



**VIE PRATIQUE**  
**féminin**  
Le magazine qui vous simplifie la vie

**Minceur**  
**MAIGRIR**  
**SANS RÉGIME**  
c'est possible!

**INTERVIEW EXCLUSIVE**  
**LE MONDE MAGIQUE**  
**DE STEVEN SPIELBERG**

**COURRIERS, MAILS**  
**NE VOUS LAISSEZ**  
**PLUS DÉBORDER**

**MA MORPHO**  
**MODE**

**45 jeans**  
**& pantalons**  
**Je choisis la bonne coupe**

**DOSSIER CRÉATIF**  
**Je customise**  
**mon look**  
**et ma déco**

**PEOPLE**  
**CES STARS QUI**  
**CHOUCHOUTENT**  
**LEURS FANS**

**MAQUILLAGE**  
**10 MINUTES POUR**  
**UN REGARD FATAL**

**BIEN-ÊTRE**  
**À DÉCOUVRIR:**  
**LES ALIMENTS**  
**ANTIDOULEUR**

**DESSERTS**  
**LE TOP 10**  
**DE LA CUISINE**  
**FRANÇAISE**

**SEXO** LES MEILLEURES FAÇONS DE VAMPER SON HOMME

Du 16/02 au 15/03/2012  
N° 82 1,40 €  
3 264423 007092  
Belgique 1,45 € - Luxembourg 1,41 €

■ MINCEUR



# MAIGRIR SANS RÉGIME, C'EST POSSIBLE!

Les régimes aux formules toutes faites ne vous correspondent plus ? Il est peut-être temps de vous faire confiance. Et si vous décidez de miser sur le sur-mesure culinaire... Par Ange-Lise Lapiéd

© PHOTOFEST / WARTENBERG/PICTURE PRESS / PHOTONOSTOP

**A** l'aune des nombreuses polémiques qui ont entouré les régimes stars, la minceur tous azimuts n'a plus vraiment la cote. Vous avez pu vous apercevoir des limites d'une perte de poids trop rapide et des techniques qui frisent la dictature alimentaire. Heureusement, ces méthodes ne sont pas les seules pour se débarrasser de quelques kilos. Si vous repreniez votre liberté ? Fini le diktat du gourou de l'assiette. La seule difficulté, pour prendre son autonomie alimentaire : la responsabilité qui en découle. Vous êtes seule maîtresse à bord et vous ne pouvez pas vous débiter face aux décisions à prendre. Vous allez devoir composer votre propre programme. Cette prise d'indépendance ne se fait pas n'importe comment. Suivez le guide.

### Vos indispensables

Inutile de vous lancer dans la course au bon livre ou au bon site. Trois suffisent.

- Le dernier livre de la nutritionniste Béatrice de Reynal, « Déjouez les pièges et arnaques nutritionnels des régimes en tout genre », qui redonne de bonnes bases.
- L'ouvrage de Claudine Robert-Hoarau, « Diététique gourmande », sous forme de fiches synthétiques, dans lequel elle donne les clés pour bien gérer sa nourriture et faire les bons choix sans se priver.
- Les explications du coach sportif Renaud Roussel, qui défend une éthique alimentaire et prodigue sur son site des conseils pour une perte de poids en douceur.

### Rassurez votre corps

La plupart des régimes commencent par une phase d'attaque pour choquer l'organisme et le faire réagir. « Le corps se sent agressé et sa première réaction, face à cette

menace, est de sécréter du cortisol. Il s'agit d'une hormone due au stress qui dérègle l'organisme et met en place des mécanismes de défenses pour contourner les privations », explique Renaud Roussel. Une fois le régime terminé, votre corps traumatisé a le réflexe d'un rescapé de guerre qui fait ses provisions en temps de paix jusqu'aux prochaines hostilités. La mauvaise surprise arrive alors : votre corps a stocké aux endroits stratégiques et la balance affiche un poids supérieur à celui d'avant-régime. Plus vous misez sur des méthodes aminçissantes, plus vous êtes confrontée à ce qui s'appelle communément l'effet yoyo. Pour sortir de cette spirale infernale tout en continuant à faire attention, vous devez rassurer votre organisme et lui présenter une assiette équilibrée. L'idée est de ne plus rentrer dans une stratégie de choc et d'éviter que votre corps ne se sente en danger. Placé dans un climat de confiance alimentaire, il est plus enclin à répondre à vos efforts pour éliminer le superflu sans faire une croix sur l'essentiel.

### Dressez votre profil alimentaire

Avant de vous lancer, tête baissée, dans une nouvelle organisation nutritionnelle, prenez le temps de faire le point avec vous-même. Jouez carte sur table en dressant un tableau complet de vos habitudes et du contenu de votre assiette. Posez-vous les bonnes questions afin d'avancer et de comprendre quels sont les déséquilibres sur lesquels il va falloir travailler. Vous devez analyser, tel un détective à la recherche d'indices, vos menus. Ceci vous permettra d'identifier clairement vos erreurs et de trouver des réponses adaptées à votre profil. Ayez confiance en votre instinct.

1. Êtes-vous plus sucré que salé ?
2. Sur quel aliment craquez-vous ?

## RÉGIMES : ATTENTION DANGER

Les conséquences des régimes ne se limitent pas à la reprise de poids en boomerang. Leur dangerosité sur la santé a été reconnue et les fait apparaître sous un jour moins glorieux...

- Les régimes restrictifs et hyperprotéinés entraînent des carences en vitamines et en oligoéléments pour votre corps.
- Une mauvaise alimentation peut finir par provoquer des problèmes cardio-vasculaires et préparer un terrain favorable à des pathologies comme l'ostéoporose.
- L'excès de protéines a des conséquences sur les reins qui ne parviennent plus à évacuer les déchets du corps.
- La masse musculaire finit par fondre.
- Un régime draconien peut avoir des conséquences sur la fécondité.
- La probabilité de déclencher certains cancers sur le long terme est augmentée.
- Les régimes à répétition finissent par dérégler la glande thyroïde.

3. À quel moment de la journée avez-vous un creux ?
4. Quelles sont vos forces et vos faiblesses alimentaires ?

### Commencez votre journal de bord diététique

Renaud Roussel conseille de tenir à jour son carnet alimentaire : « Un exercice quotidien qui consiste à noter tout ce que l'on mange dans une journée et en quelle proportion. » L'intérêt est de prendre conscience de ses déséquilibres alimentaires en un seul coup d'œil. Un exemple du coach : « Si vous



mettez deux sucres dans votre café et que vous buvez en moyenne cinq tasses par jour, vous arrivez à dix sucres. Une addition qui passe inaperçue au quotidien mais qui attire l'attention sur le papier. » L'idéal reste, bien évidemment, de noter votre bilan au moment des repas pour ne rien oublier le soir venu. Une discipline qui convient aux plus rigoureuses. Pour les autres, contentez-vous d'un point hebdomadaire qui vous donnera déjà une bonne vue d'ensemble.

### Donnez-vous du temps

« Perdez trois kilos en une semaine », « Opération deux tailles en moins d'un mois »... Les offres promotionnelles des régimes vous conduisent à faire de mauvaises affaires pour votre ligne. Ne vous laissez plus accrocher par des promesses de Pinocchio qui n'envisage pas votre poids dans la durée. Votre corps a besoin de temps pour maigrir à son rythme et de constance pour ne pas risquer le déséquilibre alimentaire. « La condition sine qua non pour réguler son poids est de l'envisager sur le long terme », note Renaud. Il ne s'agit pas de suivre un régime qu'on ne pourra pas tenir indéfiniment mais de réfléchir à un nouveau mode de vie que l'on gardera sur le long terme. Loin d'être contraignant, cela replace le

*Le sport seul ne fait pas maigrir mais régule vos dépenses énergétiques.*



plaisir de manger au cœur de vos repas. Les résultats risquent d'être moins spectaculaires mais vous ne risquez pas le krash calorique à la fin de la période de spéculation.

### Musclez-vous

L'activité physique se dresse en phare de votre équilibre et aide votre corps à renouer avec les bonnes sensations pour retrouver ses

repères naturels. Le sport seul ne fait pas maigrir mais régule vos dépenses énergétiques. En mangeant sans excès et en augmentant la fréquence de vos entraînements, votre balance pointe à la baisse. « Le sport sert de levier pour remonter son métabolisme de base, qui représente la dépense en énergie de l'organisme au repos. Les régimes hypocaloriques ont tendance à le diminuer, avec comme conséquence de manger de moins en moins sans pour autant réussir à perdre du poids », explique le coach sportif. Plus vous augmentez votre métabolisme de base, plus vous pouvez manger en proportion suffisante. Finie la sensation de faim qui vous tenaille durant un régime. Vous ne fantasmez plus à la vue de la moindre gourmandise.

### Misez sur les activités simples

Avez-vous déjà compté vos pas dans une journée ? La moyenne est de 3 000. Il en faudrait au moins 15 000 par jour (ce qui représente à peu près 1 heure de marche)

### UN CADDIE EN OR

Il suffit de quelques bons réflexes à apprendre pour ne pas vous tromper de rayon pendant vos courses.

- **Boycotez les plats cuisinés**, chers aussi bien pour votre porte-monnaie que pour votre équilibre alimentaire.
- **Le matin, laissez tomber vos céréales trop sucrées au profit de pain frais beurré.**
- **Chassez les produits allégés de votre panier. Ils n'apportent rien et sont souvent riches en aspartame et additifs.**
- **N'écartez pas les légumineuses comme les lentilles, les pois chiches ou le soja de votre liste de course.**
- **Préférez les yaourts nature maigres dans lesquels vous rajouterez des fruits frais en complément.**
- **Optez pour du lait écrémé, moins gras et tout aussi nutritif.**
- **La seule boisson indispensable reste l'eau. Les sodas sont une plaie pour votre poids, les jus de fruits un plaisir occasionnel.**
- **Variez votre caddie au maximum avec les fruits et les légumes de saison.**



## UNE ASSIETTE COLORÉE...

Le secret pour lutter contre des repas qui broient du noir ? La diversité. Mélangez les ingrédients, variez vos recettes... Étonnez-vous en essayant de nouvelles saveurs, jonglez avec épices et condiments qui changent un plat. Et oubliez le riz au poulet toute la semaine. Bien manger ne veut pas dire prendre du poids.

pour tordre le cou au fléau de l'immobilisme. « Le corps est fait pour le mouvement. Rester assis huit heures par jour derrière un bureau est à la source de tous les déséquilibres. L'activité physique est essentielle dans une hygiène de vie du quotidien. L'idéal est de pratiquer au moins 1 heure de sport par jour », insiste Renaud Roussel. Augmenter son activité quotidienne est très simple. Dès que vous le pouvez, privilégiez les escaliers à l'ascenseur et optez pour la marche à pied pour les courtes distances. Toutes les occasions sont bonnes. Pour les plus motivées, choisissez une activité physique qui vous plaît afin de ne pas poser votre démission au bout de deux séances.

### Retrouvez le goût de la cuisine maison

Faute de temps, vous avez tendance à privilégier les plats tout faits qui ne demandent qu'à être réchauffés. Bien que ce réflexe soit plus que normal, forcez-vous à préparer au moins vous-même un repas par jour. Il n'existe pas de meilleur moyen pour contrôler

ce que vous mangez. Comme le rappelle Renaud Roussel, la priorité est donnée aux produits frais. L'assiette est ainsi bien plus équilibrée qu'avec des plats industriels qui sont souvent surdosés en sel. Bien cuisiner ne prend pas forcément plus de temps et, au-delà d'être meilleur pour la ligne, vous permettra de vous vanter de vos petits plats. Si vous n'êtes pas une adepte des fourneaux, commencez par des recettes simples comme des salades ou des juliennes de légumes. Surveiller son alimentation devient alors synonyme de savoir se faire plaisir sans excès.

### Ne supprimez pas les matières grasses

L'erreur la plus fréquente quand vous décidez d'entamer un régime est d'éradiquer toutes graisses sous prétexte qu'elles sont toutes caloriques. Bien que souvent mal perçus, les lipides restent capitaux dans l'équilibre alimentaire. Apprenez simplement à faire le tri entre mauvaises graisses (présentent en nombre dans les produits tout faits) et bonnes graisses comme les acides gras essentiels.

Tout reste une question de proportion. Évidemment, il ne s'agit pas de noyer vos légumes dans l'huile d'olive, seulement de ne pas créer de carence. L'idéal est donc une nourriture complète qui ne supprime pas certains aliments mais qui privilégie une quantité suffisante pour le bon fonctionnement de l'organisme.

### Si vous craquez...

Même si vous mangez à votre faim, vous allez tout de même rencontrer ce fameux moment où dans la vitrine de la boulangerie, un muffin vous tendra les bras. Inutile de culpabiliser. Limitez la fréquence et l'intensité de ces fameux écarts. « Les craquages font partie des petits plaisirs de la vie, ils n'ont pas de conséquence directe sur votre poids s'ils n'arrivent que ponctuellement. Il vous suffit de réguler un excès en rééquilibrant votre nourriture après coup et surtout savoir écouter son corps lorsqu'il a atteint le seuil de satiété », indique le coach. Vous pouvez aussi contrôler ces faims imprévues en savourant des aliments bons pour la santé. Un fruit accompagné d'un carré de chocolat noir fera toujours moins de tort qu'une grosse cuillerée de pâte à tartiner.

### Il n'y a pas de fatalité

La solution pour réduire les écarts alimentaires se cache dans la modération. Ne jouez pas à saute-mouton avec les repas et prenez le temps d'un vrai petit déjeuner le matin qui vous calera pour toute la journée. Si les fringales sucrées vous tenaillent encore, ne les mettez pas sur le dos d'un manque de volonté de votre part. Vous avez peut-être tout simplement un déficit en sérotonine, un neurotransmetteur dans le cerveau qui gère, entre autres, l'appétit. Pour combler cette carence, consommez davantage d'aliments riches en tryptophane, un acide aminé qui se transforme en sérotonine dans le corps. Au menu : pâtes, poisson et yaourts. ■