



ELLE

- 3 KILOS AVANT LE MAILLOT (ET MÊME APRÈS)

NOS SOLUTIONS
POUR CELLES QUI
NE CROIENT PLUS
AUX RÉGIMES

COACHING LOVE
COMMENT
LES MACRON ONT
(DÉJÀ) CHANGÉ
NOTRE VIE DE COUPLE

VACANCES
12 DESTINATIONS
OÙ VRAIMENT
SE RESSOURCER

MODE
DE LA PLAGE
AU SOIR
LA VALISE IDÉALE
DE NOTRE ÉTÉ

BEAUTÉ GREEN
MENTHE, PERSIL,
BASILIC...
CES HERBES QUI
SUBLIMENT LA PEAU

**MIEUX
QU'UN DIVAN,
UN CHIEN ?**
ON A TESTÉ LA
ZOOTHÉRAPIE



M 01648 - 3729 - F. 2,20 €

HEBDOMADAIRE 9 JUN 2017 FRANCE METROPOLITAINE 2,20 € - AN 22,80 € (12 numéros) - 45 CND - ARGENT D. 4,50 €
ANTILLES A. 3,50 € - SAINT-MARTIN, S. 3,50 € - OUVS. 4 € - CH. 4,30 € - ESP. 3,60 € - FN. 3,60 € - P. 3,60 € - I. 3,60 € - R. 3,60 € - S. 3,60 € - M. 3,60 € - M. 3,60 €
PORT. C. 3,60 € - NL. 4,50 € - NCAL. 4,60 € - CFP. P. 5,10 € - TUN. 5,40 € - TUR. 5,20 €

elle.fr



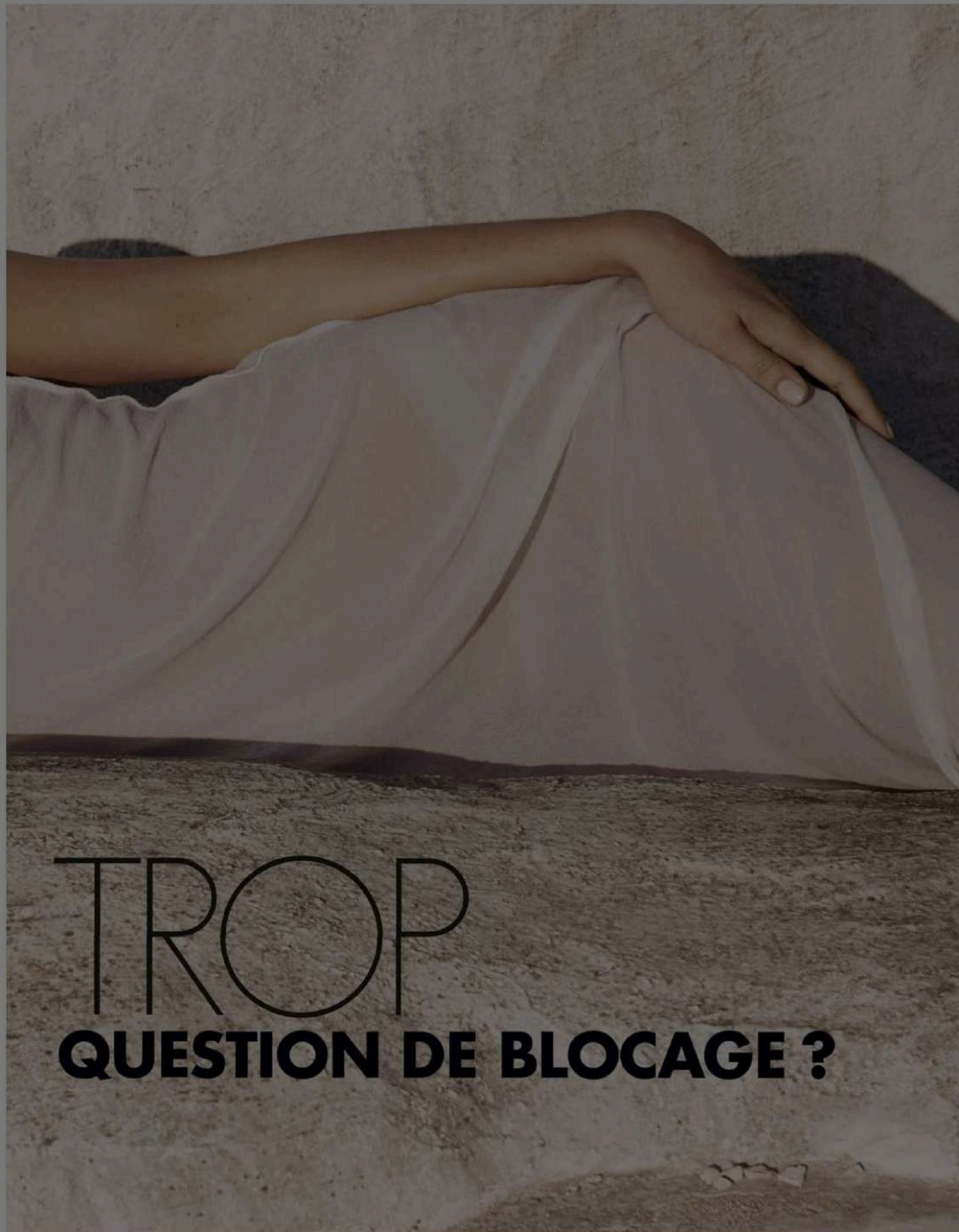
BEAUTÉ



KILOS EN ET SI CE N'ÉTAIT QU'UNE

TROIS KILOS EN MOINS, C'EST TOUTE UNE AFFAIRE QUAND ON N'ARRIVE PAS À PERDRE UN GRAMME MALGRÉ NOS EFFORTS. LA PISTE POUR FONDRE ENFIN ? DÉCELER SON POINT FAIBLE POUR TROUVER LA MÉTHODE QUI NOUS VA.

PAR MARIE MUNOZ PHOTOGRAPHE THIEMO SANDER



TROP

QUESTION DE BLOCAGE ?



LE PROBLÈME

JE GRIGNOTE
SANS CESSER ET SANS FAIM

LA SOLUTION

JE MANGE
EN PLEINE CONSCIENCE

Le point faible. Comme vous avez du mal à vous arrêter de manger à table et/ou à ne pas craquer entre les repas, vous êtes en permanence au régime, donc victime du fameux effet yoyo.

La bonne réponse. Manger en pleine conscience. « C'est parce que les régimes ne tiennent pas compte de la faim qu'on ne sait pas toujours se limiter, estime la neurobiologiste Sandra Aamodt, auteure du best-seller "Pourquoi les régimes font grossir" (éd. Hugo Doc). Quand on pratique la pleine conscience, on apprend à en repérer les signaux et à respecter son point de satiété, ce qui permet progressivement de manger moins et sans frustration. » Percevoir sa faim permet un rapport plus détendu à la nourriture et, à mesure qu'on se débarrasse de la culpabilité, on élimine les kilos superflus.

Comment ça se déroule ? L'idée est de mettre en place un certain nombre d'exercices, avant les repas, pour parvenir à « se concentrer sur ses sensations, explique Sandra Aamodt, qui constate que la faim est encore plus difficile à percevoir quand on n'aime pas son corps. La technique du scan corporel est une très bonne voie pour améliorer l'image de soi et réduire son assiette ». D'autres pratiques, comme la respiration abdominale, dix minutes avant de passer à table, aident à réduire les compulsions alimentaires liées au stress. À découvrir en téléchargeant les applications Zenfie ou Petit Bambou. Une bonne habitude à instaurer : commencer ses repas avec un appétit modéré qui se traduit par « une baisse de glycémie pouvant s'accompagner de fatigue et de contractions de l'estomac », indique la neurobiologiste. Une fois à table, mangez lentement en reposant vos couverts à chaque bouchée, et ne faites que ça, coupez la télé et votre Smartphone. Les premiers temps, notez votre faim et votre satiété de 1 à 10, ce que vous mangez et ce que vous ressentez en vous concentrant sur le goût, l'odorat, le son, la texture... Au fil du repas, le plaisir baisse pour laisser place au rassasiement sensoriel. « Directement lié au cerveau, il nous dicte quand on ne veut plus manger », ajoute-t-elle. En général, les sensations de faim reviennent au bout de quatre heures, avant il s'agit de gourmandise, d'anxiété ou d'une autre émotion que vous saurez bientôt identifier. Certes, au début, ce n'est pas facile de se faire confiance ni de s'écouter, surtout pour les adeptes des régimes qui pensent qu'elles ne doivent pas se fier à leur jugement. « Elles ont peur de manger ce qui leur fait envie, persuadées que c'est la voie royale vers les 5 kilos en plus », observe Sandra Aamodt. Pourtant, le corps réclame tout ce dont il a besoin, sans excès, c'est donc à lui de dicter le menu.

Coups de pouce. Évitez les situations qui poussent à manger comme un automate, le maxi-bol de pop-corn au cinéma ou la seconde part de gâteau à un anniversaire. Si vous n'avez pas faim, ne mangez pas.

LE PROBLÈME

RIEN NE MARCHE

LA SOLUTION

J'ADOpte
LE JEÛNE INTERMITTENT

Le point faible. Vous avez tenté pléthore de régimes restrictifs, sans vous alléger des kilos souhaités ou en les reprenant tous, avec parfois même quelques-uns de plus en prime. Décourageant.

La bonne réponse. « Jeûner sur de courtes périodes permet de déclencher la production d'hormones de croissance, indispensables pour activer le métabolisme des graisses tout en préservant la masse musculaire », explique la nutritionniste Charlotte Debeugny, qui signe, avec la styliste culinaire Delphine de Montalier, « Régime 5/2 à la française » (éd. Marabout). Un jeûne de seize heures suivi de repas légers à instaurer deux fois dans la semaine, c'est le tempo idéal pour déstocker. Au-delà, on puise dans les muscles, ce qui est l'inverse de l'effet recherché. Bref, le bon rythme pour perdre 3 kilos en un à deux mois.

Comment ça se déroule ? Programmez deux journées de repas légers dans votre semaine, pas forcément consécutives, par exemple un lundi et un vendredi. Démarrez la veille en calant le dîner au plus tard à 21 heures. Le lendemain matin, pas de petit déjeuner pour respecter les seize heures de diète, mais on peut boire un thé ou un café non sucré. Prévoyez ensuite un plat léger pour le déjeuner à 13 heures, un autre pour le dîner vers 21 heures, en respectant l'équilibre 25 % de protéines + 25 % de glucides complets + 50 % de légumes, assaisonnés avec des huiles vierges. Les cinq autres jours, adoptez une cuisine équilibrée de type méditerranéen sans restrictions, « avec un petit déjeuner et cinq portions (80 g l'une) de légumes pour deux de fruits par jour, précise Charlotte Debeugny. Vous pouvez même vous octroyer deux desserts sucrés et un ou deux verres de vin par semaine ». Petit à petit, vous verrez que jeûner devient un plaisir qui permet d'apprendre à gérer sa faim et à alléger ses apports. Vous êtes débordée ? L'Atelier 5/2 à la française cuisine et livre des menus équilibrés à partir de produits bio et de saison (52alafrancaise.com).

Coups de pouce. Pendant les deux jours light, buvez beaucoup plus d'eau que d'habitude, 2 litres si possible. En cas de fringale entre les repas, mangez une dizaine d'amandes, un fruit, une galette de riz, des crudités, 1 c. à c. de beurre de cacahuète ou de crème d'amandes, ou encore 1 c. à s. de houmous.

LE PROBLÈME

JE N'Y ARRIVE PAS SEULE

LA SOLUTION

J'OPTe POUR
UNE RETRAITE MINCEUR

Le point faible. Face aux contraintes multiples de votre quotidien, vous ne parvenez pas à vous y mettre, vous ne savez même pas comment commencer et rêvez qu'on vous montre la voie.

La bonne réponse. Un programme clés en main qui s'adapte à votre emploi du temps, comme celui concocté par la coach ○ ○ ○



○ ○ ○ Elodie Cavalier. Une retraite minceur de quatre jours à la maison, pour dégonfler réellement, mieux manger, s'initier au yoga et trouver du temps pour soi comme par magie. Un coaching-déclat qui permet d'instaurer un cercle vertueux jusqu'à l'été, une fois acquis les outils pour mettre en place un quotidien plus healthy.

Comment ça se déroule ? Démarrez de préférence un samedi pour finir le mardi suivant. « Chaque jour est concentré sur un thème, la digestion et le ventre, le drainage et les cuisses, l'élimination brûle-graisse, et on finit par un focus bonne mine et tonicité », décrit la coach. Vous recevez à l'avance par mail la liste des courses à faire, puis on vous prend en main dès le réveil avec une feuille de route qu'il suffit de suivre les yeux fermés, depuis la composition des repas aux exercices de yoga, à faire le matin de préférence, sur les conseils d'Aliénor Balland, formée au Bikram Yoga et au Voga. Les recettes du jour sont réalisables en quinze minutes au maximum, et sans aucune calorie à compter. Au menu, des smoothies pour le petit déjeuner, des soupes froides ou chaudes, des bentos et lunch boxes concentrés en vitamines pour le déjeuner, des woks pour le soir. Pour éviter tous les polluants, on met dans son panier des aliments bio, des céréales complètes ou sans gluten, des légumineuses, des laitages végétaux, des oléagineux. Chaque jour, une nouvelle recette de tisane est proposée avec des plantes adaptées, comme le romarin pour le foie, ou l'orthosiphon pour le drainage. Une formule qui allège autant l'esprit que l'assiette. Inscription sur justabetterme.com

Coups de pouce. Préparez tout à l'avance. Notez les exercices et les pistes de réflexion proposés, le but étant de changer ses habitudes les moins saines.

LE PROBLÈME

LA GYM NE DONNE RIEN

LA SOLUTION

JE PASSE À L'ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ

Le point faible. Vous avez fait zéro progrès malgré les heures passées à transpirer au cours d'abdos-fessier ! Si votre alimentation est suffisamment équilibrée, c'est bien que ce « régime » sportif n'est pas le bon : renforcer ses muscles localement les tonifie, mais ne convient pas pour perdre du gras.

La bonne réponse. Un entraînement HIIT (pour High-Intensity Interval Training), soit trente minutes d'exercices intenses qui permettent de brûler trois fois plus que lors d'une activité en endurance de quarante-cinq minutes jusqu'ici préconisée pour perdre du gras. « Ce travail chamboule tout votre métabolisme de base en éliminant près de 500 calories en un cours et en augmentant le taux de l'hormone de croissance », explique Vincent Martin, coach au CMG Sports Club One Saint-Lazare, qui propose l'Obstacle Race. Résultat : on continue de brûler les graisses au repos dans les douze heures qui suivent la séance, tout en préservant les muscles.

Comment ça se déroule ? Les séances de HIIT comme l'Obstacle Race se déroulent en atelier, et alternent dix à trente secondes d'exercices intenses – planches dynamiques, sauts, burpees... – avec des

séquences de récupération de quelques secondes. Outre qu'elles misent à fond sur l'effet stimulant du groupe, elles sont menées tempo battant par un coach plein d'enthousiasme. À raison de deux cours par semaine, ce type d'entraînement redessine la silhouette et les muscles, apporte de la force physique, ce qui se voit à partir d'un mois et demi. Pour en optimiser l'efficacité, Vincent Martin conseille de bien répartir sa consommation de glucides : « O.K. pour du pain ou des céréales le matin, puis réduisez leur apport au fur et à mesure de la journée pour ne plus en consommer du tout après 16 heures et éviter de les stocker la nuit, sauf si vos séances de sport sont en fin d'après-midi. » Le soir, privilégiez les protéines, « c'est bon pour la ligne et cela permet d'avoir un sommeil bien plus réparateur ». Cross-Fit, TRX, CXWorx, Mills Grit, HBX ou cours dérivés de la boxe... Chaque club de fitness inscrit désormais un HIIT à son planning.

Coups de pouce. « Pas question de rester enfermée dans une salle de sport trop longtemps, surtout quand les terrasses se remplissent sous le soleil printanier. En cette saison, pratiquez l'Obstacle Race dehors. Et complétez par un cours de yoga ou de Pilates pour détendre les muscles et apprendre à bien respirer », insiste le coach.

LE PROBLÈME

J'AI DES BOURRELETS INDEBOULONNABLES

LA SOLUTION

JE M'OFFRE UNE SÉANCE DE CRYOLIPOLYSE CHEZ LE MÉDECIN

Le point faible. Malgré vos efforts sportifs et nutritionnels, vous gardez ces petits coussinets sur les hanches ou ce petit renflement sur le ventre, apparemment indélogeables.

La bonne réponse. Une séance de cryolipolyse, technique médicale qui cible les amas graisseux superficiels localisés. « Dans l'organisme, il y a deux types de graisse, sous-cutanée et profonde, explique le D^r Jean-Marc Adda, médecin esthétique. Or, lorsqu'on maigrit, 90 % de la graisse qu'on perd est celle qui est stockée en profondeur, c'est pour cette raison que les bourrelets ne bougent pas d'un centimètre. Cette technique est un coup de pouce formidable pour les personnes en très léger surpoids (avec un IMC de 28 au maximum). »

Comment ça se déroule ? Chez le médecin. Une fois que vous êtes installée en position allongée ou semi-assise, on vous applique une sorte de ventouse qui aspire les tissus adipeux visés. Ces derniers sont ensuite gelés pendant trente à quarante-cinq minutes : 10 à 30 % des adipocytes de la zone ciblée sont ainsi détruits avant d'être progressivement éliminés par l'organisme, en quelques semaines. Voilà pourquoi trois mois sont nécessaires pour voir les effets. Si aucun régime alimentaire particulier n'est imposé, mieux vaut limiter les sucres rapides et diminuer les graisses saturées (beignets, friture...). Du bon sens nutritionnel qui va permettre de maintenir le résultat obtenu dans le temps. De 300€ à 600€ par zone, selon l'appareil.

Coups de pouce. « Pour une optimisation maximale, on peut programmer ensuite quelques séances de lipomassage [de type endermologie avec le Cellu M6, ndr], conseille le D^r Adda. À raison d'un ou deux rendez-vous par semaine durant deux mois. » ■