantes : romarin, safran, sauge, estragon, curcuma, coriandre, cumin... On peut aussi mettre plus de **piquant** sur la table. L'intérêt? Cette saveur stimule le métabolisme. Dans ce cas, on choisit d'agrémenter ses plats avec de l'ail, de l'oignon, de la moutarde ou du raifort, et de faire une large place aux aromatiques comme la menthe poivrée, le basilic, l'origan ou le thym. Enfin, on privilégie les épices tels le piment, le gingembre et la cannelle. Autre saveur à réhabiliter : **l'astringent** qui régule la digestion et possède un effet tonique. Il est présent dans le thé et le café, mais on le trouve aussi dans le pamplemousse ou les fruits rouges. Ces saveurs sont autant de remèdes à l'ennui qui accompagne un régime monocorde.

JE PRIVILÉGIE les aliments qui boostent

Se restreindre à table, c'est prendre le risque de déprimer à cause des frustrations engendrées, mais aussi par privation d'éléments essentiels au bon fonctionnement du cerveau. **Pour perdre du poids tout en gardant son moral et son énergie, il convient de faire un repas équilibré avec des protéines, des glucides et des lipides... mais pas n'importe lesquels!** «Pour synthétiser la sérotonine, hormone de la bonne humeur, on doit inscrire à chaque menu des aliments peeps, en particulier ceux contenant du tryptophane, du magnésium et de la vitamine B», explique le Dr Florian Ferreri², psychiatre à l'hôpital Saint-Antoine de Paris. Le tryptophane, présent dans les protéines, est obtenu en mangeant de la viande, du poisson, des œufs ou des produits laitiers. Pour le magnésium et la vitamine B, on consommera des céréales complètes, des fruits secs ou oléagineux. Autre impératif : privilégier les bonnes graisses. «Plusieurs études ont montré que les grands adeptes de restauration rapide présentent un risque de dépression supérieur à celui de la population générale. C'est que les parois des neurones sont composées de lipides. Pour que les cellules du cerveau communiquent bien entre elles, les graisses apportées doivent être de qualité, comme les oméga 3 contenus dans les huiles de noix, de lin, d'olive, et dans les poissons gras (saumon, thon, maquereau...)», précise-t-il. Enfin, le cerveau étant un gros consommateur de glucose, il doit être alimenté en sucres complexes (pâtes, céréales, miel...) qui apportent de l'énergie sur le long terme. Ainsi, adieu coups de pompe et «craquages»!

JE CUISINE maison

Selon le Dr Chopra, le surpoids a souvent pour cause une consommation excessive de produits issus de l'industrie agroalimentaire. La raison? La plupart sont réalisés avec des graisses saturées, en particulier celles dites hydrogénées ou trans, ou des sucres raffinés, et ils sont souvent bourrés d'additifs. Pour minorer ces toxines qui font stocker, le spécialiste prône la cuisine maison avec des huiles insaturées, dont on contrôle la qualité et la quantité, et des aliments à index glycémique bas. Son autre conseil minceur : manger le plus bio possible, et choisir des

Compléments alimentaires, sports efficaces, conseils pour s'affiner au quotidien : retrouvez notre dossier spécial minceur pour avoir la ligne cet été sur

femina.fr

Walter Chini/Trunk Archive/Photosensio



fruits et légumes cueillis près de chez soi. Sans pesticides ni conservateurs, ils seront plus faciles à digérer. Enfin, **adopter, une fois par semaine, une alimentation «purifiante»** en incluant trois aliments ou épices aux vertus dépuratives. Au choix, choux (chou-fleur, frisé ou brocolis), fruits (orange, citron, raisin ou pomme), germes de soja, cresson, artichaut, asperge, betterave, gingembre, ail, graines de sésame ou encore amandes. « Quand on commence à se soucier de ce que l'on absorbe, on est sur la bonne voie de la minceur », indique le médecin.

JE TRAVAILLE ma respiration

Pour mincir sans regrossir, on a intérêt à maîtriser cette impulsivité qui fait que, par stress ou par gourmandise, on se jette sur les mets. Des exercices respiratoires peuvent aider. C'est le cas du Calm express expliqué dans *Maigrir par la cohérence cardiaque* de David O'Hare (Thierry Souccar Editions), à effectuer avant de passer à table. Il consiste à faire six respirations (5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration par le nez, bouche fermée) en fixant son attention sur le souffle de façon à sentir l'air passer des narines aux poumons, le tout en restant bien droit. L'exercice diminue la sécrétion de cortisol, hormone du stress qui participe au stockage des graisses, et rééquilibre le système nerveux involontaire (celui des émotions), responsable majeur de la régulation du poids. **Bien respirer aide aussi à mieux brûler.** Alors suivez le conseil d'Edouard Stacke, auteur des *Vertus de la respiration* (Guy Trédaniel éditeur) : « Faites une ample respiration 15 min après le repas, pour une digestion de meilleure qualité et un meilleur métabolisme cellulaire. » L'oxygène inspiré améliore la transformation des aliments en énergie. Pour une efficacité à long terme, il suffit de répéter ces exercices régulièrement afin qu'ils deviennent automatiques.

1. Auteur de la Méthode Chopra pour perdre du poids, Eyrolles.
2. Coauteur du Régime antidéprime, Odile Jacob.

LE YOGA MINCEUR, UN ATOUT DE PLUS

Heberson Oliveira, professeur de yoga, recommande un exercice qui muscle le ventre et stimule la digestion. Il faut expirer par le nez pour vider les poumons en rentrant le ventre, comme si l'on voulait coller l'abdomen contre le dos. On reste le plus longtemps possible ainsi sans respirer. Il faut

s'entraîner tous les jours 5 minutes. Une fois l'exercice en statique acquis (compter une semaine), on le pratique en rentrant et en relâchant le ventre comme une vague, toujours sans inspirer : quand les poumons sont vides, le diaphragme remonte, laissant la place pour un massage des viscères.

DVD Yôga, à chacun sa pratique (19,80€) et l'appli Detox vibhava yôga (2,69 €) sur App Store et sur byheberson.fr.



Qui dit "perte de poids" dit "activité physique".
On dépense des calories et on évite la fonte musculaire inhérente à tout amincissement.

C'est prouvé : pratiquer un sport ne suffit pas en soi à faire pencher la balance du bon côté, car le nombre de calories brûlées reste assez faible. En revanche, la combinaison endurance + renforcement musculaire, associée à un bon équilibre alimentaire, permet d'augmenter la masse musculaire au détriment de la masse grasse, ce qui améliore la dépense calorique totale, car le muscle est gros consommateur d'énergie. Et puis le sport favorise la bonne humeur et l'estime de soi, indispensables pour tenir le coup. Alors, on se lance !

JE MANGE au bon moment

Quelle que soit l'activité choisie, mieux vaut être à jeun pour la pratiquer. Sinon, la digestion mobilise toute l'énergie et cela peut avoir pour effet de couper les jambes. « De plus, en 30 minutes, l'organisme à jeun épuise ses réserves en glucose. Il va donc pouvoir commencer à dégrader les graisses du tissu adipeux », explique le Dr Laurence Plumey³, médecin nutritionniste. Bien sûr, avant



de partir courir le matin, on peut avaler un thé, de l'eau... voire un petit morceau de pain, histoire de se réveiller sans démarrer un processus de digestion. Au retour, en revanche, on veille à prendre un petit déjeuner équilibré pour nourrir les muscles et se rassasier. Au menu : un laitage (lait, fromage ou yaourt), des glucides lents (pain aux céréales ou complet) et un fruit pour la vitamine C. Si vous pratiquez votre activité en fin de matinée, privilégiez un déjeuner riche en protéines. Idem au dîner si vous vous entraînez en fin de journée. Enfin, si vous envisagez une longue séance (environ 1 heure), **vous pouvez emporter dans votre sac, en plus de la boisson, une poignée d'amandes (30 g) ; c'est un excellent en-cas**, dont plusieurs études s'accordent à démontrer l'intérêt dans le cadre d'une perte de poids. Elles apportent du magnésium, du potassium et des graisses mono-insaturées qui sont pleines de vitamine E, antioxydante, et procurent une excellente satiété grâce à leur richesse en fibres et en protéines.

JE DÉTERMINE mon crossover point

Qu'est-ce qui fait dépenser des calories et a des effets immédiats sur la silhouette, sans traumatisme ni fatigue ? La marche rapide, l'activité la plus ancienne, la plus économique et la plus facile à pratiquer ! Les D^{rs} Laurence Benedetti et Didier Chos⁴ parlent même de « marathon minceur très efficace » : **pour une bonne dépense énergétique, il suffit d'avoir la bonne intensité de marche**. C'est ce qu'on appelle le *crossover point*, c'est-à-dire le seuil où l'on dépense le maximum de graisses de réserve. Pour connaître le sien, c'est facile : il faut marcher aussi vite que possible sans courir ni être essoufflé quand on parle. Organisez donc une balade à deux et discutez entre vous tout en vous activant. Si votre voix commence à s'altérer, stop ! C'est que vous avez atteint ce fameux point à ne pas dépasser sous peine de brûler plus de sucres que de graisses (ce qui n'a pas du tout les mêmes effets sur la perte de poids). Un conseil : portez des chaussures adaptées avec des semelles souples – indispensables afin de bien dérouler le pied – et un bon amorti, en particulier au niveau du talon et de l'avant du pied, pour mieux se projeter en avant. La marque New Feel (Decathlon) vient de lancer une gamme dédiée : les Propulse Walk (newfeel.com).

JE FAIS MON SELF FITNESS à la maison

Travailler en endurance, c'est bien, mais tonifier les zones où la cellulite s'installe et intégrer le fitness dans son rituel du matin ou du soir comme on fait sa toilette, c'est encore mieux... Pour commencer, voici deux exercices de renforcement musculaire tirés du *BootCamp programme minceur* (Marabout). « Au bout d'un mois de pratique, la tonification est visible ; après trois mois, l'affinement est au rendez-vous », affirme son auteur, Valérie Orsoni.

Pour une taille de guêpe, il faut faire travailler ses obliques. Adoptez le geste du boxeur : debout, jambes un peu fléchies, le dos droit et le ventre serré, boxez en croisant les poings, le droit vers la gauche et le gauche vers la droite. Seul le haut du corps se tourne au niveau de la taille. Faites trois séries de 20 coups de chaque côté.

Pour des cuisses plus fines, muscliez vos adducteurs : assise sur

LE MUSCLE, GROS CONSOMMATEUR DE CALORIES

Plus on s'active régulièrement (au moins 3 fois par semaine), plus on brûle de calories, y compris lorsqu'on dort, car 60 % de notre énergie est consommée au repos – c'est le métabolisme de base, soit la dépense d'énergie nécessaire au fonctionnement de nos organes (cœur, cerveau, poumons...). Or, en augmentant la masse musculaire, l'entraîne-

ment régulier accroît les besoins du corps en énergie. « Les calories brûlées sont proportionnelles aux muscles », explique le D^r Roland Krzentowski. Une étude de l'université de Yale, en 2008, a montré que les muscles de personnes courant 4 heures par semaine consommaient 54 % de calories en plus au repos que ceux des non-sportifs.

une chaise, écrasez un ballon entre vos cuisses une centaine de fois. Arrêtez 30 secondes puis recommencez. Répétez 10 fois. Enfin, « juste avant de prendre le petit déjeuner, effectuez des *jumping jacks* : ces sauts successifs boostent le métabolisme », recommande Valérie Orsoni. Exécutez-en une cinquantaine, en écartant puis en resserrant les bras et les jambes à chaque saut.

JE BRÛLE MES CALORIES en salle

C'est l'un des intérêts des salles de sport : elles proposent, en guise de parcours minceur, un « circuit training » destiné à faire travailler les principaux groupes musculaires sur les différentes machines de leur espace cardio. On passe par exemple du tapis de course pour solliciter le bas du corps, au vélo pour les cuisses, puis au rameur et à l'elliptique pour les fessiers, les abdos et les muscles lombaires. L'objectif est à la fois d'entraîner le cœur, de perdre des calories et de renforcer sa masse musculaire. Mais ce n'est pas tout ! Comme l'explique Alexandra Stoll, coach sportif Moving⁵, il existe deux méthodes pour mincir en salle. « Soit on privilégie un effort soutenu à la limite de l'essoufflement pendant 40 minutes, à raison de 10 minutes par machine : on utilise alors la fameuse formule de fréquence cardiaque maximale – (220 - âge) x 70 % – afin de déterminer son propre niveau d'effort pour mobiliser ses graisses. Soit on fait de l'*interval training*, autrement dit une sorte de fractionné, en alternant une phase d'effort intense et une phase de récupération où l'effort est modéré. Par exemple, on fera 3 minutes de vélo très rapide (à 90 % de la fréquence cardiaque maximale), puis 3 minutes de récupération moyennement rapide (à 50 %). Et ainsi de suite sur chaque machine, ce qui fera au total 24 minutes. » **Les deux méthodes permettent de perdre en moyenne 400 calories. Mais à long terme, l'*interval training* est plus efficace sur la perte de poids, car l'effort, plus intense, muscle davantage.** Le médecin du sport Roland Krzentowski, cofondateur de Mon Stade⁶, nouveau centre médico-sportif, confirme l'intérêt de cette méthode, notamment pour les plus sédentaires. « Courir 40 minutes sans s'arrêter est souvent, pour une personne qui a un excédent de poids important, plus difficile que d'effectuer un effort intense sur un bref laps de temps, souligne-t-il. De plus, c'est moins monotone. »

3. Auteure du Grand Livre de l'alimentation, Eyrolles. 4. Auteurs de *Maigrir intelligent*, Albin Michel. 5. Movingexpress.fr. 6. Monstade.fr.

En salle, quelle que soit la méthode choisie, les effets sur la masse musculaire sont rapides : 3 séances par semaine pendant 6 semaines modifient déjà la silhouette.



J'ai envie de manger gourmand

Nul besoin de transformer ses repas en punition pour mincir. Ce qui importe avant tout, c'est de faire les bons choix et d'adopter quelques astuces.

Toutes les statistiques le démontrent : si 95 % des personnes qui suivent un régime reprennent du poids, c'est parce qu'elles se privent de ce qu'elles aiment. Or nos goûts et nos pratiques sont tellement conditionnés par notre enfance, notre éducation, nos habitudes que, même si l'on suit un régime avec le plus grand sérieux, dès lors qu'il s'agit d'une nourriture « exprès pour maigrir », on ne pourra pas, dans la durée, s'en contenter. Voilà pourquoi, pour mincir et rester mince, il est essentiel de conserver une alimentation pas si différente de ce qui nous fait plaisir.

JE NE ME PRIVE PAS d'apéritif

Pour une majorité de Français, c'est le moment convivial entre tous. Pas question donc d'y renoncer ! Mais oubliez l'association alcool (un verre de vin ou de champagne = environ 100 kcal, une canette de bière 140 kcal et un whisky 380 kcal) + chips (une poignée = 140 kcal) + saucisson (5 rondelles = 170 kcal) qui fait très vite exploser le compteur ! **La solution ? Anticiper en mangeant un fruit et en buvant un grand verre d'eau quelques minutes avant**, histoire de se couper l'appétit, ou, comme le suggèrent les D^{rs} Laurence Benedetti et Didier Chos, adopter des alternatives gourmandes mais équilibrées. Si c'est vous qui recevez, proposez des petits légumes crus, riches en fibres, des sauces relevées mais allégées en graisses et des



protéines coupe-faim... Par exemple, des crevettes à tremper dans une sauce minceur au curry (préparée avec du fromage blanc battu avec un jaune d'œuf, du citron, de la moutarde, du curry, un peu de piment et de l'huile de colza) ; ou encore des tomates cerises farcies (au chèvre frais, au thon ou aux sardines et à la ciboulette), des cuillères apéritives saumon-concombre servies avec une sauce fromage blanc, moutarde, poivre et aneth, ou crabe-avocat avec une

sauce fromage blanc, citron, paprika, poivre... Et si, pour vous, il n'y a pas de fête sans alcool, ajoutez de l'eau ou du citron vert dans les recettes, à l'instar de cette margarita magique dans laquelle Lisa Lillien, auteure du *Régime des filles qui ont toujours faim* (Michel Lafon), verse autant de jus de citron vert que de tequila (deux cuillères à soupe et demie), ainsi que du soda light parfumé au citron vert. Le tout pour 99 kcal par verre.



JE PRIVILÉGIE les plats plaisir qui rassasient

La méthode *Très bien merci !* vise en priorité le plaisir. Fruit d'un travail collectif réalisé par le chef Joël Robuchon, le D^r Patrick Pierre Sabatier, nutritionniste, et la sportive Véronique Rousseau, elle se décline sous trois formes : un site Internet, des plats préparés et un livre. Ce dernier, intitulé *le Nouveau Coaching et bien-être*, propose un plan minceur détaillé sur un mois avec plus de 150 recettes et des programmes d'activités physiques adaptés à chacun. Le site tresbienmerci.fr, lui, s'adresse à tous ceux qui préfèrent un coaching. Pour 59 € par mois, ils bénéficient durant trois mois d'un plan alimentaire, d'un programme d'activités physiques per-

DES IDÉES POUR MOINS SALER ET ALLÉGER EN GRAISSES

Outre leur rôle dans le surpoids et la rétention d'eau, le gras et le sel ont pour propriété de développer l'appétit. « Ils renforcent la saveur d'un plat, mais, par voie de conséquence, l'envie que l'on en a », explique Patrick Pierre Sabatier, dont la méthode *Très bien merci !* regorge d'astuces pour leur substituer épices, aromates et condiments... On peut ainsi rehausser le goût des hors-d'œuvre avec une vinaigrette allégée moitié citron, moitié huile de paraffine (si on la supporte car elle est laxative), sinon de l'huile d'olive coupée avec un peu d'eau. Les viandes apprécieront une sauce tomate sans huile (prévoir 350 g de coulis de tomates, 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée et une de persil haché, 1 cuil. à café de cumin en poudre et une de paprika, du laurier, du thym frais et du poivre) ; les volailles s'accommoderont avec une sauce curry-coriandre (compter 240 g de fromage blanc à 0 %, 1 cuil. à soupe de curry et 2 cuil. à soupe de coriandre hachée). Enfin, selon ses goûts, ne pas hésiter à faire des mélanges comme orange-ketchup-tabasco, curry-moutarde forte ou encore moutarde-œuf dur haché-persil-poivre... Au final, on se régale sans danger pour sa ligne et ses artères.

sonnalisé, de recettes adaptées à leurs goûts, de six rendez-vous téléphoniques avec une diététicienne et des conseils des trois auteurs. Enfin, ceux qui n'aiment pas ou n'ont pas le temps de cuisiner peuvent se faire livrer 14 plats minceur frais (154 €, livraison dans toute la France). Mais quelle que soit la formule choisie, la gourmandise doit toujours être au rendez-vous, au même titre que le rassasiement. Voilà pourquoi les recettes sont riches en fibres et en protéines, les deux clés de voûte de la satiété, et les portions généreuses (350 g par plat pour un maximum de 480 kcal). **On ne doit jamais avoir l'impression de suivre un régime de famine, mais au contraire de toujours bien manger.** Pari réussi ! D'autres initiatives voient le jour pour nous faciliter la vie, comme le site monchefminceur.fr qui propose de livrer 6 jours de repas par semaine (12 plats minceur différents + muesli le matin et barre de céréales en en-cas), le septième jour étant géré par vous-même. A partir de 99 € la semaine de test, prix dégressifs au-delà.

J'ADOpte le juicing

Tendance forte en provenance des Etats-Unis, le *juicing* consiste à faire soi-même des jus de légumes et/ou de fruits crus. Pendant l'amincissement, on limite les fruits riches en sucre (sauf la pomme), mais on prépare des « jus de légumes », mélange audacieux de betterave, céleri, carotte, épinard, navet, par exemple. Colorés, goûteux et rassasiants, ils n'ont pas leurs pareils pour contribuer à faire le plein de vitamines et de minéraux. De plus, ils concourent à réharmoniser l'appareil digestif. « C'est une réponse à l'alimentation courante très acidifiante qui met en surcharge le foie », explique le D^r Paule Nathan, endocrinologue et nutritionniste. Ces breuvages peuvent aussi aider à retrouver un ventre plat selon le principe suivant : « **Plus on mange cru, brut, non transformé, mieux on digère et moins on stocke.** » Pour un verre de 20 cl, il faut environ 600 g de légumes. En pratique, on les passe dans une centrifugeuse ou dans un extracteur à vis et on récupère le

liquide exprimé. Les puristes préféreront l'extracteur (plus onéreux, comme le nouveau Crudijus Kuvings, 449 €), car les légumes y étant broyés mécaniquement à froid, les vitamines sont mieux préservées que dans la centrifugeuse, où le mélange est chauffé. Retrouvez des recettes de jus sur monjuicing.com.

JE DÉCOUVRE de nouveaux sucres

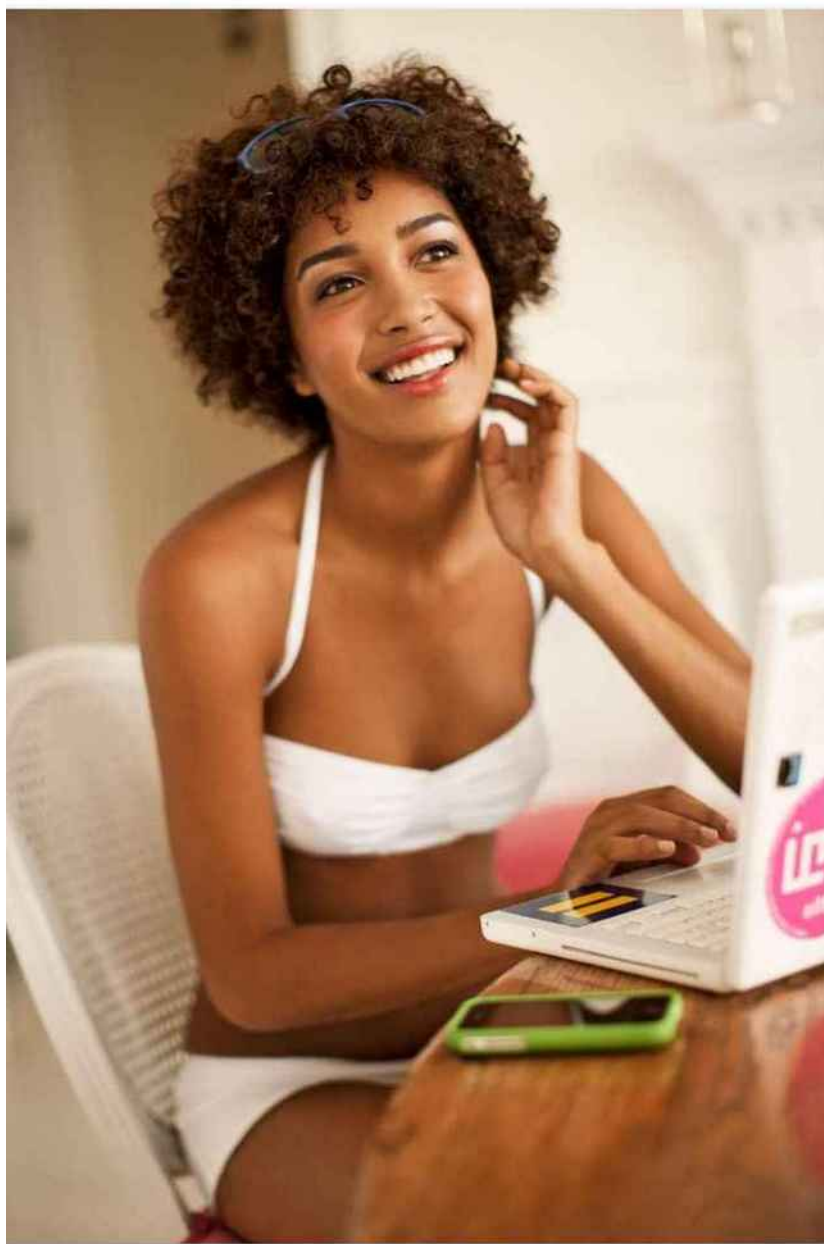
En un siècle, les Français sont passés d'une consommation de 5 kg par an et par personne à 33 kg, selon le Cedus (Centre d'études et de documentation du sucre). Aïe, à cette dose, cet aliment fait des dégâts et contribue à la prise de poids. D'où l'intérêt d'en limiter la consommation en s'aidant d'édulcorants alternatifs qui n'ont pas cet inconvénient. On connaît bien l'aspartame et la stevia, issue de la plante du même nom, mais souvent leur saveur rebute. Ce n'est pas le cas du **maltitol**, un glucide lent extrait de céréales (maïs ou blé). Ce champion de la pâtisserie légère, réservé jusqu'à il y a peu aux professionnels, affiche 270 kcal/100 g (au lieu de 400 pour le saccharose). Vous pourrez facilement l'utiliser pour vos gâteaux (8,50 € le pot de 400 g, sur delicesweet.com). **Sukrin**, lui, a le goût et la texture du saccharose, un pouvoir sucrant légèrement inférieur, mais il n'apporte aucune calorie. Cet édulcorant naturel, appelé également érythritol, est produit à partir du glucose extrait du blé ou du maïs, fermenté avec des levures : on peut l'utiliser aussi bien dans son café que dans la cuisine et la pâtisserie (9,70 € les 500 g, dans les magasins bio et sur lemondeestbio.com). Pour les partisans de la biodiversité et du commerce équitable, il existe également d'autres sucres, de fabrication artisanale. Par exemple, celui de **sève de fleur de cocotier** jouit d'un index glycémique bas (24,5) et se révèle savoureux dans les yaourts ou les fromages blancs, les salades de fruits ou les gâteaux sablés. (Sucre Fleur de Coco, Biosagesse d'Ecoïdées, 6,80 € les 500 g, dans les boutiques bio et sur lemondeestbio.com).

Changez vos habitudes mais pas trop ! Avec des plats savoureux, riches en protéines et rassasiants, des sucres alternatifs, des jus de légumes et de fruits crus...



J'ai envie d'un coach... de poche

Les objets connectés dédiés à la minceur prennent en compte ce que l'on mange et ce que l'on dépense. Ils accompagnent, motivent, relancent.



Les capteurs et autres applis mobiles sont considérés par 47 % des Français, dont 65 % des 18-24 ans, comme une aide à l'adoption d'une alimentation plus équilibrée. En témoignent les 750 000 utilisateurs français – en majorité trente-naires – de MyFitnessPal, la plus grande plateforme gratuite qui scanne et calcule les calories de tous les plats et aliments possibles dans le monde entier (4 millions de références répertoriées, dont plusieurs centaines de milliers typiquement françaises). Il faut dire que pour nous aider à atteindre nos objectifs et nous sentir accompagnés, ces outils n'ont pas leurs pareils...

JE ME FAIS GUIDER par des applis

Plus ou moins sophistiquées selon leur prix, les nombreuses applications destinées à nous accompagner sur notre smartphone vont du simple calcul de calories à un programme personnalisé comme chez WeightWatchers : depuis cette année, on peut ainsi, en tant qu'abonné, non seulement évaluer la valeur calorique de ses repas et accéder à toutes les recettes minceur ainsi qu'à la liste des aliments recommandés, mais aussi prendre en compte ses dépenses physiques si l'on se procure un bracelet connecté compatible (rens. sur weightwatchers.fr). Autre application très utile, KcalMe qui a été cofondée par le Dr Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste attaché à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière de Paris, pour qui ces aides présentent un réel intérêt. « D'abord parce que l'on prend davantage conscience de ce qu'on mange. Grâce à ces outils ludiques, chacun peut, à tout moment, savoir où il en est de son poids et se sentir vraiment acteur et responsable. Quant à ceux qui sont suivis sur le plan médical, cela peut soutenir leur relation avec le médecin. » L'application, conçue en 3D pour plus de réalisme, permet d'évaluer les apports nutritionnels des repas ; il suffit de rentrer l'âge, le poids, la taille et le niveau d'activité, et la machine calcule votre dépense énergétique quotidienne moyenne. A partir de là, on intègre tout ce qu'on mange – plus de 7 600 aliments de marque ou faits maison sont répertoriés dans la base. Si le total dépasse les dépenses, on grossit ;



s'il est inférieur, on maigrit. Amusant, une silhouette avatar se remplit au fur et à mesure des repas que l'on prend dans la journée. Pratique pour visualiser en un clin d'œil sur son téléphone... si l'on n'a pas dépassé la limite ! A télécharger sur iTunes (2,99 €). Côté sport, Jiwok propose un accompagnement minceur personnalisé, selon que l'on veut perdre 5 ou 10 kg, via une activité physique telle que le vélo, la natation, la course à pied, la marche... Son intérêt : les programmes sont mis au point par des sportifs avec l'aval d'un médecin du sport. Et surtout, c'est un véritable coaching en musique : on choisit parmi les sept styles musicaux proposés celui que l'on préfère et on le télécharge sur son lecteur MP3 ou son smartphone. On peut aussi intégrer ses chansons préférées. Ensuite, c'est parti pour l'exercice, tandis qu'un coach vocal guide vos pas et intervient toutes les minutes pour vous prodiguer des encouragements mais aussi des conseils (jiwok.com, 9,90 € par mois).

JE ME PÈSE intelligemment

Selon une enquête menée auprès des clientes du site aujourd'hui.com, 30 % des femmes se pèsent une fois par jour. Cependant, les médecins sont unanimes : cela ne sert à rien et ce serait même contre-productif ! Car on peut se faire des idées fausses. Ainsi, la balance peut très bien, après une soirée de « grande bouffe », n'afficher que 200 g de plus au compteur le lendemain, tandis que l'on peut dîner d'une soupe et constater 1 kg supplémentaire le matin suivant. « Ce sont des mouvements d'eau dans le corps. Se peser une fois par semaine suffit », précise le D^r Arnaud Cocaul.

La plupart des balances connectées ont l'avantage d'indiquer, en plus du poids, les pourcentages de masses grasse, hydrique (la teneur en eau du corps), musculaire et osseuse. Très utile pour déterminer où l'on en est (excès de gras ou d'eau, pas assez de muscle...). Ensuite, tout dépend de son prix (de 30 € pour le modèle Window Memory de Terraillon à 142 € la Smart Body Analyzer WS-50 de Withings, qui a obtenu le Grand Trophée 2015 de l'objet connecté de santé) et de l'application qui y est associée... Mais certains pèse-personne permettent de visualiser l'évolution du poids sur un ou plusieurs mois, de se fixer des objectifs, de relever des défis (avec soi-même comme avec des proches également connectés à l'appareil). Car l'effet d'émulation peut jouer aussi : les jeunes adultes, en particulier, aiment souvent les challenges et le fait de partager leur objectif minceur avec d'autres renforce leur volonté.

JE ME MOTIVE grâce à mes progrès

Tous les experts le disent : les podomètres et autres bracelets connectés qui renseignent sur le nombre de pas effectués, la distance parcourue, la quantité de calories brûlées... ne sont pas très fiables. « **Si vous portiez deux podomètres de marques différentes, vous n'auriez pas la même mesure car la captation du mouvement est aléatoire.** De même, on ne peut pas savoir exactement combien de calories on a brûlées... Et il faudrait prendre des mensurations pour chacun, avoir un bilan personnel. » En réalité, l'intérêt majeur de ces appareils est de motiver à progresser, même si les plus récents proposent des mesures de plus en plus précises. C'est le cas du podomètre Tanita AM-121 (44,95 €, tanita.eu), qui analyse les mouvements en trois dimensions (avant/arrière, droite/gauche et horizontal/vertical), grâce à un capteur supplémentaire au niveau des hanches. A la clé, plus d'exactitude sur le nombre de pas accomplis. De même, le bracelet iFit Vue (119,95 €, ifit.com) détecte les mouvements effectués mais il identifie aussi l'activité pratiquée (marche, running, vélo ou nage) pour calculer plus exactement les calories dépensées et programmer les séances de sport en conséquence. Enfin, le bracelet Pulsense PS-100 Epson (149,99 €, epon.fr) enregistre la fréquence cardiaque pendant l'activité grâce à un capteur optique qui mesure les infimes fluctuations de la peau quand le pouls bat. Plus besoin de ceinture sous la poitrine pour approcher la précision d'un cardiofréquencemètre !

JE ME FAIS AIDER pour manger moins vite

Entreprendre de maigrir ne consiste pas seulement à manger moins, mais aussi à manger plus lentement. « Quand on avale trop vite, on provoque un pic de sucre dans le tube digestif – appelé hyperglycémie – accompagné d'une montée trop rapide de l'insuline qui favorise le stockage des graisses », explique le D^r Arnaud Cocaul. **D'où l'intérêt de la fourchette connectée** 10S Fork (comme 10 secondes, l'intervalle de temps nécessaire entre deux bouchées). Grâce à la clé électronique logée dans son manche, elle alerte l'utilisateur par un signal lumineux ou une vibration s'il mange trop vite (environ 99 €). On apprend ainsi à mâcher plus lentement – des protocoles sont d'ailleurs testés sur des personnes obèses à l'hôpital – pour mieux ressentir les effets de la satiété. Lancée l'an dernier, elle s'assortit, cette année, d'une appli pour smartphone qui permet de mesurer ses progrès et d'échanger ses expériences (slowcontrol.com).

PEUT-ON DEVENIR OBSESSIONNEL ?

« Même multiconnecté, on ne devient pas addict, affirme le nutritionniste Arnaud Cocaul. Quand cela tourne à l'obsession, les personnes, en général, s'en rendent compte et font des pauses. » Mais ces outils peuvent favoriser les comportements dits « orthorexiques ». « Ce sont souvent des femmes, très rigides sur les calories, qui ont plus de connaissances en diététique que les spécialistes et qui sont obsédées par leur assiette. Ce sont là des pathologies du comportement alimentaire qui doivent être prises en charge », poursuit le spécialiste. Par ailleurs, tout comme il existe dans la population des hypocondriaques, il existe des « cybercondriaques ». « Mais la cybercondrie reste un comportement anecdotique au regard de la masse des utilisateurs », estime le D^r Guillaume Marchand, psychiatre et président de DMD Santé, société qui analyse les objets connectés de santé.

Grâce à ces outils ludiques, chacun peut savoir, à tout moment, où il en est de son poids et se sentir vraiment acteur et responsable.



J'ai envie d'un coup de pouce

Multiactions, ciblés, bio et à la pointe du progrès, les aide-minceur évoluent d'année en année pour mieux nous servir. Zoom sur la moisson 2015.

LES BIO

HYPERCONCENTRÉ

Quatre extraits de plantes agissent en synergie : le thé vert pour stimuler la fonte des graisses, l'orthosiphon et l'aubier de tilleul pour éliminer, la cannelle pour aider à garder une glycémie normale. (1)

Bio-Activateur Minceur, Fleurance Nature, 21,90 € les 42 comprimés (21 jours), VAD (vente à distance).

BIEN PENSÉ

L'action se déroule en deux temps : d'abord, 10 jours de détox au goût framboise grâce au bouleau, diurétique, ainsi qu'au radis noir et au desmodium, draineurs du foie. Puis 20 jours pour mincir avec des thés vert et blanc, brûleurs de graisses, et de la prêle, diurétique, au goût citron. (2)

Programme Détox/Minceur, Forté Pharma, 19,50 € les 30 ampoules, en pharmacies.

LES MULTICTIONS

COCKTAIL GAGNANT

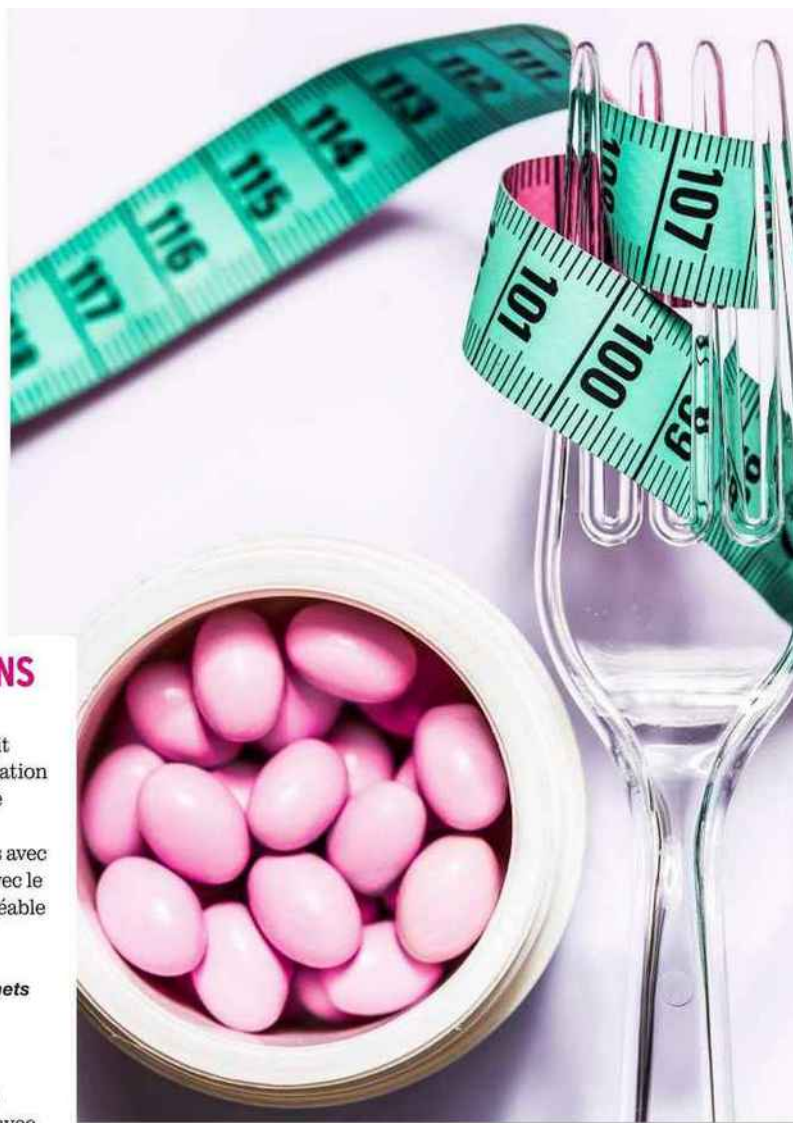
Cette poudre en sachets agit sur tous les fronts : l'élimination avec le tilleul, le contrôle de l'appétit avec la gomme de caroube, l'excès de graisses avec le maté et celui de sucres avec le chrome. En prime, une agréable saveur goyave-litchi ! (3)

4321 Minceur Control, Arkopharma, 14 € les 14 sachets (14 jours), en pharmacies.

PUISSANCE 4

Ces sticks à diluer au goût framboise aident à brûler avec le maté et le thé vert, à drainer avec le frêne, à tonifier avec le cynorrhodon et à éliminer avec la queue de cerise. En plus, ils sont enrichis en vitamine C, chacun apportant la dose quotidienne suffisante (80 g). (4)

4 Actions Minceur, Juvamine, 6,99 € les 14 sticks (14 jours), en GMS.



ILS REMPLACENT LE REPAS

A L'ITALIENNE

Des pâtes enrichies... en protéines. Leur goût ? Celui de l'été avec des légumes comme les tomates, les carottes, les poivrons, relevés d'ail, de thym, de basilic et d'oignon... C'est bon et on ne risque pas de carences.

Torti Onctueuses aux Petits Légumes, Mon Repas, Gerlinéa, 5,30 € les 3 repas, en GMS.

AU CHOCOLAT

Pour les becs sucrés, voici un repas tout amande nappé de chocolat noir, avec un cœur chocolat en sus ! Un régal pour 234 kcal seulement.

Go Repas Minceur Amande-Cœur Choco, Milical Nutrition, 3,90 € le repas (2 barres), en pharmacies.

SUCRÉ-SALÉ

Originale, cette poudre en berlingots ! Ses atouts : une forte dose de protéines (41 % de l'apport total à chaque repas), des extraits de thé vert pour la détox et 7 parfums au choix (chocolat, tomates & pommes de terre, soupe du jardin, cappuccino, vanille & chocolat blanc, straciatella, framboise). 2 par jour (207 kcal chaque), le troisième repas est laissé libre. **So Shape 5 Jours**, 35,90 € les 10 berlingots.





ILS INNOVENT

UNE GAMME AU SOBACHA

En Asie, on boit cette infusion à base de graines de sarrasin grillées (kasha) pour drainer et rassasier. En outre, le sarrasin est sans gluten et riche en vitamines B, en minéraux (calcium, magnésium...), en protéines et en antioxydants. D'où l'idée de cette gamme qui décline notamment un produit de détox, un autre pour le ventre plat, un pour drainer et un pour tonifier, chacun se différenciant par l'ajout d'extraits de plantes spécifiques (par exemple, l'hibiscus, l'acérola, le cynorhodon, le ginseng et le gingembre dans le Sobacha Tonus).
Sobacha, VO Lifestyle, 9,90 € la boîte de 7 unidoses

(7 jours), VAD et dans toutes les pharmacies d'ici à fin 2015.

UNE INFUSION MINCEUR EN CAPSULES

Une petite soif ? Pourquoi pas une infusion minceur comme on se ferait un espresso, grâce à ces capsules intelligentes ? Compatibles avec toutes les machines Nespresso, elles contiennent du thé vert Yunnan Pu Erh mange-graisses, de la carotte riche en fibres et de l'artichaut diurétique, le tout parfumé aux fruits rouges. Un vrai gain de temps !
Infusion Capsules Minceur, Médiflor, 4,90 € la boîte de 7 capsules (consommez 2 tasses par jour), en pharmacies.

LES CIBLÉS

BRÛLEUR DE GRAISSES

La lipolyse est accélérée grâce au thé vert, à l'extract de piment et de poivre noir et au Svetol (un extrait de café vert robusta) qui déluge les graisses les plus rebelles. Super efficace si on bouge en prime. (5)
Burn Elixir, EAFIT Minceur Active, 35 € les 90 gélules (30 jours), en pharmacies.

DRAINEUR RENFORCÉ

Sus à l'eau en excès avec ce draineur à la reine-des-prés, qui désinfiltre les tissus, et au pissenlit, qui agit sur la rétention d'eau. Il est renforcé de thé vert et de cétones de framboises qui boostent le déstockage des lipides. (6)
Kéto Slim Draineur, Fitness System, Biocyte, 19 € les 500 ml (10 jours), en pharmacies.

TRIPLE DÉTOX

Dans chaque stick sont associés des extraits de bouleau, de pissenlit et de queue de cerise, trois plantes détox – garanties d'origine française – qui aident à éliminer. (7)
Détox, Naturactive, Pierre Fabre, 10,50 € les 15 sticks (15 jours), en pharmacies.

CAPTEUR COMPLET

A base de fibres issues de la carotte, de l'avoine et de la pomme, ce nouveau complexe capte les graisses, les sucres et réduit l'absorption des calories de 50 % en moyenne. Son autre atout : il est naturel ! (8)
Capteur 3 en 1, Perte de Poids, Oenobiol, 27,50 € les 60 gélules (15 jours), en pharmacies.

En 2014, le marché des aide-minceur a généré un chiffre d'affaires de 115 millions d'euros, soit environ 7,5 millions de boîtes vendues. Source : Symadiet.



J'ai envie de soins malins

En ciblant sa formule amincissante préférée, on est sûre d'être assidue dans son application. Et de mettre ainsi toutes les chances de son côté.

Pour accompagner une vraie prise en charge minceur, rien de mieux que s'offrir un amincissant en le choisissant dans une texture qui nous séduit.

On complète ainsi le cercle vertueux d'une alimentation équilibrée et de l'exercice physique régulier. Que l'on soit plutôt huile, gel ou encore crème on ne va pas se priver !

LES FLUIDES vite appliqués

Ces textures légères – la plupart du temps, des sérums absorbés en moins d'une minute – s'adressent aux femmes pressées qui veulent pouvoir s'habiller aussitôt après l'application. Jusqu'à il y a peu, ces galéniques, très alcoolisées pour mieux s'évaporer, pouvaient dessécher et laisser des traces blanches, symptômes d'une caféine mal solubilisée. Si celle-ci reste la star des brûle-graisses, elle s'associe désormais à d'autres actifs qui la font pénétrer et la rendent invisible.

NOTRE SÉLECTION

- BIO** Caféine, poivre rose et extrait d'algue attaquent les adipocytes quand huiles de poivre noir et de rosier muscat lissent la peau. *Sérum Silhouette aux Baies Roses, L'Or Rose, Melvita*, 29,50 € les 125 ml.
- EFFICACE** Une microalgue, associée à l'iode marin, inhibe la formation de cellulite tout en s'attaquant à celle déjà formée. *Sérum Activateur Minceur, Algo²¹ Iode, Daniel Jouvance*, 42 € les 100 ml.
- MUSCLÉ** Dans ce sérum fondant enrichi en pétales de fleurs, végétaux mange-graisses, algues et caféine visent la cellulite ancrée. *Sérum Minceur Cellulite Incrustée, Nuxe Body*, 25,35 € les 150 ml.
- NATURE** Sa forte concentration en huiles essentielles facilite la pénétration de la caféine, avec une texture confortable mais vite appliquée. *Crème Minceur « Express », PuresSENTIEL*, 29 € les 150 ml.





LE COUP DE POUCE DES TEXTILES MINCEUR

Ils remplacent nos collants ou leggings habituels en gainant la silhouette sur-le-champ. Après quelques jours, leurs fibres spécifiques et leurs actifs encapsulés donnent un coup de fouet à la peau. Une proposition intelligente pour celles qui veulent lifter leur allure incognito...

AMINCISSANT Outre sa fibre céramique qui active la microcirculation, sa caféine encapsulée brûle les capitons au fil des mouvements. *Collant Minceur Objectif Anti-Cellulite, Mixa, 17,50 €, existe en 2 tailles.*

INVISIBLE Facile à porter sous un pantalon, ce bermuda est réalisé dans une matière spécifique qui vise à reproduire le mouvement de palper-rouler des massages amincissants. *Diam's Action Anti-Cellulite, Dim, 26 €, existe en 4 tailles et en 2 couleurs.*

REMODELANT Son élasthanne compresse légèrement tout en délivrant aloe vera, huile d'amande douce et coenzyme Q10 raffermissants. *Legging Remodelant Raffermissant Q10, Nivea, 29,90 €, existe en 2 tailles.*

JAMBES LÉGÈRES Son tricotage à effet massant et ses actifs drainants – vigne, algue rouge et petit houx – allègent quand la caféine lisse les capitons. *Collant Minceur Opaque Jambes Légères, 70 Deniers, Lytess, 29,90 €, existe en 4 tailles et en 3 couleurs.*

LES CRÈMES à masser

Le massage quotidien est vraiment efficace pour redessiner ses formes. Il suffit de se pencher sur le mécanisme de la cellulite pour le comprendre : celle-ci résulte de l'engorgement des cellules grasses qui peuvent gonfler jusqu'à cent fois leur taille, asphyxiant alors le tissu sous-cutané. La circulation est perturbée, le drainage se fait moins bien, et c'est un cercle vicieux... En mobilisant les tissus, le massage stimule le métabolisme et améliore la qualité des échanges cellulaires. De plus, la texture voluptueuse des crèmes à masser offre un vrai plaisir sensoriel quand les mouvements profonds aident à la pénétration des actifs. Pour faire les bons gestes, on suit les conseils d'application des notices en gardant à l'esprit de masser dans le sens de la circulation, c'est-à-dire du bas vers le haut et dans le sens des aiguilles d'une montre.

NOTRE SÉLECTION

5. PEAUX MATURES Conçue pour les femmes à partir de 45 ans, sa formule lisse les capitons et renforce la tonicité cutanée. *Soin Anti-Relâchement, Cellu Slim 45+, Elancyl, 29 € les 200 ml.*

6. MODELANTE Cette émulsion lisse la peau et ses actifs minceur (algues et caféine), raffermissants et hydratants (beurre de karité), modelent la silhouette. *Emulsion Crystal Affinante, Morpho Designer, Phytomer, 65 € les 150 ml.*

7. MASSANT Ses billes métalliques dopent l'efficacité de ses actifs lissants et amincissants comme la caféine, le marron d'Inde et la Centella asiatica. *Soin Correcteur Cellulite, Celluli Ultra Performance, Payot, 39,50 € les 200 ml.*

8. CULTÉ La formule a été renforcée grâce à de l'extrait de graines de coquelicot qui freine le stockage des graisses au sein du capiton et booste son déstockage. Dans une texture toujours aussi agréable à masser. *Masvelt, Clarins, 52,90 € les 200 ml.*





LES ÉMULSIONS ciblées

Quand elle est très localisée, la cellulite peut devenir un vrai complexe. Héritaire parfois, elle peut aussi survenir après des grossesses et d'autres perturbations hormonales. Pour déloger les capitons visibles des fesses et du haut des cuisses, les crèmes doivent s'armer d'un taux de caféine record, doublé d'agents qui la véhiculent en profondeur, tout en évacuant les toxines. L'idéal ? L'appliquer deux fois par jour, mais attention ! la caféine peut être un peu irritante... Si c'est le cas, on revient à une application quotidienne. Pour la cellulite localisée autour du ventre et de la taille, les brûleurs de graisses ciblés pour une action antirécidive sont accompagnés d'un vrai cocktail réparateur pour lisser et tonifier la peau. Miser sur une utilisation à long terme car l'organisme met plusieurs mois à mobiliser les capitons anciens.

NOTRE SÉLECTION

- 1. STARTER** Son actif brûle-graisses issu du mangoustan (un fruit exotique), aussi efficace que la caféine, se mélange au dernier moment avec le sérum pour une cure d'attaque d'une semaine. *Cure Ultra-Concentrée Zones Rebelles, Clé Végétale Minceur, Yves Rocher, 33 € les 15 ml.*
- 2. JOKER** Ce fluide, fort en caféine, s'étale rapidement là où la cellulite résiste. Il s'applique seul ou avant un lait hydratant. *Actif Pur Caféine 5 %, A 90, Etat Pur, 17,70 € les 100 ml.*
- 3. BIEN VU** Une texture onctueuse pour un taux en caféine élevé. *Effaceur Cellulite Incrustée, Caféi Sculpt, Linéance, 14,95 € les 180 ml.*
- 4. MARINE** Le complexe amincissant de cette émulsion s'attaque aux graisses profondes quand plancton et silicium marin raffermissent la peau. *Sculpteur Ventre et Taille, Défi Fermeté, Thalgo, 37 € les 150 ml.*



Rien ne vaut un bon massage le soir avant de s'endormir pour favoriser le drainage



LES FORMULES de nuit

On connaît déjà l'impact nocif des nuits courtes sur le teint. Une étude américaine* prouve qu'un sommeil insuffisant chronique serait aussi facteur de prise de poids. En cause, la baisse de production d'une hormone impliquée dans le déstockage des graisses. Raison de plus, lorsqu'on est en carence fréquente de sommeil, de mobiliser nos cellules graisseuses la nuit. Ces amincissants nocturnes présentent une formule équilibrée qui réduit les adipocytes tout en favorisant le drainage, facilité par la régénération naturelle du corps. Leur texture crème se masse agréablement pour mieux se reconnecter avec son corps avant de s'endormir.

NOTRE SÉLECTION

- 5. VALEUR SÛRE** Des actifs connus – caféine et extraits d'algue brune – et une crème qui se masse quelques minutes avant de se coucher. *Crème Minceur Nuit, Nocibé, 21,95 € les 200 ml.*
- 6. HIGH-TECH** Ses 5 % de caféine sont enrichis d'extraits végétaux qui stimulent le déstockage nocturne et d'actifs drainants. Bien vu : le pouvoir relaxant de son parfum. *Cellu Destock OverNight, Vichy, 29 € les 200 ml.*
- 7. CONFORTABLE** Café, poivre rose et algues brunes brûlent les rondeurs existantes quand un autre type d'algue évite la formation de nouvelles graisses. Bravo au gros contenant ! *Amincissant Intensif 7 Nuits, Somatoline Cosmetic, 44,90 € les 400 ml.*



LES HUILES faciles à vivre

C'est la galénique préférée de celles qui souhaitent conjuguer la volupté du massage à un épiderme nourri. Les nouvelles venues offrent un vrai plaisir d'application, avec une pénétration rapide pour un fini soyeux. On en oublie presque qu'il s'agit là d'un produit amincissant !

NOTRE SELECTION

8. LUDIQUE Baies rouges, thé vert et huile essentielle de citron combattent la cellulite, avec un parfum fruité irrésistible. *Mon Huile Sublimante Anti-Cellulite, Le Petit Marseillais*. 9,90 € les 150 ml (en édition limitée).

9. POLYVALENTE Trois huiles essentielles d'agrumes s'attaquent à la fois à la cellulite et au relâchement cutané, avec des effluves pétillants. *Huile Anti-Cellulite, Body Tonic, Garnier*. 10,90 € les 150 ml.

10. INGÉNIEUSE Sa technologie biphasée permet une concentration en actifs minceur de 10 %, mais sans caféine pour être aussi utilisée pendant la grossesse. *Huile Drainante Anti-Capitons, Body-Slim, Lierac*, 29,50 € les 100 ml.

11. SENSUELLE Sa texture onctueuse au parfum délicat invite au massage quand un antioxydant puissant issu d'une microalgue lutte contre les capitons. *Huile Anti-Cellulite, Body Refirm, Biotherm*, 29 € les 50 ml.



LES UTILISER TOUTE L'ANNÉE, UNE BONNE IDÉE ?

Si un traitement au long cours est recommandé pour déloger une cellulite ancienne, toutes les peaux ne le supportent pas forcément. Notamment avec les gels, dont la composition à base d'alcool facilite la pénétration des principes actifs mais se révèlent assez desséchants. En cas d'inconfort, mieux vaut miser sur une texture crème, plus riche, même s'il faut attendre un peu avant de s'habiller. L'idéal ? Ce serait d'appliquer aussi un soin pour le corps, mais pas au même moment. Par exemple, hydratation le matin et minceur le soir, quand on dispose d'un

peu de temps pour se masser. Car même si la plupart des amincissants sont à base de caféine, celle contenue dans les cosmétiques n'empêche pas de dormir. Utilisée depuis trente ans, cette molécule s'emploie aussi bien pour mincir que pour drainer le contour de l'œil. Son dosage – réglementé – est de 5 % et si une petite fraction peut passer dans le sang, elle reste négligeable comparée à la caféine d'une tasse de café. Inversement, boire du café ne fait pas mincir, celui-ci est métabolisé par l'organisme avant d'atteindre la peau.

Natures mortes Agnès Pelletier.

* Etude publiée en 2012 dans International Journal of Obesity, Boston, 2012.