

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES

CTU Contraception, ilule... La ministre de la Santé fait le point

ON SE DÉSENSIBILISE
LES NOUVEAUX TRAITEMENTS ANTI-ALLERGIES

UN CADEAU



ON SE PURIFIE
SUPER PROGRAMME MINCEUR

- + 7 jours de menus **détox et gourmands**
- + Conseils alimentaires **boosteurs d'énergie**
- + Les meilleurs **brûle-graisses**
- + Les gestes de yoga **spécial élimination**

ON SE LIBÈRE
4 solutions pour chasser les pensées négatives

ON FAIT PEAU NEUVE
On affiche une mine éclatante

ON SE DÉSINTOXIQUE
La cigarette électronique, ça marche !

ON ÉLIMINE
LES SOLUTIONS DOUCES ANTI-CONSTIPATION

Numéro indispensable !

SPECIAL DÉTOX!

PEAU • VENTRE • MENTAL • LIGNE

43 pages pour se sentir bien !

www.topsante.com

L 15911 - 271 - F: 2,80 €

*DIFFUSION INDIVIDUELLE / DSH 2010-2011
DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,50 \$CAN
ESP: 3,50 € - GB: 2,95 € - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 € - LUX: 2,50 € - MAR: 30 DH
TOM 5: 600 CFP - TOM A: 1150 CFP - PORT CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU



SPÉCIAL
DÉTOX

SUPER PROGRAMME MINCEUR!

Envie de retrouver sa vitalité, d'éclaircir son teint, de perdre quelques kilos ? Embarquez avec nous pour ce programme détox complet, adapté de la cure Détox minceur de l'Eco Hôtel Spa Yves Rocher. Au menu ? Des recettes saines et gourmandes, des réflexes alimentaires faciles à adopter, des plantes bienfaisantes et des exercices de yoga ciblés.

A l'approche du printemps, nous nous sentons régulièrement « à plat », sans énergie, lestés des quelques kilos pris tout doucement pendant l'hiver... et avec l'envie « de faire quelque chose » pour y remédier ! N'hésitez plus entre un pillage en règle du rayon « vitamines » de votre parapharmacie et une cure drastique « tout bouillon » ou « tout ananas »... Optez plutôt pour une cure détox qui va agir sur tous les fronts sans créer de carences, de façon à drainer en douceur les toxines qui encombrant l'organisme et entravent son bon fonctionnement.

Notre solution : associer alimentation, yoga et soins drainants. En privilégiant des aliments bio, locaux et de saison, et en favorisant les végétaux, on s'assure des menus légers en calories, mais plus concentrés en vitamines, minéraux

et composés détoxifiants. En même temps, des exercices de yoga vont relancer l'élimination des toxines par les organes « émonctoires » (ceux qui éliminent les déchets) : reins, foie, poumons, peau et intestins. Enfin, des massages spécifiques, utilisant des actifs drainants, vont affiner la silhouette.

Ce programme est à suivre en cure de deux semaines pour perdre quelques kilos et retrouver votre énergie. Et n'oubliez pas, la détox, c'est aussi une philosophie : ralentissez, coupez votre portable dans la journée (au moins de temps en temps), oubliez la télévision. Et recentrez-vous sur l'écoute de votre corps.

CAROLE GARNIER

Merci à Pauline Ardouin, Merci à Adidas, Converse, Go Sport, Massimo Dutti, Madeline, Nike, Only, Polhem, Via Veneto, boutique Florent Monestier et Yoga concept.

CURE DÉTOX EN BRETAGNE

Chassez vos toxines avec le forfait Détox minceur à l'Eco Hôtel Spa de La Grée-des-Landes (Morbihan). Programme 4 jours et 3 nuits, à partir de 660 € par personne, base chambre double, jusqu'au 31 mars. Pension complète avec menus détox minceur et 3 rituels détox : gommage douceur corps, 30 min ; modelage drainant minceur intensive anticellulite, 1 h ; soin vitalité-minceur + masque thermo-sculptant, 1 h. Plus un atelier de yoga wellness. Infos sur www.lagreedeslandes.com et au (0033)2 99 08 50 50. La Grée-des-Landes, Coumon, 56200 La Gacilly.

Sommaire

- Conseils alimentaires boosteurs d'énergie
- 7 jours de menus détox et gourmands
- Les meilleurs brûle-graisses
- Les gestes de yoga spécial élimination

SPÉCIAL
DÉTOX

Conseils alimentaires BOOSTEURS D'ÉNERGIE

Purifier son organisme de l'entrée au dessert, c'est le défi relevé par le chef Gilles Le Gallès avec les conseils nutritionnels de Brigitte Mercier-Fichaux. Sa recette: des ingrédients locaux et sélectionnés avec soin pour faire le plein de nutriments et favoriser la vitalité.

NOS EXPERTS



GILLES LE GALLÈS
chef des cuisines du restaurant bio et locavore de l'Eco Hôtel Spa Yves Rocher, 2 fourchettes au Guide Michelin



BRIGITTE MERCIER-FICHAUX
diététicienne à Cesson-Sévigné (35)

À la table de Gilles Le Gallès, les ingrédients sont bio, locaux et de saison. Des producteurs de la région fournissent la majorité des ingrédients, et un « potager sentinelle », attendant aux cuisines, indique le moment où les végétaux arrivent à maturité. De quoi assurer des teneurs optimales en vitamines et nutriments, dans une carte économe en énergie, stockage et transport. Des réflexes à reproduire autant que possible dans votre cuisine en vous abonnant à une Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne). Ou en faisant vos courses chez les petits maraîchers du marché, repérés grâce à deux indices: leurs légumes sont un peu bicornus ou couverts de traces de terre, et ils ne vendent pas de framboises en mars!

De bonnes habitudes à garder après la cure

Une fois les bons ingrédients réunis, place aux recettes! La cure détox mineur prône des menus équilibrés permettant de ne pas ressentir de fatigue dans la journée. « *Idéalement, suivez ce programme à la lettre pendant quatre jours, puis dix jours en l'assouplissant un peu*, conseille Brigitte Mercier-Fichaux. *Par exemple, en ajoutant un peu de compote de pommes sans sucre en dessert au déjeuner. Ou un peu de féculents et/ou de protéines maigres (poisson, fruits de mer, poulet...)* au dîner. Ensuite, pour être bien et continuer à perdre doucement du poids, conservez ces habitudes: petit déjeuner protéiné, déjeuner complet et dîner léger. »

Petit déjeuner

Digeste & riche en protéines

Pour enclencher l'élimination des toxines au niveau du foie, versez le jus d'un demi-citron dans de l'eau chaude et buvez au réveil. Accompagnez-le d'une tartine de pain complet recouvert d'un peu de miel et faites suivre d'une demi-heure de marche. Pensez à respirer à fond: les poumons aussi éliminent les toxines. Au retour, il est temps de prendre le petit déjeuner. L'accent est mis sur les protéines qui éviteront les petits creux: œuf à la coque, fromages de chèvre ou de brebis... « *Le blé pose parfois des problèmes de digestion*, rappelle Brigitte Mercier-Fichaux. *Il ne faut pas hésiter à privilégier d'autres céréales comme le sarrasin...* Quant aux produits laitiers, ceux de chèvre ou de brebis renforcent des protéines plus digestes et moins allergisantes. Le lait ribot, naturellement fermenté, est intéressant aussi, car il ne contient presque plus de lactose, pas toujours bien toléré. » Un thé vert, du pain complet bio ou un blini de sarrasin, une salade de fruits frais et une compote de pommes et de pruneaux apportent les vitamines, sucres et fibres. Résultat: on arrive au déjeuner sans avoir eu faim et en pleine forme!

BLINI DE SARRASIN

Pour 1 blini

🕒 2 min 🕒 3-4 min

- 1 œuf battu
- 2 c. à s. de farine de sarrasin bio
- 1 pincée de sel aux algues

- Cassez l'œuf puis battez-le dans un bol avec la pincée de sel aux algues. Ajoutez la farine de sarrasin et mélangez de façon à obtenir une pâte épaisse.

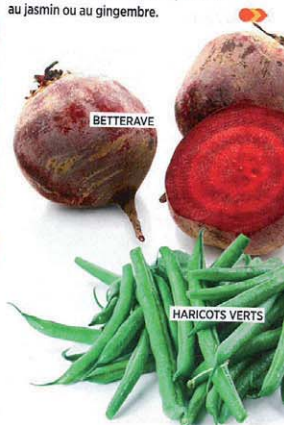
- Faites cuire dans une poêle à blinis légèrement huilée.



Déjeuner

On fait la part belle aux crudités

« *Pour que l'organisme mette en place les processus de détoxification, il lui faut énormément de vitamines B, de minéraux et de nombreuses enzymes qui sont les catalyseurs indispensables à toute réaction biochimique*, souligne la diététicienne. *Donc des aliments crus car, de cette façon, il n'y a aucune perte vitaminique, minérale ou enzymatique. Le fonctionnement du foie est amélioré.* » En pratique, on se prépare une belle assiette de crudités, en privilégiant les légumes qui stimulent les fonctions hépatiques: betterave rouge, navet, radis noir, fenouil, cresson, pissenlit... Le plat est composé de 150 g de viande blanche, de volaille ou de poisson, accompagné de féculents (lentilles, haricots secs, petit épeautre, quinoa, sarrasin...) et d'autant de légumes verts. Côté boisson, de l'eau ou du thé vert, nature ou parfumé au jasmin ou au gingembre.

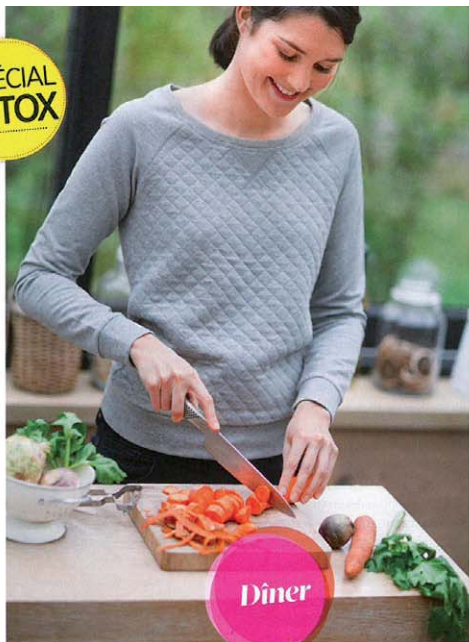


SPÉCIAL
DÉTOX

Goûter

Place à une petite note sucrée!

Un fruit frais ou une compote, une tranche de pain d'épice, du thé... « Prendre le dessert du déjeuner à l'heure du goûter présente plusieurs avantages, explique la diététicienne. En plus du petit plaisir sucré, cela permet de tenir tranquillement jusqu'au dîner. Et il n'y a pas d'apports de sucres supplémentaires au déjeuner. La charge glycémique de ce dernier reste donc basse, évitant le stockage. Enfin, certains digèrent mal le fruit pris en fin de repas. Le manger quelques heures plus tard évite ces troubles. » Vous avez du mal à vous passer d'une note sucrée à la fin du repas? Tenez-vous à ce rythme pendant quatre jours. Ensuite, adoptez une compote de pommes sans sucre au dessert.



Dîner

La cure propose des menus équilibrés qui évitent la fatigue et répondent parfaitement à la chronobiologie, le rythme naturel de notre organisme.

Les herbes fraîches débordent de vitamines et de minéraux pour faciliter l'élimination des toxines.



Côté cuisson, un minimum de matière grasse, mais un maximum de fines herbes qui aident à limiter le sel.

Léger & riche en minéraux

« Le soir, une fois que le foie a terminé son travail de digestion, il entame sa détox, rappelle Brigitte Mercier-Fichaux. D'où l'intérêt de dîner très légèrement et de consommer des légumes riches en phytonutriments, qui favorisent ce processus ». La cure fait de la « soupe crue » son rituel. Des légumes crus mixés avec un bouillon parfumé, agrémentés de protéines (crevettes, dés de poisson...). Résultat riche en goût et très rassasiant. Le plat est végétarien, suivi de fruits cuits. « Ils pochent dans un sirop léger à base de sucre complet riche en minéraux, précise Gilles Le Gallès. Pour le goût, j'y fais infuser du thé ou j'ajoute des aromates: clous de girofle, laurier, coriandre... » Terminez par une infusion, choisie selon vos points faibles: problèmes circulatoires (vigne rouge, cassis...), digestifs (badiane, fumeterre...), hépatiques (artichaut...).

7 jours de menus DÉTOX

Au réveil

- Jus de citron dans de l'eau chaude
- 1 tranche de pain complet avec un peu de miel

Au petit déjeuner

- Infusion de thé vert au jasmin, parfumé au romarin
- 50 g de salade de fruits de saison
- 50 g de compote pommes-pruneaux sans sucre ajouté
- 1 tranche de pain complet
- ± au choix:
 - 1 œuf à la coque + 50 g de tomate de chèvre
 - 1 œuf à la coque + 60 g de fromage de chèvre frais
 - 125 ml de lait ribot
 - 1 blini de sarrasin + compote de pommes sans sucre ajouté

Jour 1

Déjeuner

- Betterave crue râpée, jus de citron et huile de noix
- 150 g d'escalope de veau
- 120 g de haricots blancs et 120 g d'épinards frais
- Thé vert

Collation

- Thé vert au gingembre
- 1 tranche de pain d'épice
- 1 pomme bio à croquer

Dîner (avant 20 h 30)

- Mouliné de légumes crus aux langoustines*
- Salade de trévisse + 30 g de chèvre, éclats de noix, huile de noix et jus de citron
- Poire pochée au coulis d'abricots secs
- Infusion

Jour 2

Déjeuner

- Assortiment de crudités parfumées*
- 150 g de poulet à l'étouffée
- 120 g de quinoa et 1 belle poignée de mâche
- Thé vert

Collation

- Thé vert au gingembre
- 1 tranche de pain complet et 1 c. à c. de confiture bio
- 1 poire bio

Dîner (avant 20 h 30)

- 1 verre de jus de betterave
- 120 g de cabillaud vapeur, Pot-au-feu de céleri-rave, navets et carottes à l'étouffée
- Compote de pommes aux zestes d'orange
- Infusion

Jour 3

Déjeuner

- Salade de chou rouge, huile d'olive et jus de citron
- 150 g de saumon à l'unilatérale
- 120 g de riz complet et 120 g de dés de potiron
- Thé vert

Collation

- Thé vert au gingembre
- 1 tranche de pain d'épice
- 1 kiwi

Dîner (avant 20 h 30)

- Velouté de potiron
- Wok de légumes à la noisette et coulis de champignons*
- Compote de poire et dés de figue séchée
- Infusion

Jour 4

Déjeuner

- Salade d'endives
- Saumon fumé bio, œuf bio dur, radis noir râpé, huile de nigelle et d'olive, vinaigre de cidre, curcuma, ciboulette
- Thé vert

Collation

- Thé vert au gingembre
- 1 tranche de pain complet et 1 c. à c. de miel
- 1 pomme bio à croquer

Dîner (avant 20 h 30)

- Potage de légumes crus et 50 g de dés de cabillaud
- Salade de brocoli froid, dés d'abricots secs bio, 30 g de chèvre frais, huile de noix
- Dôme de pomme épice*
- Infusion

Jour 5

Déjeuner

- Rutabaga cru râpé, jus de citron et huile d'olive
- Canard au romarin et riz sauvage
- Thé vert

Collation

- Thé vert au gingembre
- 1 tranche de pain d'épice
- 1 orange

Dîner (avant 20 h 30)

- Potage de poireaux et 50 g de moules
- Salade d'endives, 30 g de chèvre, huile d'olive et jus de citron
- Compote de pommes aux dés de pruneaux
- Infusion

Jour 6

Déjeuner

- Bâtonnets de radis noir
- Poêlée de Saint-Jacques, pesto de mâche et purée de haricots blancs*
- Thé vert

Collation

- Thé vert au gingembre
- 1 tranche de pain complet et 1 c. à c. de confiture bio
- 1 poire

Dîner

- 1 verre de jus de carotte
- 1 filet de poulet grillé, assiette de choux de Bruxelles vapeur
- Pomme cuite au four à la cannelle
- Infusion

Jour 7

Déjeuner

- Navet râpé, jus de citron et huile de noix
- 150 g de dos de cabillaud
- 120 g de lentilles vertes et 120 g d'émincés de poireaux braisés
- Thé vert

Collation

- Thé vert au gingembre
- 1 tranche de pain d'épice
- 1 kiwi

Dîner

- Velouté de chou-fleur
- 120 g de merlan poché
- Wok de champignons de Paris
- Poire pochée au thé vert au jasmin et jus au thym
- Infusion



Voir recettes pages suivantes

7 recettes légères

SPECIAL VITALITÉ

Jour 3

Wok de légumes à la noixette et coulis de champignons

Pour 4 personnes 10 min 10 min

- 200 g de chou-fleur ■ 150 g de chou romanesco ■ 350 g de carottes
- 150 g de radis noir ■ 100 g de brocoli
- 50 g de mâche ■ 1,5 c. à s. d'huile de noixette ■ 250 g de champignons
- Ciboulette ■ Persil ■ ½ oignon
- 1 gousse d'ail ■ Bouillon de légumes

① Rincez les choux, épluchez les carottes et le radis noir. Taillez ces derniers en biseaux, puis détaillez les choux en fleurettes.

② Faites blanchir les légumes à l'eau bouillante salée 3 min environ (ils doivent rester croquants). Égouttez, trempez rapidement dans de l'eau glacée et égouttez de nouveau.

③ Nettoyez et émincez les champignons. Pelez l'ail et l'oignon. Chauffez ½ c. à s. d'huile de noixette dans une casserole, ajoutez le demi-oignon émincé et la gousse d'ail écrasée, puis les champignons. Faites cuire jusqu'à ce que le jus soit évaporé. Couvrez ensuite du bouillon de légumes jusqu'à hauteur et laissez cuire.

④ Passez les champignons au mixeur afin d'obtenir un coulis, ajoutez un peu de bouillon de légumes si la consistance est trop épaisse.

⑤ Chauffez 1 c. à s. d'huile de noixette dans un wok. Faites-y revenir le mélange de légumes pendant quelques minutes. Environ 30 s avant la fin de la cuisson, ajoutez la mâche, de la ciboulette et du persil. Salez et poivrez. Servez aussitôt, en ajoutant le coulis de champignons.

L'ATOUT DÉTOX

Les crucifères (choux) renferment des glucosinolates, composés sourrés aux effets antifongiques, antibactériens et antioxydants. Ils favorisent également la détoxification au niveau du foie.

Jour 2

Assortiment de crudités de légumes parfumées

Pour 4 personnes 10 min
② Sans cuisson

- 200 g de betterave crue
- 200 g de navets ■ 200 g de radis noir
- Quelques feuilles d'endives
- 1 c. à c. d'huiles de cameline, de nigelle et de noix ■ Jus de citron
- 1 échalote ■ Ciboulette ■ Sel, poivre

① Épluchez les légumes, puis taillez-les en julienne (ou rapez-les). Pelez l'échalote et émincez-la.

② Assaisonnez la betterave avec du sel, du poivre, 1 pincée d'échalote émincée, 1 trait de jus de citron et 1 c. à c. d'huile de cameline.

③ Assaisonnez de la même façon le radis noir en remplaçant l'huile de cameline par de l'huile de nigelle, et le navet par de l'huile de noix.

④ Répartissez sur les assiettes, décorez d'endive et de ciboulette.

L'ATOUT DÉTOX

Le radis noir est un puissant dépuratif du foie. Et la betterave renferme de la méthionine, qui favorise l'élimination des déchets, et de la bétanine, un pigment qui active celle des acides gras.



Les meilleurs desserts ? Ceux à base de fruits frais ou cuits, pour les vitamines et les fibres. Mais toujours à 0 % !

Jour 7

Poire pochée au thé vert au jasmin et jus au thym

Pour 4 personnes 15 min 20 min
Infusion: 1 h

- 4 poires conférence ■ 1 l d'eau
- 150 g de sucre complet ■ 1 belle c. à c. de thé vert au jasmin ■ 1 kiwi ■ 1 pomme
- 1 orange ■ ½ pomelo ■ 1 branche de thym ■ Facultatif: chips de poires

① Portez l'eau à ébullition avec le sucre. Ôtez du feu, placez le thé dans une bouteille à thé, laissez infuser 1 h.

② Épluchez les poires, videz-les et déposez-les dans le sirop. Laissez cuire pendant 20 min sur feu très doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres, sans faire bouillir.

③ Pressez le demi-pomelo et portez le jus à ébullition dans une petite casserole avec une branche de

thym. Retirez du feu et laissez infuser à couvert jusqu'à complet refroidissement du liquide.

④ Épluchez le kiwi, la pomme et l'orange. Coupez-les en tout petits dés, ajoutez le jus de pomelo au thym, puis réservez au frais.

⑤ Répartissez les fruits dans des coupes, ajoutez une poire pochée. Facultatif: décorez avec des chips de poires au moment de servir.

L'ATOUT DÉTOX

Le thé vert agit comme un puissant antioxydant qui lutte contre les toxines et facilite l'élimination. Les fibres des poires favorisent le transit et le thym facilite la digestion.



Jour 1

Mouliné de légumes crus aux langoustines et émincé de poireau à la coriandre

Pour 4 personnes 15 min 30 min

- 20 langoustines décortiquées
- 1 carotte ■ 150 g de navets ■ 1/2 fenouil
- 1 petit poireau ■ 50 g de chou frisé
- 30 g d'oignon ■ 50 g de mâche
- 1/2 poireau ■ 3 graines de coriandre
- 1 échalote ciselée ■ 1 gousse d'ail
- 50 g d'herbes (aneth, cerfeuil, thym, laurier, persil) ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour l'émincé de poireau

- 1/2 poireau ■ 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 clou de girofle ■ 5 graines de coriandre grossièrement broyées
- 1 échalote ciselée ■ 1 gousse d'ail pelée et écrasée ■ 1 pincée de sel

- 1 Pour préparer l'émincé de poireau, coupez le demi-poireau en tronçons de 3 cm, puis détaillez-les très finement en bâtonnets dans la hauteur.
- 2 Assaisonnez avec l'huile d'olive, le clou de girofle et les graines de coriandre grossièrement broyées, la

moitié de l'échalote ciselée, la moitié de la gousse d'ail pelée et écrasée. Ajoutez une pincée de sel. Laissez mariner pendant 5 min.

3 Épluchez les trois quarts de la carotte, l'oignon et les navets, nettoyez le poireau (réservez les verts), le demi-fenouil, le chou frisé et la mâche. Coupez-les en tout petits morceaux. Placez dans un robot et mixez le plus finement possible.

4 Chauffez 1 c. à c. d'huile d'olive dans une casserole. Faites revenir le reste d'échalote et la demi-gousse d'ail sans les laisser dorer. Ajoutez le vert de poireau et le reste de carotte finement taillée, les fines herbes, 3 graines de coriandre et une pincée de sel. Mélangez et versez de l'eau à hauteur, puis laissez cuire pendant 20 à 30 min à feu moyen. Filtrez à travers une fine passoire.

5 Chauffez vivement ce bouillon dans une casserole, versez sur les légumes et mixez de nouveau jusqu'à obtenir la consistance d'un potage épais.

6 Chauffez 1 c. à c. d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, poêlez les langoustines pendant quelques secondes de chaque côté.

7 Versez un peu de mouliné de légumes dans une assiette creuse, disposez 5 langoustines et une belle cuillerée de poireaux marinés.

L'AUTOUT DÉTOX

Ail, oignon et poireau font partie de la famille des alliées, qui ont en commun un effet diurétique, grâce à leur richesse en potassium et en fructosanes (une variété de fibres). Les consommer crus permet de profiter au mieux de leurs vertus antibactériennes.

SPÉCIAL
DÉTOX

Plus de fibres, de vitamines et de minéraux, moins de calories... On mincit sans avoir faim et en pleine forme.

SPÉCIAL
DÉTOX

Jour 4

Dôme de pomme épicé

Pour 4 personnes 15 min 10 min
Infusion: 1 h

- 4 pommes reine des reinettes
- 1 l d'eau ■ 150 g de sucre complet
- 1/2 gousse de vanille ■ 2 étolles de badiane ■ 1/2 c. à s. de poudre de cardamome ■ 1 pointe de couteau de réglisse en poudre
- 80 g de chocolat noir à 75 %

- 1 Faites bouillir l'eau avec le sucre. Ajoutez l'ensemble des épices et laissez infuser à couvert 1 h.
- 2 Épluchez les pommes, videz-les et coupez-les en 4 quartiers. Déposez-les dans le sirop et laissez cuire 10 min à feu très doux, jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres.
- 3 Faites fondre le chocolat au bain-marie. Étalez-le sur une feuille de silicone, laissez prendre quelques secondes au réfrigérateur puis taillez-le en disques. Réservez au frais.
- 4 Disposez un rond de chocolat au fond de chaque assiette. Cassez les autres disques. Recoupez les quartiers de pommes en trois, puis disposez-les en alternant avec des éclats de chocolat. Décorez d'épices.

L'AUTOUT DÉTOX

Les fibres de la pomme participent à la lutte contre le cholestérol et les toxines en captant ces dernières. Les épices facilitent la digestion. Quant au chocolat à 75 %, il est riche en polyphénols antioxydants et présent juste pour la gourmandise.

Jour 5

Canard au romarin et riz sauvage

Pour 4 personnes 10 min 30 min
Marinade: 15 min

- 2 filets de canard ■ 250 g de riz sauvage ■ 2 brins de romarin ■ 2 c. à s. d'huile d'olive ■ 1/2 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ Bouillon de légumes ■ Sel, poivre

1 Mettez le riz dans une casserole d'eau, portez à ébullition, ôtez du feu, laissez gonfler à couvert 20 à 25 min. Égouttez. Chauffez 1 c. à s. d'huile dans une poêle, faites revenir 1/2 oignon émincé et l'ail écrasé.

2 Ajoutez le riz, du sel et du bouillon de légumes à hauteur. Laissez cuire jusqu'à ce que les grains éclatent.

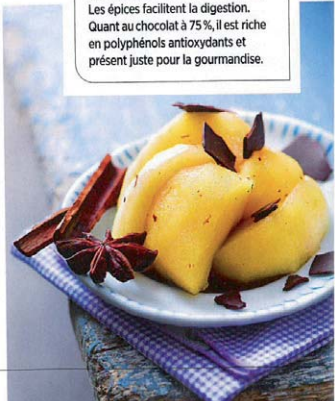
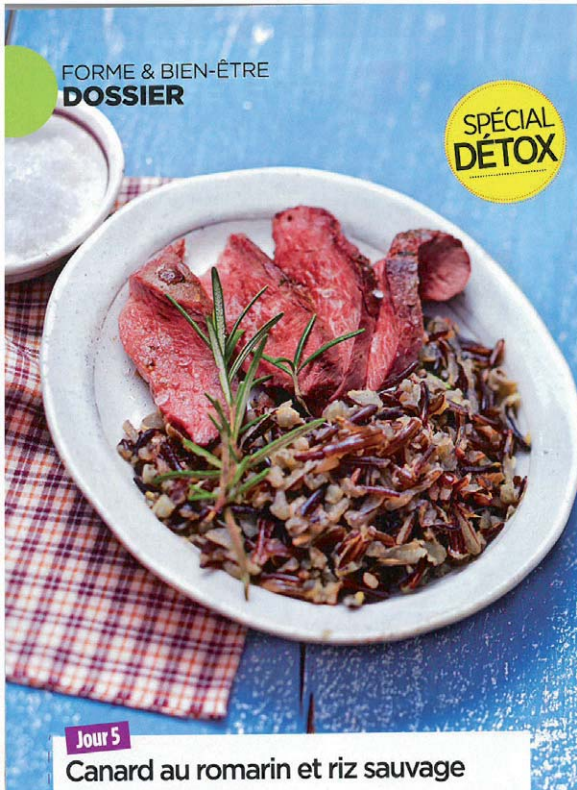
3 Pendant ce temps, entaillez la peau des filets de canard en croissons, puis jetez-les dans une poêle chaude sans matière grasse, côté peau, jusqu'à ce qu'elle dore. Ôtez du feu.

4 Dans un plat, mélangez l'huile, le romarin ciselé, du sel et du poivre. Déposez les filets de canard côté chair et laissez mariner 15 min. Égouttez, remettez-les à cuire dans la poêle avec une partie de la marinade et un peu d'eau.

5 Égouttez le riz. Ôtez la peau des filets, coupez-les en lamelles, répartissez sur une assiette avec le riz sauvage et du romarin.

L'AUTOUT DÉTOX

Le riz sauvage (ou « zizanie des marais ») renferme plus de fibres que le riz blanc, ce qui favorise le transit et l'élimination. Il est aussi plus savoureux. Enfin, le jus de cuisson de la viande donne du goût au plat: pas besoin de beurre.



SPÉCIAL
DÉTOX



Jour 6

Poêlée de Saint-Jacques et purée de haricots blancs

Pour 4 personnes 15 min
1h 30 min

■ 12 noix de Saint-Jacques ■ 350 g de haricots blancs de Vendée ■ 3 gousses d'ail
■ 1 oignon ■ 100 g de mâche ■ 25 g de pignons de pin ■ 1 c. à s. d'huile d'olive

Pour le bouillon

■ ½ oignon piqué d'un clou de girofle ■ 1 feuille de laurier ■ 1 branche de thym ■ ½ carotte ■ Huile d'olive

1 Blanchissez les haricots: plongez-les dans de l'eau froide, puis portez à ébullition. Dès que l'eau bout, égouttez, passez sous un filet d'eau froide. Répétez l'opération, puis égouttez.

2 Chauffez l'huile dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail écrasé. Ajoutez les haricots, couvrez d'eau à hauteur. Ajoutez le demi-oignon piqué de girofle, le laurier, le thym et la demi-carotte coupée en morceaux. Faites cuire 1h30 à feu moyen.

3 Égouttez les haricots, gardez le jus de cuisson. Mixez avec la carotte en versant du jus de cuisson pour obtenir une purée épaisse. Salez, poivrez.

4 Dans un robot, mettez 1 gousse d'ail pelée, la mâche, du sel, du poivre, les pignons de pin et un filet d'huile d'olive. Mixez très finement en ajoutant un peu d'huile si besoin.

5 Poêlez les Saint-Jacques dans un peu d'huile d'olive très chaude, quelques secondes de chaque côté (l'intérieur doit rester translucide).

6 Déposez-les sur 1 cuillerée de pesto de mâche, ajoutez quelques feuilles et la purée de haricots blancs.

L'ATOUT DÉTOX

Les haricots blancs sont une mine de fibres, bénéfiques pour le transit intestinal, et donc favorables à l'élimination des déchets. Ils renferment de bonnes teneurs en minéraux: phosphore, magnésium et fer, notamment.

Protéines, légumes verts et féculents: un trio à index glycémique bas, contre les petits creux de l'après-midi.

5 actifs végétaux POUR S'AFFINER

SPÉCIAL
DÉTOX

Dans le cadre de la détox minceur, tour à tour, ils affinent, brûlent, drainent ou lissent. Zoom sur les boosteurs de minceur*.

Le lotus, un vrai brûle-graisses

Ses feuilles contiennent des flavonoïdes dotés de propriétés anti-inflammatoires. Autre atout: ils accroissent la lipolyse (dégradation des graisses).

Le café vert, contre les capitons

Des graines de café vert (non torréfiées), on extrait de l'acide chlorogénique, un composé phénolique aux propriétés antioxydantes. Il freine la lipogénèse, notamment le stockage de graisses dans les adipocytes, ce qui aide à limiter les capitons. Enfin, il réduit la transformation du sucre en graisses.

Le thé vert, un spécialiste de la minceur

Dans l'extrait aqueux de thé, deux composés: la caféine, stimulateur réputé, et l'EGCG (épigallocatechine gallate), de la famille des polyphénols. La première est connue pour favoriser la décongestion des tissus et agir sur la lipolyse, la seconde s'oppose au stockage des graisses dans les adipocytes.

La centella, l'atout fermeté

Ses feuilles en forme d'éventail renferment deux groupes de molécules, les asiaticosides et les madecassosides. Leurs actions: stimuler la production de collagène, raffermir le derme et le rendre plus élastique. Ce qui améliore l'aspect de la peau d'orange et la silhouette.

Le marron d'Inde, un véritable expert en jambes légères

Du marron, on extrait l'escine, une saponine aux propriétés anti-inflammatoires et veinotoniques. Ces principes actifs stimulent la microcirculation et le drainage. D'où l'intérêt de masser chacune des zones concernées avec des mouvements qui vont encore renforcer cet effet désinfiltrant (voir page suivante).

*À retrouver dans la gamme Minceur intensive, disponible début mars. Merci à Matthieu Erni, directeur des laboratoires Santé Naturelle Yves Rocher, et à Xavier Ormancy, directeur de la recherche et développement de la marque Yves Rocher.



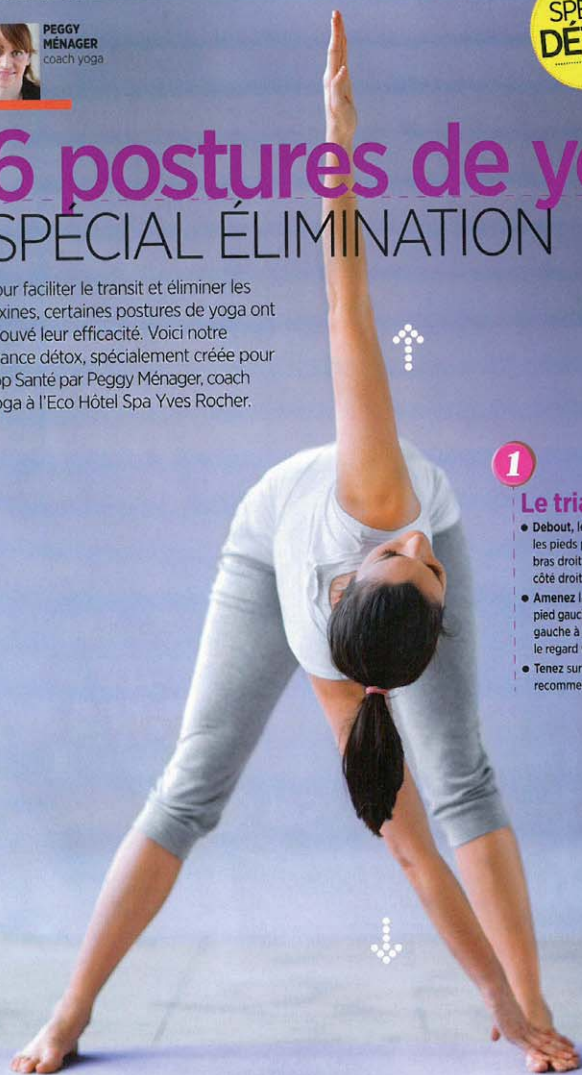
PEGGY
MÉNAGER
coach yoga

SPÉCIAL
DÉTOX

6 postures de yoga

SPÉCIAL ÉLIMINATION

Pour faciliter le transit et éliminer les toxines, certaines postures de yoga ont prouvé leur efficacité. Voici notre séance détox, spécialement créée pour Top Santé par Peggy Ménager, coach pour yoga à l'Eco Hôtel Spa Yves Rocher.



1

Le triangle

- Debout, les jambes écartées, les pieds parallèles, levez le bras droit de façon à étirer le côté droit de l'abdomen.
- Amenez la main droite vers le pied gauche, puis levez le bras gauche à la verticale et dirigez le regard vers la main gauche.
- Tenez sur 8 respirations, puis recommencez de l'autre côté.

Dans le yoga, les reins constituent les principaux organes de la détox. « Les meilleures postures sont celles qui vont solliciter toute la région lombaire, explique Peggy Ménager, coach yoga. Elles vont permettre un massage profond du système digestif. On va ainsi stimuler l'élimination des déchets, mais surtout de l'air, qui donne cette sensation de ballonnement, de lourdeur. »

Des postures qui aident à brûler les toxines

Pour nettoyer la sphère digestive, notre spécialiste a choisi des postures générant des contractions de la région lombaire, des étirements des organes digestifs et des compressions des reins. Le tout favorise l'élimination des déchets et génère de la chaleur, de façon à brûler les toxines. « En associant ces postures à une respiration ample et profonde, toute la sphère digestive est massée en profondeur », souligne notre expert.

3

La demi-pince

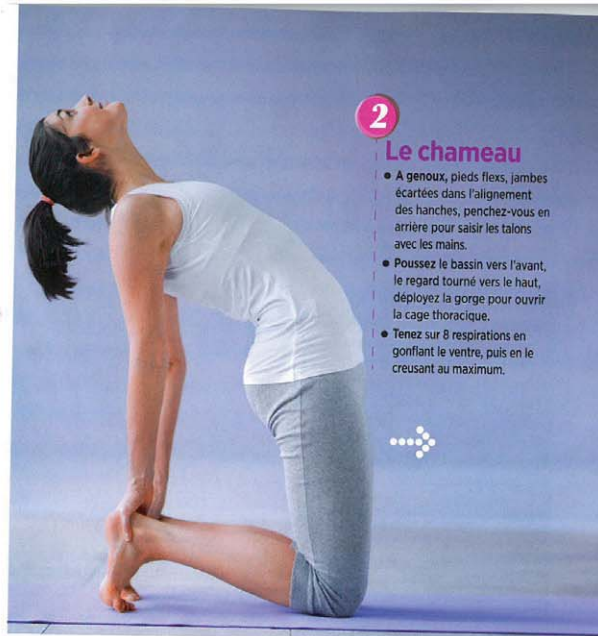
- Assise, jambes tendues, pieds flexes et dos bien droit.
- Pliez la jambe gauche et amenez le talon gauche sur la cuisse droite, le plus près possible de l'aîne. Levez les bras à la verticale, puis penchez-vous vers l'avant, le dos bien droit, en commençant par le bas du ventre, de façon à pouvoir saisir votre pied droit.
- Relâchez complètement la tête et tenez sur 8 respirations. Recommencez de l'autre côté.



2

Le chameau

- A genoux, pieds flexes, jambes écartées dans l'alignement des hanches, penchez-vous en arrière pour saisir les talons avec les mains.
- Poussez le bassin vers l'avant, le regard tourné vers le haut, déployez la gorge pour ouvrir la cage thoracique.
- Tenez sur 8 respirations en gonflant le ventre, puis en le creusant au maximum.



Réalisez cette séance le matin, de préférence à jeun et à l'extérieur. Si vous avez le temps, faites d'abord une marche à un bon pas, sans parler, sans téléphone, simplement en vous concentrant sur vos sensations.

20 minutes chrono pour favoriser la digestion

Au début, essayez d'enchaîner les postures de façon fluide, sans mouvement brusque. Maintenez chacune d'elles sur 8 respirations. Si vous êtes à l'aise, tenez sur 16, puis 32... Respirez en gonflant le ventre au maximum à l'inspiration et en le creusant à l'expiration, de façon à masser les organes en profondeur. Quand vous maîtriserez bien les postures, vous pourrez tenir chacune d'elles 3 minutes. Les matins où vous êtes pressée, ne faites pas l'impasse. « L'important, c'est de créer un rituel, insiste la coach, même si vous ne devez tenir chaque posture que 15 secondes. »

SPECIAL
DÉTOX

4

La charrue en demi-lotus

- En partant de la posture de la demi-pince, redressez-vous puis allongez-vous sur le dos.
- Remontez les jambes sans bouger le pied replié, placez les mains sous les reins et faites un mouvement de balancement vers l'arrière de façon à poser le pied par terre derrière la tête.
- Répétez 8 fois cette alternance « montée-descente » puis faites le même exercice avec l'autre jambe.



5

La demi-sauterelle

- Allongée sur le ventre, pieds flex, le menton dans les mains (les coudes sont avancés et dépassent le niveau du menton).
- Levez une jambe sans la plier. Maintenez-la en posant le genou dans le creux du pied de l'autre jambe. Si le mouvement est trop difficile à effectuer, allongez les bras le long du corps et levez le visage comme pour regarder au loin.
- Tenez sur 8 respirations, puis recommencez de l'autre côté.



6

Variante du cobra

- À genoux, penchez-vous vers l'avant et posez les mains sur le sol, dans le prolongement des épaules. Croisez la jambe gauche sur la jambe droite.
- Laissez glisser la jambe droite vers l'arrière, pour poser le genou sur le sol tout en vous redressant, le dos bien droit et les bras tendus, le regard droit devant vous.
- Tenez sur 8 respirations, puis changez de jambe.



Perfect.SITUP®

Votre coach personnel à domicile

Facile et ludique pour retrouver la ligne !
Quelques minutes par jour pendant 21 jours



Soutien ergonomique pour votre nuque



Des lames de résistance en acier pour intensifier le travail musculaire 3 niveaux de résistance



Le capteur Motion Sensor® pour « coacher » vos exercices



Pour un travail plus intense, plus rapide, plus efficace :
Votre coach personnel Perfect Situp

Perfect.
FITNESS

Retrouvez tous nos produits sur store.implus-eu.com • Informations : welcomed@implus-eu.com ou au +33 (0) 1 79 98 10 17

SPÉCIAL
DÉTOX

Les gestes tout simples ANTITOXINES

En plus des menus légers qui facilitent l'amincissement, un réflexe essentiel: drainer l'organisme. Surtout les zones les plus touchées par l'accumulation des toxines. Adoptez ces cinq gestes spécialement conçus pour.

Amélioration de la circulation, élimination de l'eau présente dans les tissus, meilleure pénétration des actifs minceur... Un massage, même court, renforce les effets d'une cure détox. « *Idealement, commencez par un gommage sous la douche pour améliorer la réceptivité de la peau, conseille Valérie Boss, directrice internationale*

des instituts et de la formation chez Yves Rocher. *Après séchage, chauffez le produit dans vos mains avant de l'appliquer.* » Alternez la pression des mains: un massage appuyé agit sur la circulation du sang, les pressions légères favorisent celle de la lymphe. N'oubliez pas le visage: stimuler quelques points d'acupression illumine instantanément le regard.



Stimuler le transit

- Posez la main droite à plat légèrement au-dessus du nombril, la main gauche, de façon symétrique.
- Faites glisser votre main droite en diagonale vers le côté gauche et, dans le même temps, faites glisser la main gauche horizontalement vers la droite. Répétez en inversant le mouvement des mains.



Gommer les capitons

- Saisissez la peau située sur le côté extérieur de votre genou droit entre vos deux pouces et vos autres doigts, de façon à la décoller.
- Appuyez avec les pouces de façon à « casser » les amas graisseux, puis remontez le long de votre cuisse jusqu'au niveau de la culotte de cheval, en répétant ce mouvement à chaque « étape ». À réaliser trois fois sur chaque jambe.

Chasser les toxines grâce à un massage

- Placez vos deux pouces au-dessus du genou et refermez vos mains sous votre cuisse.
- Faites glisser vos mains vers le haut de la jambe, en appuyant avec les pouces pour mobiliser les toxines.
- Redescendez en effectuant un simple effleurage et recommencez deux fois. À répéter matin et soir en appliquant une crème drainante.



1



2



3

Drainer les yeux gonflés

- Stimulez cinq points autour de l'œil, de façon à relancer la circulation lymphatique et à dégonfler les yeux bouffis, le matin au réveil après l'application de votre contour de l'œil.
- Répérez chaque point. Le premier se trouve dans le creux du coin interne de l'œil (1), le deuxième au milieu de la

courbe du sourcil (2). Le troisième, dans le coin externe, au niveau de l'os (3), et le quatrième, sous l'œil, au niveau du point le plus bas du cerne. Le dernier, dans le coin interne de l'œil, au tout début du cerne.

- Pour trouver la bonne pression, posez le doigt sur le point et poussez la tête vers l'avant. Stimulez trois fois chaque point.



Dégonfler les paupières supérieures

- Saisissez chacun de vos sourcils entre le pouce et l'index, au niveau du côté interne.
- Pressez légèrement, puis décalez vos doigts progressivement, jusqu'à atteindre l'extrémité extérieure du sourcil. Ce mouvement aide à activer la micro-circulation et à dégonfler les paupières supérieures. Répétez de 3 à 5 fois.

NOTRE SÉLECTION

Zoom sur la gamme Minceur Intensive Yves Rocher, qui agit à la fois sur le stockage des graisses et la rétention d'eau.

CUISSES PLUS FERMES

Une association de café vert anticellulite, de caféine brûle-graisses et de marron d'Inde drainant. *Action cuisses fuselées, 29 € le flacon-pompe de 150 ml.*

VENTRE SCULPTÉ

Le lotus, la caféine et la centella s'allient pour déstocker, raffermir et affiner la taille et les fesses. *Action abdos-fessiers, 29 € le flacon de 150 ml.*

ANTI-PEAU D'ORANGE

Du café vert pour réduire la cellulite, du thé pour affiner les zones rebelles et de la centella pour raffermir. *Action anti-cellulite, 29 € le tube de 150 ml.*

