

FAITES-NOUS FONDRE!

Parce qu'il n'est jamais trop tard pour commencer, voici un plan d'attaque aux capitons et kilos de trop. Et quelques pistes parmi mille autres.

1 **Maigrir, c'est simple et dans la tête**
Dr Gérard Apfeldorfer
MANGER EN LIBERTÉ

3 **15 balades insolites en boucle en pleine nature**
BRABANT WALLON

5 **biocyte**
MICROBIOTE MINCEUR

6 **OENOBIOI**
PERTE DE POIDS

7 **Puresentiel**

8 **Puresentiel**

Il n'est jamais trop tard pour se lancer dans l'aventure et il n'y a pas que l'été sur les plages où l'on a envie de se sentir bien dans sa silhouette : on vous a concocté un (bon) plan d'attaque aux capitons. Un joli défi à relever en huit points.

1 Le déclié. Sans la motivation, sans ce déclié au départ qui fera que l'on va tenir bon jusqu'à l'arrivée, pas la peine de démarrer. Un changement de saison, oui, c'est une bonne raison de se remuer. Ou alors un bouleversement dans la vie, au niveau du boulot, un déménagement ou – pourquoi pas – une rupture, bref, un bon électrochoc, tout est bon pour se fixer ce nouvel objectif porteur de satisfactions.

2 La base. Pour mener à bien l'entreprise, il faut aussi se trouver "le" programme central sur lequel viendront se greffer toutes les autres mesures. Un genre de colonne vertébrale qui demandera un investissement en temps et parfois aussi en argent (ce qui booste la motivation !), mais qui donnera à mesure que le compte à rebours a commencé des résultats visibles et durables. Cela peut être une prise en charge professionnelle chez une diététicienne ou un diététicien, car inutile de revenir sur la base qui commence par une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie en général. Une aide : *Maigrir, c'est simple et dans la tête*, Dr Gérard Apfeldorfer (Ed. Odile Jacob, 21,50 €) (1).

Cela peut aussi être un traitement esthétique comme l'endermologie, "l'arme fatale anti-culotte de cheval" (2). Par exemple un programme d'une douzaine des séances de CelluM6 Alliance, à raison de deux par semaine pour les trois ou quatre premières avant d'espacer à deux puis une par mois pour les séances d'entretien. Pour autant que toutes les autres mesures mises en place soient bien suivies, les résultats sur l'aspect de la peau sont visibles, selon les cas, après quelques séances déjà. Et ça motive pour le reste ! (www.lpgmedical.com) Une aide : le Complexe anti-capitons LPG à appliquer matin et soir (150 ml, 47 €).

3 Le sport. Ou disons plutôt l'exercice physique. Cela peut être simplement de longues promenades d'un pas énergique en forêt, de grandes balades vivifiantes à vélo le long de la mer ou alors, du sport dans un club. Pourvu que cela reste – ou devienne – un plaisir, tout est bon. Les aides : *15 balades inédites*

en boucle en pleine nature – Brabant wallon, Nathalie Demain (Ed. Racine, 19,95 €) (3); Venilu Bike, un petit vélo électrique léger, 13,6 kg et pliable, 1 199 € – www.venilu-bike.com) (4)

Un exemple de formule idéale quand on n'a pas nécessairement l'envie de bloquer tous ses mardis pour le cours d'aquagym ? L'Aspria Rasante propose à la carte une multitude de cours collectifs auxquels, selon les disponibilités du jour, on peut s'inscrire une demi-heure à l'avance. Que l'on aime les activités aquatiques (Aquafit, aquabike, nage technique...), ou en salle (yoga, stretching, bodypump, pilates...) Une excellente idée de faire découvrir autant d'activités et finalement continuer avec celles auxquelles on a accroché. En plus, cadre idéal et ambiance conviviale, c'est bon pour le moral ! (www.fitness.royalrasante@aspria.be)

4 Les petits plaisirs. Se (faire) chouchouter et, tant qu'à faire, joindre l'utile à l'agréable. S'offrir des moments de détente où se laisser aller. Apprendre non pas à ne rien faire, mais apprendre à "faire rien". Ce n'est pas la même chose. Ou alors, s'en remettre dans les mains de quelqu'un. Un masseur, une esthéticienne. Par exemple, regarder la carte des soins en institut Bernard Cassière et, entre l'escalade polynésienne ou le soin évason monoï-vanille, finalement opter pour le Thé vert Détox' équilibre, qui consiste en un gommage, suivi d'un mode-



4

lage, un enveloppement, l'application d'une mousse super-hydratante et de ventouses détox. (www.bernardcassiere.be/fr)

Autre option, une journée ou un week-end aux Thermes de Grimbergen ou de Boefort, pour un herbal cocooning massage avec enveloppement auto-chauffant du dos au gel thermique ou un soin du visage au gel d'escargot. (www.thermae.com)

5 Une méthode forte. Si votre budget le permet et si les indications correspondent, pourquoi ne pas se renseigner pour l'une ou l'autre méthode plus localisée, histoire de faire disparaître les petits bourrelets récalcitrants auxquels tout le programme mis en place n'arrive pas à venir à bout. Un exemple ? Une séance de cool sculpting au DermoMedical Center de Bruxelles. Aussi appelée cryolipolyse, cette technique permet d'éliminer des cellules grasses amassées sur des zones du corps inesthétiques et difficiles à éliminer avec les régimes et le sport. (www.dermomedicalcenter.com)

6 Les compléments alimentaires. Du laboratoire Biocyte, Microbiote minceur est un complément alimentaire à base de noix de cola, qui favorise la réduction d'appétit et agit comme un brûleur de calories. (En pharmacie, 26,95 €) (5).

Dans la famille "perte de poids", Oenobiol a lancé Capteur 3 en 1. À base de fibres 100 % naturelles de carottes, d'avoine et de pommes, le complexe breveté capte les sucres rapides et lents ainsi que les graisses alimentaires et modère l'appétit. (39,80 €) (6).

Quant à Puresentiel, la marque française propose un complément minceur, détox et feel good (19,80 €) (7), à base d'huiles essentielles de citron, pamplemousse et orange sanguine, d'extraits de thé vert et racines de bardane et de marc de raisin. Une poudre à diluer dans l'eau pour une silhouette au top qui peut s'accompagner pour un traitement localisé du roller Rondeur rebelle. (24 €) (8).

7 Les crèmes et le gant de crin. Pour commencer et préparer la peau, on attaquera avec le nouveau gommage Somatoline Cosmétique



2

Minceur (350 g, 18,90 €), au sel marin et à l'huile de jojoba. Tout bleu et rafraîchissant, le soin exfoliant s'utilise sur une peau humide pendant la toilette et avant le l'application du produit minceur. (9)

Ensuite, pour lisser la peau, on peut opter pour l'une ou l'autre crème anti-cellulite, au choix.

Vous aimez la salade de fruits pour combattre la peau d'orange ? Prenez le gel minceur à l'ananas, associé au thé vert et au café tous bio, de Bernard Cassière (200 ml, 53 €) (10). Un bon petit boost au gingembre ne vous déplaierait pas ? Cap sur Klapp et son kit Body Box, Repagen qui se compose d'une crème au cinnamome et d'un thermo-gel (2 X 200 ml, 59 €) (11).

Envie d'un gel intelligent ? Optez pour Slimtech de la Méthode Jeanne Piaubert, qui s'ajuste paraît-il aux rythmes naturels jour/nuit. (150 ml avec billes massantes en verre, 49 €) (12). Besoin de fermeté ? Sisley propose Sisleya, l'intégral anti-âge, crème concentrée fermeté corps notamment à base de cédril, actif minceur et tonifiant. (150 ml, 262 €) (13).

Et la nuit, on adore la mousse crépitante Féemoi fondre la nuit du laboratoire Garancia. Pour son pschitt et ses crépitements sur la peau au sortir de la bombe, pour sa pénétration instantanée dans la peau et, enfin, le délicat parfum qu'elle dégage. (En vente en pharmacie et para-pharmacie, 400 ml, 39,98 €) (14).

8 L'eau. Boire et boire encore, on ne le dira jamais assez. S'hydrater pour éliminer mais aussi ne pas laisser la peau se flétrir. Boire du thé aussi et pourquoi pas la tisane "Taille de Geisha", tout un programme des Thés de la pagode. Cet allié minceur est un mélange à base de feuilles de mûrier blanc du Japon, d'hibiscus, de pissenlit et de bardane. (En magasins bio, 8,60 €) (15).

Et puisque la saison du rosé est ouverte, si vous aimez ça, ne vous en privez pas à l'occasion mais faites-en une piscine et noyez-le de glaçons.

Les températures montent ? C'est le moment ou jamais de terminer chaque douche par un jet d'eau froide pour tonifier la peau. Cela demande un peu de courage les premières fois mais, très vite, on s'habitue.

Laurence Dardenne



10



11



12



13



14

15