



minceur

25 astuces pour ne pas prendre un gramme cet été

Qui a envie de se priver en vacances ? Pas nous. Alors, on se lâche un peu, tout en gérant nos écarts comme des chefs, en équilibrant, en compensant et en rusant pour garder notre ligne bikini. **PAR MURIEL GAUDIN**

Buvez fruité

Exit les sodas riches en calories. La tendance est aux thés à infuser dans l'eau froide (à l'hibiscus chez BiOrigine Vitarmony, au maté chez Sol à Sol...). Si vous aimez les bulles, optez pour le pétillant 0 kcal (Badoit menthe, Salvétat agrumes...). Et si vous choisissez un jus d'orange, prenez-le 100% fruits. Faux ami, le cocktail de fruits. Servi dans un verre XXL en terrasse, il est bourré de glucides qui passent vite dans le sang et augmentent la glycémie.

Le thé glacé d'Angélique Houibert : dans une théière, mettez 1 l d'eau bouillante + le jus d'1 citron + 2 sachets de thé vert ou noir + 1 à 2 cm de gingembre épluché et haché (ou en poudre) + 2 clous de girofle + 1 petit bâton de cannelle + 4 feuilles de menthe. Laissez macérer plusieurs heures. Filtrez et servez bien frais.

Gavez-vous de protéines

L'été, mangez des fruits et des légumes, excellents pour la santé. Ne négligez pas pour autant, à chaque repas, les protéines apportées par les viandes, poissons, œufs et laitages nécessaires au maintien de la masse musculaire et aux mécanismes de satiété.

Choisissez la bonne glace

Du banal Esquimau, à 120 kcal, aux deux boules de crème glacée à 400 kcal, les variations sont importantes. Faites-vous plaisir avec des versions *small* (le mini Cornetto noisettes = 67 kcal), ou une glace à l'italienne. Elle renferme plus d'air qu'une simple glace, donc à volume égal elle pèse moins lourd (150 ml =

nos experts



ANGÉLIQUE HOULBERT
diététicienne



JEAN-MICHEL COHEN
nutritionniste



CLAUDINE ROBERT-HOARAU
diététicienne



AUDREY AVEAUX
diététicienne



SOLVEIG DARRIGO
nutritionniste



ÉMILIE LEROUILLE
naturopathe
au Castel Clara, à Belle-Île



ARNAUD COCAÜL
nutritionniste



GRÉGOIRE SEIN
chef du restaurant à la
thalasso & Spa Hélianthal,
Saint-Jean-de-Luz

environ 180 kcal). Faux ami : le sorbet. Plus léger qu'une glace au lait, oui, mais il frise parfois les 30% de glucides ! Deux boules framboise, fraise ou citron, ça équivaut à environ six morceaux de sucre ! Trois pour la mangue...

Le yaourt glacé de Jean-Michel Cohen : plantez un bâton dans vos laitages à 0% de MG aux fruits, ou aromatisés sans sucre, ou dans des crèmes desserts allégées, et hop ! Au congéolo.



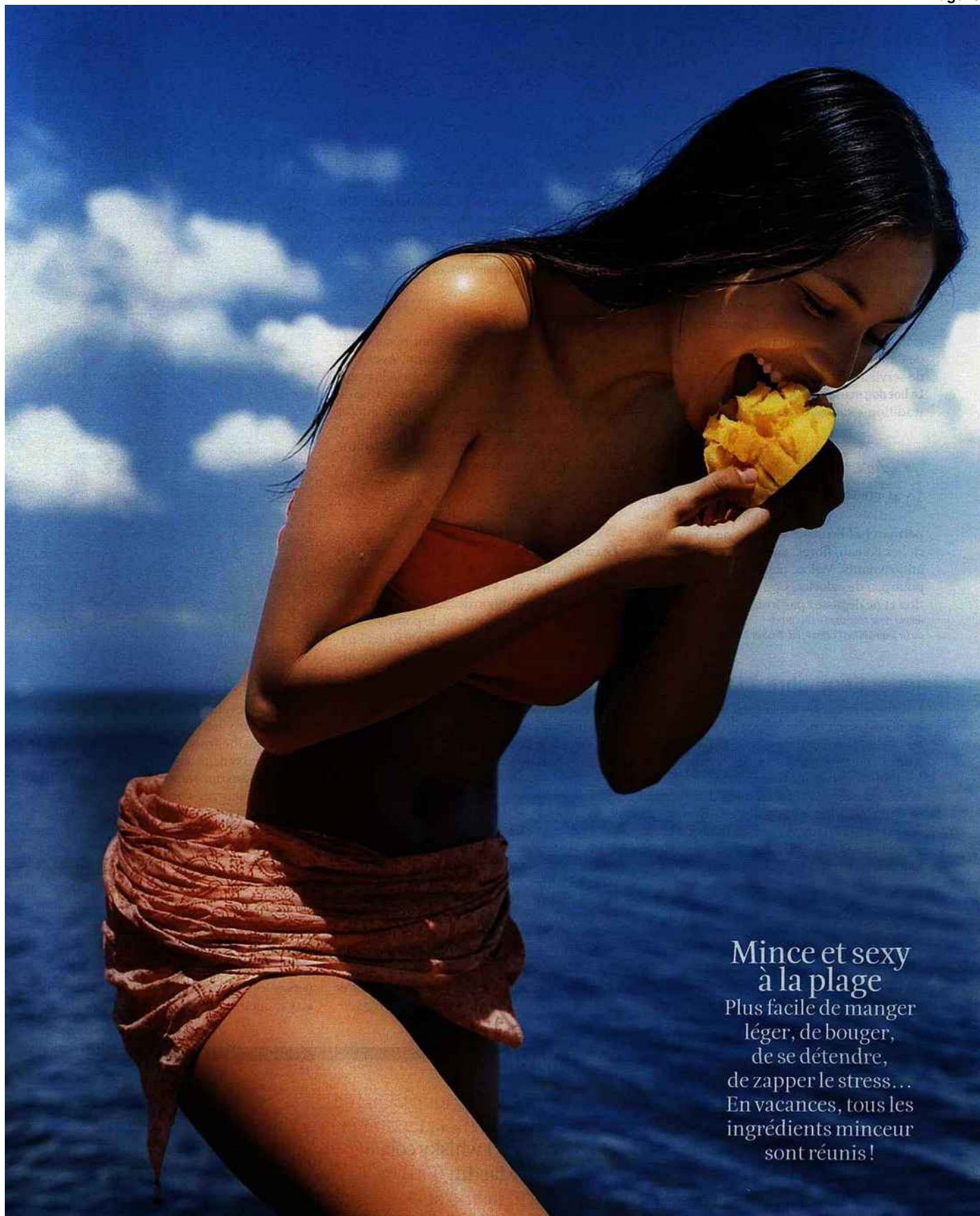
Brunchez les jours de grasse mat'

Pas question de cumuler p'tit déj à 10h30, et déjeuner à 13h. Bon compromis : le brunch vers 11h. A l'anglaise, avec des œufs au bacon, ou en accommodant les restes du frigo : jambon, blanc de poulet, billes de melon, lanières de poivron... Vous pouvez aussi préparer, la veille, un cake salé ou une tarte aux fruits. Pensez au pain au muesli, plus diététique que la brioche, et emportez un en-cas (fruits secs), pour la fringale de l'après midi.

Auteure de « 100 aliments à volonté, IG : index glycémique bas », éd. Thierry Souccar.

Complétez vos salades

Au café, la César (peu de légumes) ou la niçoise (pas de féculents) rassasient mal malgré leur apport calorique maousse. Alors, faites sauce à part ! Quand vous composez vous-même votre salade, ajoutez des féculents qui calent. Pâtes, riz... 150 g de poids cuit ou 1 pomme de terre moyenne. Et ajoutez une source de protéine (poulet, œuf, jambon, thon). Vous limiterez le risque de craquer sur un beignet à 400 kcal.



**Mince et sexy
à la plage**
Plus facile de manger
léger, de bouger,
de se détendre,
de zapper le stress...
En vacances, tous les
ingrédients minceur
sont réunis!

Revisitez vos classiques

La tomate/mozza de Claudine Robert-Hoareau : avec du fromage de chèvre frais car il est moins riche en matières grasses.

La tarte light de Solveig Darrigo : 120/150 g de farine T 65 + 30/40 g de T 80 + 20/25 g de farine au lin (riche en omega 3) + 1 sachet de levure. Sauce : pulpe de tomate fraîche ou en bocal + herbes de Provence. Garniture : légumes grillés – poivrons, artichaut violet, rondelles de Cabécou... Roquette au-dessus au moment de servir + filet de vinaigre balsamique.

Le hot dog maison du Dr Arnaud Cocaul : baguette tradition + saucisses de volaille + moutarde.



Faites votre marché

Profitez de produits frais appétissants... loin de la tentation des produits industriels du supermarché! Fruits et légumes de saison sont riches en eau, fibres, vitamines, minéraux et antioxydants. Melon, pastèque rafraîchissent pour peu de calories. Comptez 250 g par portion et ne dépassez pas trois portions par jour. Auteur de la collection « Les carnets du Dr Jean-Michel Cohen », éd. Prisma Presse.

Jouez l'équilibre à la pizzeria

La quatre fromages ou la calzone sont parmi les pizza les plus riches. Place donc à la régina ou la chèvre/roquette/jambon. Ou faites part à deux en complétant avec des légumes dont les fibres vont ralentir l'assimilation des sucres et des graisses. Si vous craquez, 1 carpaccio de fruits ou 1 faisselle en dessert. Et mangez des protéines au repas suivant : fromage blanc au goûter, et viande ou poisson au dîner. Huile piquante, attention : 2 cuillères à café = 300 kcal.



Prenez le temps de manger

Rien ne presse. Assise confortablement, en mastiquant longuement chaque bouchée, vous savourerez mieux les petits plats

estivaux, et votre digestion n'en sera que meilleure. Vous augmenterez votre part d'énergie dépensée pour assimiler les aliments et votre impression de satiété arrivera plus vite. Faites aussi une sieste afin de laisser le temps à la digestion de faire son travail.

Auteure de « Diététique gourmande », éd. Dangles

Réinventez l'eau

1,5 à 2 litres d'eau par jour sont nécessaires pour éviter toute déshydratation. Ayez toujours une bouteille à portée de main (à la plage, au sport, en voiture...), à agrémenter avec du jus de citron pressé (citron bio sans sucres ajoutés Sicilia) ou des feuilles de menthe. Envie de craquer? Vite un verre d'eau citronné ou mentholé pour faire passer la faim.

Allez-y mollo sur les sandwiches chauds

Le camion à sandwiches près de la plage, c'est tentant mais risqué. Le pire, c'est le kebab/frites : 905 kcal! Vous avez succombé au « panini-chèvre-jambon de Parme » à 560 kcal? En dessert, oui à la compote de pommes sans sucre ajouté. A côté, le hot dog à 350 kcal paraît un moindre mal. Accompagnez-le toutefois avec une barquette de carottes râpées.

La ruse d'Audrey Aveaux : c'est toujours mieux d'emporter son pique-nique dans une glacière et de préparer des mini sandwiches. Plus variés, plus colorés, cela donne une impression de quantité pour plus de gourmandise et de satiété.



Saucez léger!

L'été, les poissons méritent des sauces avec des saveurs légèrement acides : jus de carottes réduit avec un jus d'orange et des graines de cumin. Ou un mélange de petits légumes crus – courgettes, tomates, fenouil, ail violet – assaisonné d'huile d'olive vierge, jus de citron et estragon. Ou du tofu soyeux mixé avec des feuilles de menthe et un peu d'ail. Ou des poivrons rouges passés au four bien chauds, pelés, épépinés et réduits en purée + quelques raisins secs.



Pariez sur les herbes

Parfumez les aliments et relevez les vinaigrettes grâce aux herbes. Thym sur une viande grillée, basilic frais ciselé sur une salade de tomates, ciboulette dans un velouté d'asperges, estragon dans une salade d'agrumes... Un bon moyen de leurrer vos papilles et de ne pas ajouter beurre, huile, sel... auquel vous êtes habituée. Une mine d'idées à piocher dans *Mes petites recettes magiques aux herbes aromatiques*, de Carole Garnier, éditions Leduc. S.



Faites tout à pied ou à vélo

C'est la meilleure façon de compenser les écarts commis. Allez à la plage, jouez aux raquettes avec les enfants, faites le mar-

A l'heure de l'apéro, gare aux bombes caloriques. Quand on sait que 1 g d'alcool = 7 kcal et que 1 g de glucides = 4 kcal, on mesure à quel point la facture énergétique peut grimper vite! 1 verre de piña colada 20 cl = 170 kcal = 10 sucres. 1 whisky cola 8 cl de whisky + 10 cl de soda = 235 kcal = 12 sucres. 1 kir (15 cl) = 215 kcal = 12 sucres. 1 Martini (8 cl) = 130 kcal = 6,5 sucres. 1 vodka orange (15 cl) = 163 kcal = 8 sucres. 1 pastis (4 cl) = 110 kcal = 5,5 sucres. 1 porto (5 cl) = 80 kcal = 4 sucres.



Je m'affine sur le sable, sans me fatiguer

Cette séance de Vincent Parisi, champion du monde de jujitsu et coach de Fitness Fight chez Coachclub.com, est à suivre 2 ou 3 fois par semaine. Buvez de l'eau avant et pendant la séance. Et appliquez de la crème solaire 45 min avant.

1 10 min de marche à un bon rythme sur le sable + 10 min dans l'eau : idéal pour galber les jambes et brûler des calories tout en s'oxygénant.

2 Allongée sur le dos, les mains au niveau

des fesses, les jambes tendues. Appuyez sur vos mains comme si vous vouliez vous soulever. Vous pouvez décoller de quelques millimètres mais la seule contraction fait travailler les abdos et le bas des pectoraux. Répétez la contraction 5 fois, 30 sec avec des pauses de 20 sec.

3 Même position. Prenez appui sur les talons et les épaules, soulevez les fesses de quelques millimètres, en contractant les fessiers et les jambes. Reposez le corps et

soulevez-vous à nouveau en contractant, cette fois-ci, les abdos et en serrant les poings. Soulevez-vous à peine 10 à 15 sec et alternez entre le bas et le haut du corps. Répétez le tout 5 fois.

4 Assise, les genoux pliés, les pieds bien à plat. Inspirez profondément, puis expirez en continu tout l'air de vos poumons en forçant la contraction du ventre. C'est parfait pour avoir (ou garder) le ventre plat!

5 Etirez bien vos jambes et vos bras.

sions en partant du centre du menton vers la périphérie du visage. Répétez ce mouvement dans la zone située au milieu des joues, puis sur les orbites au-dessous des yeux. Faites plusieurs passages et terminez par une petite pression sur les tempes.

Préparez justement vos pâtes

Au blé complet et al dente, elles font baisser l'index glycémique (IG) et évitent le pic d'insuline qui fait stocker. Accompagnez-les de légumes revenus dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et des herbes. De sauces à base de légumes (tomates, aubergines) ou de fromage blanc + des herbes fraîches. A la place de l'emmental ou du parmesan, ajoutez du chèvre frais, du St Môret ou un carré frais. Et n'oubliez pas les protéines maigres : viande des grisons, poulet, thon, noix de pétoncles...

Buvez des smoothies

Entre la plage d'où on rentre affamée et un dîner tardif, c'est le meilleur « interlude ».

La boisson protéinée de Solveig Darrigo : fromage blanc ou lait végétal (amande...) ou yaourt à boire à la vanille peu sucré (Michel et Augustin) + fruit + ½ banane si on a très faim.

Savourez des soupes glacées

C'est top pour l'hydratation, les fibres, la satiété et la ligne. Alors, à vos gaspachos!

Le velouté bon teint d'Audrey Aveaux : melon vert + pastèque + fromage à tartiner aux herbes type Tartare ou Boursin.

Allégez vos brochettes

1 merguez (50 g) = 150 kcal, soit plus d'1 cuillère à soupe d'huile ! Mise sur les viandes maigres (blanc de dinde, de poulet...), les poissons et les crustacés sans marinade grasse.

La béarnaise légère de Grégoire Sein : réduisez les échalotes hachées, l'estragon et l'ail. Montez avec les jaunes d'œufs en sabayon et remplacez le beurre clarifié par du fromage blanc.

Portez vos petites robes

Excellent témoin de votre poids, votre garde-robe estivale vous avertira si nécessaire. Ne vous pesez pas tous les jours, mais une fois par semaine, le matin à jeun. ■

l'en ligne
Les astuces des stars pour ne pas grossir sur femmeactuelle.fr
► Rubrique Minceur

ché, baladez-vous après le dîner... Et entraînez dans votre sillage toute la famille ! L'idéal, c'est d'ajouter, tous les jours, une activité physique : nage, volley, pétanque ou simplement une marche en bord de mer.

Trinquiez avec modération !

Un petit verre de rosé contient environ 100 kcal. C'est plus léger qu'un vin cuit qui apporte 330 kcal pour 150 ml. Un verre de rosé à l'apéro ou lors d'un repas, pourquoi pas, mais au suivant buvez de l'eau. Et pensez au cidre ! C'est estival et peu alcoolisé (3° pour le cidre doux) : 50 kcal par verre (15 cl), moitié moins que la bière (un demi équivaut à 25 cl).

Cuisinez de vrais desserts light

Mousses de fruits, panna cotta... sont à base de crème fraîche et de jaunes d'œufs. Alors, zappez. Pour la mousse : ricotta (12% de MG) ou tofu soyeux + fruits rouges mixés + un peu de sirop d'agave + agar-agar à la place de la gélatine. Pour la panna cotta : lait d'amande + crème légère à 15% ou soja cuisine bio à 15% + agar-agar + coulis de fruits.

* Auteure de « Mes plats économiques, légers et gourmands », éditions Solar.



Surveillez vos apports caloriques

En vacances, n'oubliez pas les principes que vous vous efforcez de respecter tout au long de l'année. Conservez vos trois repas par jour avec une collation. Veillez aux portions : on avale pas toute la brioche, mais 100 g ! Vous pouvez vous autoriser un ou deux écarts par semaine. Par exemple : si vous déjeunez d'une salade composée, vous terminerez par une part de far breton.

Dites oui, à la crêpe complète

Evidemment pas tous les jours ! Les plus « diet » : « jambon-œuf-fromage-champignon », « saumon-crème fraîche-aneth » ou « noix de Saint-Jacques ». On peut finir par une crêpe au sucre sauf si elle baigne dans le beurre. Car le cumul MG + sucre est fatal pour la ligne.



Déstressez pour moins craquer

Cet automassage favorise la sécrétion d'endorphines, des antalgiques naturels. Plus vous serez détendue, et moins vous aurez envie de compenser avec une douceur. Avec les pouces et les index, exercez 5 à 6 pres-