



beauté  
PAR VASMINE MEURISSE

# Dis-moi comment tu vis et je te dirai comment mincir

Mincir, c'est un peu comme arrêter de fumer : il n'y a que les solutions individuelles qui « marchent ». Elles dépendent un peu de nos gènes et beaucoup de notre mode de vie. Adeptes du télétravail, nulle en nutrition, addict au sucre ? On vous a concocté un programme « slim » sur mesure qui fait rimer finesse et bien-être.



## TESTÉS ET VALIDÉS

**La luxopuncture.** C'est l'acupuncture sans aiguilles qui agit sur les points réflexes du corps au moyen des infrarouges pour déstresser et aider à la perte de poids. Luxomed, luxomed.com

**monWW\* de Weight Watchers.** Voici le plus intelligent des programmes visant à perdre du poids puisqu'il est fondé sur l'équilibre, s'inscrit dans la durée et tient compte des modes de vie de chacun et chacun. Cette année, il fait la part belle au bien-être avec des approches complémentaires telles que la méditation. Sans oublier les 4 000 recettes poids plume. weightwatchers.com

**Le soin manuel personnalisé multizone minceur de Guinot.** Un petit prix pour un soin d'institut qui permet de cibler la zone du corps que l'on souhaite affiner : haut, bas ou l'ensemble du corps. De 65 à 85 € l'heure. marycohr.com

**L'Endosphères Therapy.** Cette technique (italienne) de microvibration compressive (vibrations basse fréquence) fait fondre la graisse, draine la circulation lymphatique et lisse la peau. Elle s'utilise sur tout le corps, même sur le visage (double menton) et les bras. De 500 à 1000 € les 10 séances. endospheres.fr

**Le Soin Minceur P5 de Phytomer.** Soit une heure de massages et de drainages à base de confiture... d'algues. Parfait en cure d'attaque. 95 € la séance. phytomer.fr

**La technologie LPG.** Créée il y a trente-cinq ans, validée par des études cliniques et fondée sur le palper-rouler mécanique, cette technologie dédiée à la minceur en institut ou à la maison (Wellbox) aide à « casser » la cellulite, à lisser la peau et à lui faire produire un collagène de meilleure qualité. lpgmedical.com

## Passé la cinquantaine, je « stocke »

**Les pièges.** Tentée de sauter un repas ? Gare aux carences nutritionnelles, lourdes de conséquences : fonte des muscles, rides, perte de cheveux, os fragilisés.

**Les bonnes ruses.** Le nutritionniste Frédéric Derat-Carrière, des Thermes Marins de Saint-Malo (35), a mis au point le PhysioTest APS, un outil de diagnostic qui permet de savoir pourquoi on ne parvient plus à maigrir avec l'âge. Selon le spécialiste, il faut surtout accroître sa résistance cardio-pulmonaire à travers une activité d'endurance.

**Les conseils.** Pratiquer rameur, vélo elliptique ou tapis de marche, 30 minutes trois fois par semaine après 50 ans. Avec un coach pour trouver le bon rythme et un complément nutritionnel équilibrant le microbiote intestinal pour mieux brûler les graisses.

### FONDRE GRÂCE AU FROID

- 12 Amincissant ventre et hanches Cryogel concentré (Somatoline, 5490 €).  
13 Body-slim concentré Cryocifil (Lierac, 4990 €).

### S'AFFINER OÙ L'ON VEUT

- 14 Crème anti-rondeurs rebelles Masvelt (L'Oréal, 54 €).  
15 Baume corps Lift & fermeté bras, buste, ventre, fesses (Caudalie, 2520 €).  
16 Baume 010 Multi Power 4 en 1 (Nivea, 1090 €).



## Je suis addict au sucre

**Les pièges.** Plus on mange de sucre, plus on en a envie : c'est la substance la plus addictive qui soit. Il se transforme en bourrelets, abîme les dents, accélère la formation des rides, procure une sensation de fatigue liée à la sécrétion anarchique d'insuline et peut provoquer obésité et diabète. On le trouve dans les bonbons, sodas, préparations culinaires industrielles... L'Organisation mondiale de la santé estime que nous en consommons quatre fois trop.

**Les bonnes ruses.** Augmenter ses apports quotidiens en glucides lents, qui réduisent les envies de sucré : riz et pâtes (complets), légumineuses (fèves, lentilles, haricots)... Veiller à limiter salades et fruits (une fois par jour), et remplacer le sucre de betterave ou de canne par celui de coco ou de bouleau (xylitol), à faible indice glycémique. Et, bien sûr, zapper apéro et Haribo!

**Les conseils.** Fêter chaque kilo perdu (joli rouge à lèvres, soin en institut...).



## Je télétravaille

**Les pièges.** Au bureau, il n'y a pas de placards remplis de tentations. À la maison, on passe du pyjama au legging sans avoir fait le moindre pas, et quand on veut se détendre entre deux réunions Zoom, on furete dans la cuisine là où on se serait contentée d'un expresso à la machine à café.

**Les bonnes ruses.** Tout doit être planifié afin de redonner au cerveau des perceptions de faim et de satiété régulières. Noter d'avance toutes les prises alimentaires de la journée et scotcher la feuille à côté de l'ordi et sur le frigo. Et pour éviter les frustrations, prévoir deux « tentations » à 10 h 30 et 17 h, en plus des trois repas habituels. Soit cinq petites collations dans la journée. Ce fractionnement alimentaire incite l'organisme à mieux « brûler ». Des en-cas seront composés d'aliments maigres : œufs durs, jambon, fromage blanc à 20 %.

**Les conseils.** Lors des repas, mâchez longuement chaque bouchée pour qu'ils durent vingt minutes, le temps nécessaire pour ressentir la satiété. Faites de 7 000 à 10 000 pas quotidiens car oui, c'est prouvé, le sport fait maigrir. Grâce à deux hormones, L'adiponectine, d'abord, sécrétée par les adipocytes, qui détermine l'utilisation des nutriments par les muscles. Et une catégorie de peptides découverts par l'équipe du chercheur Max Lafontan de l'Inserm, spécialiste de l'adipocyte. Générés par les cellules cardiaques des orollettes et du ventricule, ces peptides sont capables de stimuler le déstockage des graisses pendant l'effort physique.

### COUP DE POUCE

- 17 Minceur Slimness (Olivias & Co 22,50 €)
- 18 Microbio slim (Oenobiol, 55,57 €)
- 19 Apple Cider (Vitaboa 25,40 €)
- 20 Concentre minceur (LPG, 39 €)



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les crèmes minceur s'appliquent avant le sport. Les adipocytes sont sensibles à des actifs tels que la caféine capable de déstocker les acides gras. A condition de pratiquer une activité physique juste après avoir appliqué sa crème, sans quoi les graisses retournent dans les adipocytes ! Le Gel Percutaféine est le seul produit minceur qui soit considéré comme un médicament. Gel Percutaféine (Laboratoires Pierre Fabre) 1490 €.