

HORS-SÉRIE AVRIL 2019

Femme Actuelle

Spécial
minceur

**8 méthodes
qui marchent !**

- ✓ Paléo ✓ Anti-stress
- ✓ Sans glucides
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Végétarienne
- ✓ Pro-microbiote...

VOTRE JUSTE POIDS sans régime

+40
IDÉES DE MENUS
ÉQUILIBRÉS

TESTÉS
POUR VOUS
Aides-minceur,
monodiète,
acupuncture,
fasting...

CES PETITS TRUCS
QUI FONT
LA DIFFÉRENCE

PM PRISMA MEDIA

M 06218 - 43H - F : 6,90 € - RD





La ménopause a changé ma silhouette

MON MORPHOTYPE

Petit à petit, mes jambes et mes fesses maigrissent, en même temps je m'épaissis au niveau du ventre. Cela est dû

à la disparition des œstrogènes, qui conditionnent la composition corporelle tant qu'on est réglée. Conséquence :

après la ménopause, on se retrouve dans la situation de la surcharge « androïde » avec davantage de risques cardiovasculaires. La carence œstrogénique a d'autres conséquences, notamment la déminéralisation osseuse qui s'accélère et l'assèchement de la peau.

MON PROGRAMME MINCEUR

► J'adopte une diététique anti-âge

Une fois par jour, j'insiste sur les protéines, pour reprendre du muscle et stopper la prise de poids. Ainsi, au déjeuner, j'associe une belle portion de viande ou de poisson (150 g) et un produit laitier (yaourt ou fromage blanc). J'augmente les apports en calcium et vitamine D, en prévention de l'ostéoporose. Je passe à quatre produits laitiers par jour, je prévois un poisson gras (maquereaux, sardines, etc.) deux

fois par semaine et je mise sur les produits riches en vitamine D.

J'abuse d'antioxydants naturels, pour freiner le vieillissement cellulaire et protéger les artères : épices, cacao et, au minimum, cinq portions de fruits et légumes variés par jour.

Je booste les oméga-3, protecteurs du cœur et de la peau grâce aux noix, graines de lin ou de chia, huiles de colza, de noix ou de germes de blé.

► Je renforce mes muscles

Dès 40 ans, commence une fonte musculaire qu'il est essentiel de contrecarrer pour ne pas prendre de poids. Pour cela, on travaille en résistance contre une charge ou une force, à l'aide d'haltères, d'un élastique ou de lestés à placer autour des chevilles et des poignets. En salle, on utilise les appareils de musculation. Et à la piscine, on pratique l'aquagym avec des bâches en mousse.



L'idéal : deux à trois séances par semaine.

► J'ai un traitement hormonal

« Bien dosé, ce traitement ne fait pas prendre de poids, au contraire, indique le Dr Brigitte Letombe*, gynécologue. Il modère les effets de la ménopause, en particulier sur l'os, et selon des études récentes, protège contre les maladies cardiovasculaires. Sa prescription nécessite néanmoins un bilan médical : il peut être contre-indiqué, en particulier en cas d'antécédents de cancer du sein. »

► Je mise sur des soins locaux

La meilleure façon de gommer la peau d'orange : se masser au quotidien, du bas vers le haut des cuisses, durant 5 minutes minimum. En cas de troubles veineux, le drainage lymphatique, soulage et affine les jambes. Enfin, tous les soins amincissants (endermologie, palper rouler) sont les bienvenus.

Mon menu type

PETIT DÉJEUNER

- café ou thé sans sucre
- 4 tranches de pain de seigle ou aux céréales avec 60 g de muesli sans sucre ou 1 cuil. à c. de purée d'amandes
- 1 yaourt nature
- 1 orange ou 1 kiwi.

STOCK GETTY IMAGES



DÉJEUNER

- crudités avec 1 cuil. à soupe d'huile de colza ou de noix, graines de lin ou de chia
- 150 g de viande, volaille ou poisson, 1 cuil. à c. d'huile de colza ou d'olive
- légumes avec 1 cuil. à café d'huile d'olive, curry ou cumin
- 30 g de



- fromage
- 1 fruit frais
- 2 tranches de pain complet ou aux céréales.

GOÛTER

- thé ou infusion au gingembre ou à la cannelle
- 1 yaourt ou 1 fromage blanc enrichi en vitamine D.

DÎNER

- potage de légumes
- 1 œuf ou 100 g de tofu ou 3 cuil. à soupe de légumes secs
- 5 cuil. à soupe de pâtes semi-complètes ou riz brun ou quinoa, 1 cuil. à c. d'huile de noix ou d'olive
- 1 yaourt nature ou chiconnée
- 1 fruit frais de saison.