

TOP Santé

E N°1 DES MAGAZINES DE SANTÉ*

Vu
à la
TV

DOSSIER MÉDECINE

CHOLESTÉROL

Comprendre ses analyses
La bonne alimentation
Tous les traitements

EN CADEAU
Votre mini-guide
à conserver!



28 RECETTES
ANTI-GRIGNOTAGE

pour perdre du poids sans avoir faim!



Les idées d'encas SOS

Les astuces pour ne pas craquer

NOUVEAU!
3 grands
dossiers

• BIEN-ÊTRE
• NUTRITION
• MÉDECINE

ACTU

SURPOIDS
L'ENVIE DE
SUCRE, UNE
MALADIE QUI
SE SOIGNE!

DOSSIER BIEN-ÊTRE

BIEN DORMIR AU NATUREL

Ce qui a fait ses preuves
en **homéo, phyto...**

La meilleure façon de maigrir!

3 PLANS MINCEUR SUR MESURE!

3
lectrices
ont
testé

- ✓ GROS APPÉTIT
- ✓ APRÈS BÉBÉ
- ✓ ARRÊT DU TABAC

www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2012-2015

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: 2,90 € - MAR: 30 DH - TOM S: 600 CFP - TOM A: 150 CFP - PORT. CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU

L 15911 - 288 - F: 2,80 € - RD



LE COMITÉ SCIENTIFIQUE **TOP / Santé**

Chaque mois, ces experts vous apportent toute leur compétence dans chacune de leur spécialité. Médecins et thérapeutes reconnus, ils participent à la validité et au sérieux des informations publiées dans Top Santé.

NOS EXPERTS



DR ALAIN SÉNKÈS
Médecin généraliste,
attaché à l'hôpital
Cochin (Paris)



DR CATHERINE SOLANO
Médecin sexologue
et andrologue



DR DAVID ELIA
Gynécologue, membre
de la Société française
de gynécologie



MARIE HADDOU
Psychothérapeute,
psychologue
clinicienne



DR LAURENT CHEVALLIER
Nutritionniste,
attaché des hôpitaux
de Montpellier



DR ANNE-LAURE TARRERIAS
Gastro-entérologue,
attachée à l'hôpital
Foch (Suresnes)



FRANCK DUBUS
Docteur en pharmacie,
formateur en plantes
médicinales et
fondateur de Drhumana



DR ESTELLE ROUX
Dermatologue (Paris)



JEAN-FRANÇOIS PINGLAUT
Ostéopathe et enseignant
au Conservatoire national
d'ostéopathie (CNO)



DR FRANCK AMOYEL
Chirurgien-dentiste,
diplômé de parodontie,
d'implantation et
d'esthétique dentaire

WILLIAM CROZES; SHUTTERSTOCK; EL DIABLO VASCO

Sur mesure

Chaque femme (ou presque) a de bonnes raisons de vouloir maigrir et chaque bonne raison a son programme sur mesure pour y parvenir. Aujourd'hui, on appelle ça couramment un coaching. Cela n'empêche pas de constater que, si les motifs de surpoids diffèrent, on peut malgré tout en dégager quelques-uns communs à beaucoup d'entre nous. Grossesse, arrêt du tabac, gourmandise font partie des principaux. C'est donc par ce biais que nous avons choisi de traiter la minceur. **Vous allez retrouver Magali, Karine et Élodie, qui nous ont fait cadeau de leurs expériences.** Nous les en remercions car c'est toujours difficile de faire partager un peu de son intimité au plus grand nombre. Leurs histoires étant un peu les nôtres, chacune pourra se projeter et envisager comme elles de s'attaquer à ces kilos trop encombrants. Le cocktail gagnant reste l'exercice physique et la révision de ses erreurs alimentaires. Évidemment, les recommandations diffèrent selon les profils. **Avec un peu de chance, vous allez vous reconnaître et pourrez aussi profiter de ce coaching personnalisé.** Dans ce numéro, vous apprendrez que vos envies de sucre sont dictées par un « vilain » champignon, le Candida albicans. Et là, c'est une autre affaire avec d'autres solutions !

Sophie Delaugère

Sophie Delaugère
Directrice de la rédaction



Retrouvez plus de news sur **TOP / Santé .COM**
et suivez-nous sur   

Votre prochain Top Santé sera en vente le 2 octobre 2014



Abonnez-vous sur
kiosquemag.com
ou remplissez
le coupon P. 91

ACTU

- 6 **Actu**
- 10 **Actu du monde**
- 12 **Actu décryptage**
L'envie de sucre...
une maladie qui se soigne!
- 14 **Actu à suivre**
- 16 **Actu progrès**

SOINS BEAUTÉ

- 18 **Visage & corps**
5 étapes pour garder
son bronzage
- 22 **Recette naturelle**
Gelée de bain lavante aux algues
- 24 **Cheveux**
Chute de cheveux
Comment réagir?
- 28 **Conseil**
Une cure détox pour mes ongles
- 32 **Esthétique**
Le match : toxine botulique
ou acide hyaluronique?
- 34 **Décryptage**
C'est quoi un bon shampoing
pour cheveux colorés?
- 36 **Banc d'essai**
6 shampoings pour
cheveux colorés
- 38 **Envie de nature**
Eau florale de géranium,
un soin rééquilibrant
- 40 **Plaisir**
Démaquillage en douceur
- 42 **Nouveautés**

**58****PRENDRE SOIN DE SOI**

- 44 **DOSSIER**
Bien dormir au naturel
Ce qui a fait ses preuves
en homéo, phyto...
- 52 **Phytothérapie**
la camomille romaine, une alliée
contre le stress digestif
- 54 **Enfants**
Votre enfant est-il un BABI?
- 56 **Bien-être**
La lumière, c'est vital!
- 66 **Le bonheur vient aussi
de l'intérieur!**
- 58 **Médecines douces**
Bien soulager son aérophagie
- 60 **Conseil**
5 conseils pour faciliter
une grossesse
- 62 **Leçon particulière**
Force et stabilité avec le yoga
- 68 **Nouveautés**

**52****44**

Karine et son bon coup de fourchette !

Karine est à la fois sportive et bonne mangeuse. Le coaching a respecté ses goûts... et évité les frustrations.



AVANT

Poids :
57,2 kg

Tour de ventre :
84,1 cm

Masse grasse :
16,8 kg

(valeur idéale :
10,1 à 14,9 kg)

Masse maigre :
40,4 kg

Son profil

● 40 ans ● Taille : 1,56 m ● Directrice de communication dans une école

OBJECTIF 5 kg de moins pour retrouver le poids auquel elle se sent bien : 52 kg. Et en même temps perdre du ventre.

Après son troisième enfant, Karine a suivi le régime Dukan et vite perdu du poids, mais finalement elle en a repris plus. Elle ne parvient pas à se mettre au régime et remet sans cesse au lendemain ses bonnes résolutions. Le matin, elle adore petit-déjeuner et s'accorde un copieux premier repas de la journée. À midi, elle mange sur son lieu de travail et emporte son repas, composé en général des restes de la veille. Le soir, elle prépare à sa famille un plat complet à base de féculents (quiche, lasagnes, spaghettis bolognaise...) Ses deux ados ont faim, et elle aussi ! Son alimentation est plutôt bien équilibrée, mais Karine mange beaucoup, notamment des féculents. Son atout : elle court deux fois par semaine, environ quarante minutes.



APRES 2 mois de coaching

Poids :
55,5 kg

Tour de ventre :
82,5 cm

Masse grasse :
13,8 kg

Masse maigre :
41,7 kg

BILAN -1,7 KG

Ce qu'elle doit faire

● 1. Arrêter de grignoter dans la soirée

Karine arrive affamée chez elle le soir et grignote avant le dîner : pain, fromage... Et elle continue après, généralement des Granola Prince (biscuits chocolatés), même si elle n'a plus faim.

La solution de l'expert

Elle ne prend pas de collation dans l'après-midi, d'où sa fringale en rentrant chez elle. Karine peut prévoir un goûter,

composé d'un laitage et d'un fruit. Le soir, elle a précisé qu'elle ne pouvait pas se passer de biscuits. Rien ne sert donc de les lui supprimer, sous peine de frustration, mais on peut les remplacer par des biscuits moins caloriques (50 Cal maximum) et se limiter à deux. Remplacer les Granola Prince (93 Cal par biscuit) par des Pim's (50 Cal l'unité) permet de conserver le goût chocolaté, mais en limitant l'apport énergétique.



Les conseils de la coach fitness

- 2 ou 3 séances de running par semaine (soit 45 min à 1 h), une activité que Karine pratique et apprécie.
- Le programme de Marie Langlais (voir « 8 exos pour se tonifier »), 2 fois par semaine, puis 3 fois dès qu'elle est à l'aise (idéalement le second mois).

2. Consommer moins de féculents

Elle mange en grandes quantités, en particulier les féculents, et rapidement, d'où une difficulté à ressentir la satiété.

La solution de l'expert

Karine a l'habitude des assiettes bien remplies. Il faut lui permettre de conserver ces quantités, mais en choisissant les bons aliments de façon à ce que les repas ne soient pas trop caloriques. Pour cela, elle va réduire la part des féculents au dîner (100 g de riz, de pâtes, de quinoa, de semoule... cuits), ajouter 150 g de légumes verts crus ou cuits, puis compléter avec une portion de protéines.

3. Avoir son quota de protéines

Fan de pâtes et de pain, Karine mange globalement peu de protéines.

La solution de l'expert

Mettre systématiquement une portion de viande ou de poisson au menu, au déjeuner comme au dîner. Les protéines sont en effet indispensables à la satiété et au maintien de la masse musculaire. Elles permettent aussi d'abaisser l'index glycémique du repas, donc de limiter le stockage des graisses. À midi, puisqu'elle emporte son repas, elle pourra choisir un aliment protéiné qui ne demande pas beaucoup de préparation : jambon blanc, œuf dur, saumon fumé, thon...

4. Prendre un petit déjeuner plus équilibré

Le sien est copieux et trop riche en glucides comme en lipides : pain, beurre et confiture, plus du fromage blanc avec de la confiture, dans lequel elle ajoute une bonne cuillerée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes...), un fruit...

La solution de l'expert

Ce petit déjeuner est un peu trop énergétique dans son cas. Elle doit limiter la confiture à une cuillerée à soupe maximum et supprimer les oléagineux. Elle peut remplacer le beurre par une margarine allégée aux 5 céréales.

5. Lever le pied sur les chips et les cacahuètes

Karine a un faible pour les apéritifs dînatoires avec au menu des quiches, des tartines de tarama, des cacahuètes...

La solution de l'expert

Elle peut parfaitement continuer à organiser ce type d'apéro lorsqu'elle en a envie. Il suffit de proposer un assortiment moins gras, plus riche en fibres et en protéines. La bonne formule : bâtonnets de légumes avec une sauce au fromage blanc, caviar d'aubergine light, brochettes de crevettes, roulés de jambon blanc, champignons de Paris farcis aux rillettes de poisson à base de thon au naturel... Des grignotages hautement rassasiants et sans aucun risque de débordement calorique!

PHOTOS DOMINIQUE ROLLAND/PPVIES ROCHER

Son menu type

PETIT DÉJEUNER

- 1/4 baguette (soit 60 g de pain, ou 50 g de muesli ou de flocons d'avoine, ou 5 biscottes, ou 3 pains suédois)
- 1 noisette de margarine aux 5 céréales
- 1 c. à s. rase de confiture allégée en sucres
- 1 fruit frais*
- 1 produit laitier
- 1 café sans sucre

DÉJEUNER

- 1 portion de viande ou de poisson
- 150 g de légumes
- + 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 portion de féculents
- + 1 noisette de beurre
- 1 fruit frais*

COLLATION

- 1 fruit frais*
- 1 produit laitier

DÎNER

- 1 portion de viande ou de poisson
- 150 g de légumes
- + 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 portion de féculents
- + 1 noisette de beurre
- + 30 g de fromage
- 1 fruit frais*
- 2 biscuits (50 Cal maximum par biscuit)

*Ou 1 compote sans sucre ajouté, ou 1 petit verre de jus de fruits, ou 30 g de fruits secs.

Son avis sur le coaching

Je suis contente, mais surtout au niveau mental. Avant, je décidais de commencer un régime le lundi matin, et à midi c'était fini. Aujourd'hui, je sais que je suis capable de suivre un régime sur du long terme, de craquer et de me remettre sur les rails. Côté silhouette, la perte de poids se voit surtout sur le haut du corps. Le changement d'alimentation m'a aidée, mais c'est la synergie sport-diététique-soins qui m'a boostée. À présent, j'ai l'impression que le régime fait partie de mon quotidien, je n'ai pas l'impression de me priver. Je voudrais encore perdre un ou deux kilos.

Élodie

et ses kilos après grossesse

Élodie est une toute jeune maman. Son souci? Elle a pris quelques mauvaises habitudes alimentaires.



AVANT

Poids :	73,7 kg
Tour de ventre :	101,7 cm
Masse grasse :	29,2 kg
(va curridale :	9,1 à 14 kg)
Masse maigre :	44,5 kg

Son profil

● 25 ans ● Taille : 1,62 m ● Assistante achats

OBJECTIF Elle souhaiterait perdre les kilos qu'elle a pris pendant sa grossesse, plus quelques autres si possible, pour atteindre 65 kg en vue de son mariage.

Élodie n'a jamais fait de régime. Très gourmande d'aliments salés (charcuterie, fromage, pain et beurre...), elle a du mal à manger en petites quantités et a tendance à grignoter dans la journée, car elle est chez elle pour s'occuper de son bébé. Durant sa grossesse, elle s'est largement octroyé pâtisseries (tartelettes, éclairs...) et chocolat. Le matin, elle mangeait presque tous les jours des viennoiseries. Au repas, c'était très souvent des aliments panés : nuggets, cordons bleus... avec des féculents ou des légumes. Mais aussi des plats en sauce, du fast-food... En fin de grossesse, elle pesait 83 kg. Elle s'est mise au régime strict et a perdu 10 kg. Côté sport, elle fait de l'aquabike une fois par semaine et du stepper à domicile, trente minutes tous les deux jours.



APRÈS

2 mois de coaching

Poids :	70,1 kg
Tour de ventre :	99,5 cm
Masse grasse :	26,5 kg
Masse maigre :	43,6 kg

BILAN - 3,6 KG

Ce qu'elle doit faire

1. Limiter le sel

Élodie a une alimentation très salée (plats industriels, fromage, pain, charcuteries...) et souffre de rétention d'eau.

La solution de l'expert

Pour éliminer l'eau, il faut limiter le sel. Donc, bien entendu, réduire drastiquement les aliments qui en contiennent : charcuteries, fromages, plats préparés toujours trop salés, ainsi que le pain. Bien que peu salé au goût, on en mange malgré tout en quantité importante, ce qui en fait la principale source de sel dans notre alimentation. En cuisine, Élodie va recourir systématiquement aux herbes et aux aromates pour relever les saveurs sans calories. Et consommer le plus possible des aliments non transformés.

2. Manger plus équilibré

Élodie s'est mise au régime (très) strict deux mois après avoir eu son bébé, soit un mois avant de démarrer le coaching minceur. Elle a donc complètement supprimé les féculents et les matières grasses, et mange peu de protéines.

La solution de l'expert

À trop se restreindre (environ 1000 Cal par jour), Élodie risque de ne pas tenir très longtemps, d'autant qu'elle fait aussi beaucoup de sport. Elle doit revenir à des portions un peu plus normales, réintroduire une portion de féculents à midi pour tenir jusqu'au dîner sans fatigue ni envie de grignoter. Il faut aussi augmenter ses apports en protéines, essentielles à la masse maigre et à la satiété.

Son menu type

PETIT DÉJEUNER

- 4 biscuits allégés
- 1 produit laitier
- 1 café + 1 petit sucre

DÉJEUNER

- Crudités + 1 c. à s. de vinaigrette allégée
- 1 portion de viande ou de poisson
- + 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 portion de féculents
- 150 g de légumes
- 1 compote sans sucre ajouté
- 1 café + 1 petit sucre

COLLATION

- 1 café + 1 petit sucre
- 1 compote sans sucre ajouté (ou 1 fruit frais, ou 30 g de fruits secs)

DÎNER

- Crudités + 1 c. à s. de vinaigrette allégée
- 1 portion de viande ou de poisson
- + 1 c. à c. d'huile d'olive
- 150 g de légumes
- 30 g de palm
- 1 produit laitier

3. Corriger le petit déjeuner

Le matin, Élodie aimait les viennoiseries, le pain généreusement beurré... Depuis son régime, elle est passée à un laitage allégé avec des biscuits de régime (riches en fibres et en protéines).

La solution de l'expert

L'idéal aurait été d'arrêter les croissants et de se limiter au pain. Mais elle n'est pas capable de ne pas le tartiner de beurre et, dans ce cas, elle a du mal à s'arrêter. Il vaut donc mieux qu'elle maintienne ce petit déjeuner à base de biscuits allégés, qui sont finalement ses seuls aliments plaisir.

4. Diversifier ses menus

Élodie a supprimé tous les aliments qu'elle apprécie : pâtisseries, pâtes, pain, beurre, fromage... Finalement, elle prend toujours un peu les mêmes menus : crudités, blanc de poulet, yaourt...

La solution de l'expert

À force de restrictions et de menus trop souvent identiques, elle s'expose à de sérieux risques de « craquage ». Conserver des aliments plaisir de temps en temps est le meilleur moyen de tenir un régime sur une longue période, sans pour autant compromettre la perte de poids. Rien ne l'empêche de croquer à l'occasion deux carrés de chocolat après le repas.



Au menu, des légumes (cuisinés) et des protéines. Ci-contre, Élodie épluche un mangoustan, un fruit d'Asie aux actifs détoxifiants.

5. Limiter les crudités

Elle mange quasiment tous ses légumes sous forme de crudités. Mais en excès, celles-ci sont plus difficiles à digérer et ont tendance à faire gonfler le ventre.

La solution de l'expert

Il faut varier les modes de préparation des légumes et favoriser ceux qui sont cuits, à servir chauds, ou froids avec une vinaigrette légère. Au lieu de sa salade d'endives, Élodie peut se préparer des endives braisées dans un peu d'huile d'olive, d'ail et de jus d'orange. Ou encore les servir cuites et froides, accompagnées d'une vinaigrette à base d'huile de colza, de jus de citron et de ciboulette ciselée.

Les conseils de la coach fitness

- 20 à 30 min de stepper 2 fois par semaine (voire 3), un appareil qu'Élodie a chez elle.
- 1 ou 2 séances d'aquagym par semaine.
- Le programme d'exercices de Marie Langlais 2 fois par semaine au début, puis 3 fois dès qu'Élodie est à l'aise (idéalement le second mois).



Son avis sur le coaching

Étrangement, j'ai l'impression d'avoir perdu beaucoup plus que mes 3,6 kg. Comme je suis beaucoup allée à la piscine (une heure d'aquabike et d'aquafitness trois fois par semaine à la fin du programme), je me suis bien raffermie au niveau des hanches et des cuisses. Je suis passée d'un 42 à un 40, je peux quasiment rentrer dans un 38. Côté alimentation, j'ai été très raisonnable. J'ai été tentée de supprimer la collation mais finalement, elle m'aide à tenir et à mieux manger le soir. Pour perdre du poids plus vite, j'aurais pu arrêter le pain ou certains aliments, mais comme je sais qu'il faudra bien les réintroduire un jour, je préfère les conserver et maigrir peu plus lentement. Je reste super-motivée et je veux perdre encore 5 kg.

Magali

et l'arrêt de la cigarette

Magali est une jeune citadine sans enfant qui croque la vie à pleines dents. Après l'arrêt de la cigarette, son poids a fait du yo-yo.



AVANT

Poids de départ :
63,1 kg
Tour de ventre :
92 cm
Masse grasse :
22,2 kg
(valeur idéale :
10,2 à 15,1 kg)
Masse maigre :
40,9 kg

Son profil

● 30 ans ● Taille : 1,65 m ● Bloggeuse

OBJECTIF Elle ne veut pas spécialement perdre de poids, mais souhaite retrouver un corps plus tonique, plus ferme, et réduire l'aspect « peau d'orange ».

Il y a trois ans, Magali a arrêté la cigarette. Elle a alors pris 10 kg en quatre mois à cause d'un grignotage compulsif. Elle a reperdu ensuite ses 10 kg en un an, sans régime, uniquement en évitant de grignoter. Aujourd'hui, elle a à nouveau repris 3 kg. Elle prend toujours du sucré à l'heure du goûter, ainsi qu'au dîner et dans la soirée. Elle souhaite aussi apprendre à reconnaître la sensation de satiété, car elle a du mal à s'arrêter de manger une fois qu'elle a commencé. Côté sport, elle fait de l'aquabike deux fois par semaine et du stepper une fois par semaine.



APRÈS

2 mois de coaching

Poids : 56,4 kg
Tour de ventre :
87,9 cm
Masse grasse :
16,9 kg
Masse maigre :
39,5 kg

BILAN -6,7 KG

Ce qu'elle doit faire

1. Revoir son petit déjeuner

Le matin, Magali prend un bol de muesli croustillant aux pépites de chocolat. Puis elle achète un « chai latte » (thé aux épices avec du lait) sur le chemin du bureau.

La solution de l'expert

Attention d'abord au muesli croustillant, sucré et gras, même si son volume est relativement faible. Ainsi, on en mange facilement 60 g, ce qui représente tout de même 270 Cal, auxquels on ajoute le lait. Ensuite, les 35 cl de « chai latte » apportent 190 Cal, dont 34 g de sucre et 3,5 g de lipides. Idéalement, Magali doit diminuer la quantité de muesli, voire passer au pain complet avec un peu de beurre

ou de confiture, puis compléter avec un laitage et un fruit pour l'apport en vitamines. C'est aussi un bon moyen d'éviter le grignotage dans la matinée et de réduire la quantité de pain ou de muesli.

2. Se méfier des salades

À midi, Magali déjeune dans un bar à salades, souvent d'une salade Caesar ou composée à la mozzarella.

La solution de l'expert

Le piège des salades : elles débordent souvent de sauce et manquent de protéines. Pour ne pas se tromper, il faut toujours prendre un produit protéiné maigre (thon au naturel, poulet, jambon...), une base



Les conseils de la coach fitness

- 30 minutes de marche rapide 5 fois par semaine (c'est le trajet de Magali pour aller travailler)
- 1 séance d'aquabiking le samedi.
- Le programme d'exercices de Marie Langlais 2 fois par semaine, puis 3 fois par semaine dès que Magali est à l'aise (idéalement le second mois).

de salade verte, plus deux légumes et un féculent, avec une petite tranche de pain. Magali va arrêter la mozzarella, grasse et insuffisamment protéinée. En dessert, elle prenait un fromage blanc à la crème de marron, qu'elle pourra remplacer par un coulis de fruits rouges, moins sucré.

3. Manger par faim et non par gourmandise

Elle grignote dans l'après-midi, car elle et ses collègues reçoivent souvent des produits sucrés. Elle confond faim et envie, et mange surtout par gourmandise.

La solution de l'expert

Pour éviter de grignoter, Magali doit prendre conscience de ce qu'elle avale dans la journée. Pour cela, l'idéal est de tenir un carnet alimentaire. Le fait de noter permet de connaître les quantités absorbées et de les réduire. Pour résister, elle peut aller se brosser les dents ou boire une tisane à la menthe. Si elle a réellement faim, elle peut aussi croquer un fruit.



Fruits et légumes frais : des alliés au quotidien pour manger peu calorique, et surtout faire le plein de fibres et de vitamines.

4. Faire un dîner complet mais sans dérapages

Le soir, son dîner est très équilibré, à base de légumes et de protéines maigres, avec une part de fromage sans pain. Mais elle dérape après le dîner et prend quasiment tous les soirs un dessert au chocolat, type mousse ou glace, puis un sachet entier de pop-corn micro-oncable.

La solution de l'expert

Magali peut remplacer son dessert par un fruit et deux carrés de chocolat, qu'elle aura disposés à l'avance sur une assiette. Si elle sent qu'elle va craquer pour du pop-corn, elle ne prend pas de dessert et se limite à la moitié du sachet.

5. Corriger les anarches alimentaires du week-end

Le week-end, Magali se lève tard, ce qui la conduit à supprimer le petit déjeuner. Elle grignote vers 15 heures et, le soir, elle dîne souvent à l'extérieur, ce qui aboutit à des excès caloriques.

La solution de l'expert

Au lieu de sauter le petit déjeuner, puis de grignoter, elle a tout intérêt à bruncher. La base : thé ou café sans sucre, une belle salade de fruits frais, 3 petites tranches de pain complet légèrement beurré et 1 yaourt demi-écrémé. Puis une salade Caesar, avec une sauce à 0 % ; ou 2 œufs brouillés avec 4 tranches de bacon ; ou 1 œuf à la coque avec des asperges en guise de mouillettes et 1 bagel au saumon fumé. Et le soir, son menu obéit au principe des trois tiers : un tiers de féculents, un de légumes et un de protéines.

Son menu type

PETIT DÉJEUNER

- 50 g de muesli (ou 50 g de flocons d'avoine ou 1/4 baguette, ou 5 biscottes, ou 3 pains suédois)
- 1 produit laitier
- 1 fruit frais
- 1 thé + 2 dosettes d'édulcorant

DÉJEUNER

- 1 portion de salade verte
- 1 portion de viande ou de poisson
- 200 g de légumes
- 1 portion de féculents
- 2 c. à s. de vinaigrette
- 1 tranche de pain
- 1 produit laitier

COLLATION

- 1 fruit frais

DÎNER

- 1 portion de viande ou de poisson
- 150 g de légumes
- 20 g de fromage
- 1 fruit frais ou équivalent
- 2 petits carrés de chocolat noir

Son avis sur le coaching

Le coaching minceur m'a beaucoup appris, surtout sur le plan alimentaire. Je n'aurais jamais pensé perdre 6,6 kg, mais j'y suis arrivée plus vite que prévu. Aujourd'hui, j'ai réintroduit les féculents aux deux repas et augmenté un peu les quantités. Côté sport, j'ai suivi activement les séances de Marie, j'ai fait du waterbike une fois par semaine et je me suis équipée d'une ceinture Slandertone. Le plus dur ? Au restaurant, respecter la fameuse équation un tiers de féculents, un tiers de légumes, un tiers de protéines : il fallait équilibrer avec les repas précédents ou suivants. Quant au pop-corn, j'ai levé le pied, j'ai acheté des petits paquets et mon copain s'engageait à en manger au moins la moitié. À présent, je me stabilise, je vais garder ces habitudes et arrêter de consommer ce que je n'ai pas transformé moi-même. Je vais aussi continuer à préparer ma lunch box. Les salades toutes prêtes sont trop riches : on a bonne conscience, mais elles peuvent être aussi caloriques qu'un steak frites!

8 exos sur mesure pour se tonifier

Concoctés par la coach Marie Langlais, ces exercices visent à tonifier chaque partie du corps. Des bras aux fessiers en passant par les abdominaux, aucun muscle n'est oublié!

» AU PROGRAMME

On commence par l'exercice 1 la première semaine, puis, chaque semaine, on ajoute un nouvel exercice, pour arriver à 8 exos au total en semaine 8.



1 Réveiller ses abdos en douceur

- Allongée sur le dos, plantes des pieds collées l'une à l'autre, mains derrière la tête, inspirer par le nez, puis souffler par la bouche en décollant les omoplates du sol. Pour ne pas tirer sur les cervicales, maintenir un espace de la taille d'une orange entre le menton et le haut de la poitrine.
- Inspirer sur le retour et répéter le mouvement, nombril rentré et périnée contracté, un peu plus pendant la montée.
- Faire 3 séries de 20 avec récupération de 45 secondes entre deux séries.



2 Muscler le bas

- Dos contre le mur, pieds à la largeur des épaules et genoux à angle droit, tendre les bras devant soi et dans le prolongement des épaules.
- Tenir 30 secondes, ventre rentré, périnée serré et épaules basses.
- Faire 3 séries de 30 à 45 secondes en récupérant 30 secondes entre deux séries.



3 Redresser ses épaules

- Écarté les pieds à la largeur des épaules, genoux souples, buste légèrement penché vers l'avant, dos bien droit, ventre rentré et périnée serré.
- Inspirer par le nez, souffler par la bouche, monter le ballon au-dessus de la tête tout en gardant les épaules basses et en serrant un peu plus fort le périnée.
- 3 séries de 15 en récupérant 30 secondes entre deux séries.



4 Fortifier son dos

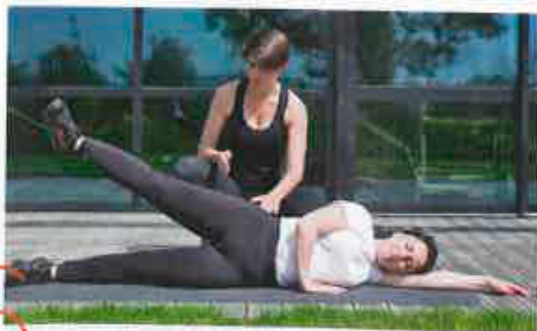
- Placer le ventre sur le ballon, les pieds bien ancrés dans le sol, les jambes tendues et les mains derrière la tête.
- Inspirer, relever le buste puis souffler en redescendant. Veiller à garder les coudes écartés, le ventre rentré et le périnée très serré, la nuque dans le prolongement du dos.
- 3 séries de 15 en récupérant 30 secondes entre deux séries.



5

Redessiner sa taille

- Debout, pieds écartés à la largeur du bassin, jambes légèrement fléchies, bassin fixe et épaules basses, le ballon entre les mains à la hauteur de la poitrine.
- Monter les coudes sous la ligne des épaules, le buste légèrement penché vers l'avant, le dos bien droit.
- Avec le ballon, effectuer des 8 rapidement sans bouger le bassin. Changer de sens, ventre rentré et périnée contracté.
- Faire 3 séries de 30 secondes dans chaque sens, avec récupération de 30 secondes entre deux séries.



Affiner ses jambes

- Allongée sur un côté, les jambes tendues et la tête posée sur le bras, les talons collés. Inspirer par le nez et expirer en montant une jambe, pointe de pied tendue.
- Revenir en laissant quelques centimètres entre les jambes. Garder le dos droit et le ventre serré, éviter de laisser partir le bassin vers l'arrière. Serrer plus le périnée à la montée.
- 3 séries de 15 en récupérant 30 secondes entre deux séries.



Raffermer cuisses et fessiers

- Assise sur le ballon, bras le long du corps, genoux à angle droit.
- Effectuer 2 petits rebonds sur le ballon. Au troisième, décoller légèrement les fesses et rester 1 seconde en suspension, bras tendus, dos droit et périnée serré. Prendre appui sur les talons, pas sur les orteils.
- 3 séries de 15, avec récupération de 30 secondes entre deux séries.



8

Renforcer les muscles profonds

- Placer le ballon au bout du tapis. Les coudes et les avant-bras sont posés dessus, les genoux écartés à la largeur du bassin. Décoller les genoux et tendre les jambes. Garder le dos droit et les épaules basses.
- Rentrer le ventre et contracter le périnée. Maintenir 30 secondes en respirant normalement. Option : réaliser le même exercice sans ballon, coudes sur le tapis et dos parfaitement droit.
- 3 séries de 30 secondes, en récupérant 30 secondes entre deux séries.

PHOTOS DOMINIQUE ROLLAND / YVES ROCHER

UNE CURE DÉTOX JUSQU'AU 31 OCTOBRE

Jusqu'au 31 octobre, l'Éco-Hôtel Spa Yves Rocher propose une cure détox pour éliminer les toxines. Au programme des soins pour lisser, drainer, affiner et se détendre : gommage, drainage, soin minceur à l'huile essentielle de myrte, modelage relaxant au jojoba. Et des activités pour s'oxygéner et se remettre au sport : un bilan sportif

complet et personnalisé, une heure de coaching sportif et une séance d'aquabike. Et bien sûr, des menus minceur ! Séjour de 4 jours et 3 nuits, du jeudi soir au dimanche (791,50 € par personne). Eco Hôtel Spa Yves Rocher, La Grée des Landes, Coumon, 56200 La Gacilly. Tél. : (0033)2 99 08 50 50. www.lagreedeslandes.com