

minceur

Mon programme brûle-graisses !

Alimentation, crèmes et aides minceur express, techniques douces et sports ciblés, on attaque le gras par tous les bouts. Zoom sur cette opération de déstockage massif gagnante sur toute la ligne !

Anne-Laure Guiot

Cette année, pas question de vous défiler, il vous faut discuter sérieusement le bout de gras à table. «Les graisses font l'objet d'une attention particulière car ce sont les plus caloriques, et aussi celles qui se stockent le plus facilement sous forme de bourrelets disgracieux», relèvent Anne Dufour et Carole Garnier auteures de *Programme brûle-graisses en 30 jours* aux Editions Leducs. Votre stratégie anti-gras ? Faire une croix sur les extras caloriques, adopter le must des aliments anti-gras, opter pour les crèmes et nouvelles armes déstockantes pour mettre KO vos kilos en trop et faire la peau à vos rondeurs !

Stop aux aliments «stock-graisses»

Avant, on enchaînait les régimes brûle-graisses hyperdéséquilibrés et hypocaloriques à coup de sachets protéinés. On éliminait des kilos (de muscles et d'eau) pour les reprendre aussi vite fait... sous forme de graisses. Avec ce nouveau programme brûle-graisses, vous tapez dans vos réserves sans faire fondre vos muscles. Inutile pour autant de brûler les étapes. Premier réflexe : limitez un max les aliments stockeurs de graisses (mayo, tarama, quiche, frites, nuggets de poisson ou de volaille, barres chocolatées...) qui font exploser le compteur calorique ! Et traquez bien les graisses cachées dans les céréales du petit déjeuner, les viennoiseries, la charcuterie, les viandes grasses (mouton, entrecôte, travers de porc...), les produits laitiers (beurres,

Le Top des soins anti-gras

Erreurs alimentaires, tendance au stress et à la sédentarité, entraînent un déséquilibre total. «Dans ces conditions, votre corps habituellement bien programmé pour adapter ses réserves à ses besoins via une opération de stockage (lipogénèse) / déstockage (lipolyse) ne parvient plus à s'auto-réguler, explique Marie-Estelle Roux, dermatologue. Résultat ? Les cellules graisseuses se remplissent, augmentent de volume et éventuellement se multiplient, pour devenir plus visibles et difficiles à se désengorger.» Votre mission anti-gras ? Avec leurs actifs capteurs de graisses hyper déstockants, les crèmes minceur jouent les alliées de taille ! Idem pour les aides minceur express (brûleurs de graisses et draineurs) à base de plantes pièges à graisses qui font carburer l'organisme à plein régime. Quant aux techniques douces, elles ont une action anti-gras multi-ciblée.

fromages, desserts lactés, glaces...). «Si vous achetez du "pré-paré", optez pour les aliments non cuisinés (haricots verts plutôt que poêlée cuisinée, carrés de poisson blanc plutôt que panés...)", conseillent Anne Dufour et Carole Garnier dans leur ouvrage. Mettez aussi sur «les bonnes graisses» amies de votre ligne et de votre santé (oméga 3, oméga 9 : maquereau, saumon, anchois, sardine, lapin...) en laissant de côté «les mauvaises» (saturées, oméga 6, trans : tarama, saucisses, croissant...).

Les bons carburants

Remplacez donc une poignée de cacahuètes par des raisins secs, 50 g de rillettes par 50 g de pâté de lapin, un œuf mayonnaise par une tomate mozzarella, des lasagnes au fromage ou des pâtes à la carbonara par des spaghettis bolognaise, une cuillère de pâte à tartiner par une de miel, de la glace par du sorbet... Autres coups de pouce minceur : pour relever le goût de vos salades ou de vos plats minceur, ajoutez une seule touche d'huile d'olive, de colza, de soja, de noix ou de germe de blé, des épices ou des herbes aromatiques. Bannissez les sucres à index glycémique élevé (confitures, produits céréaliers et féculents trop cuits ou recuits, purée, riz et pain blancs, crèmes dessert...) qui font grimper l'insuline, l'hormone de stockage par excellence qui les transforme en gras ! Comme d'habitude, privilégiez les fruits et légumes et les aliments bien pourvus en fibres «anti-graisses» qui facilitent le transit intestinal et aident à éliminer (lentilles, soja, fèves, blé, avoine, abricots secs, figues, amandes, herbes...). Tout comme les champions brûle-graisses toutes catégories (aubergine, chou, brocolis, blanc de poulet et de dinde, cabillaud, pomme, cannelle, thé vert...). Sans oublier les aliments riches en protéines qui aident à déstocker le gras et à fabriquer du muscle (poulet, dinde, poisson, œuf). Optez aussi pour des modes de cuisson sains «sans graisse ajoutée» (vapeur, papillotes, poêle antiadhésive, four).

Cultivez votre flore intestinale

Par ailleurs, il faut savoir qu'un simple déséquilibre de votre flore intestinale peut entraîner un stockage des graisses. Celle-ci abrite dix mille milliard de bactéries dans votre intestin qui digèrent à elles seules environ 60 % de votre bol alimentaire. Des études présentées au Congrès européen sur l'obésité à Amsterdam en mai 2009 montrent qu'une modification de la flore, et notamment de la proportion de deux grands groupes de bactéries (Firmicutes / Bactéroïdes), est source de calories supplémentaires et donc de kilos en trop, mais aussi de troubles divers (ballonnements, constipation...). La faute au trop grand appétit de celles-ci (Firmicutes) qui pompent davantage de sucres et d'acides gras dans votre bol alimentaire pour les emmagasiner directement dans vos réserves. Une autre étude récente confirme l'efficacité d'une supplémentation en probiotiques à base de bactéries «amies» et de fibres spécifiques, véritable «engrais» à bactéries (famille des bifidobactéries et des fibres prébiotiques bifidogènes) pour rééquilibrer le rapport Firmicutes / Bactéroïdes au sein de votre flore intestinale et faciliter le transit. De quoi éliminer vite fait le moindre excès !

Les rondeurs au tapis

Cependant, dans le match graisse contre muscle, la première est souvent la grande gagnante. Donc pas de régime sans un minimum d'efforts physiques. Pour fournir de l'énergie, votre corps utilise plusieurs carburants dont le sucre et la graisse. «Vous avez donc intérêt à augmenter votre dépense énergétique», précise Nicolas Mazurier, préparateur physique créateur du centre Vitacoach (www.vitacoach.fr). L'idéal est de privilégier un travail d'endurance progressif de une heure deux à trois fois par semaine (marche, footing, natation, vélo, roller, badminton, danse, tennis...) pour inciter

votre organisme à brûler du gras. Sachant que le corps puise d'abord dans ses réserves de sucres puis, au bout de 30 à 45 minutes, dans celles de graisses.» Et pour éviter toute fonte musculaire, misez sur des exercices de renforcement (abdos-fessiers, musculation, Pilates...) à raison de 30 minutes deux à trois fois par semaine pour solliciter vos muscles, même les plus profonds de la ceinture abdominale et du dos. Résultat ? Des bourrelets en moins. Des biceps galbés et fermes, juste ce qu'il faut, des cuisses toniques, des abdos en béton et des fesses rebondies en prime. Ça affine et gaine tout le corps !

Bougez, éliminez !

«Mais il faut savoir que un kilo de masse grasse représente 9 000 kcal en terme de réserve énergétique et qu'il est nécessaire d'accomplir entre 10 et 36 heures d'activité physique pour en éliminer la totalité», ajoute Max Lafontan, directeur de recherche à l'Institut national de la santé et de

la recherche médicale (Inserm). Le hic, c'est que lorsque vous réalisez un travail cardio-respiratoire d'une heure à une intensité modérée, vous ne brûlez que 400 à 600 kcal. Heureusement, à force d'entraînement, votre motivation est gonflée à bloc ce qui vous permet de rester dans la course aux récompenses pour vous délester de vos rondeurs. «L'autre bonne nouvelle, c'est que juste après une séance d'activité physique, votre corps va dépenser de l'énergie pour retrouver son état "normal", indique Nicolas Mazurier. On estime aussi qu'il améliorerait son métabolisme de repos. Autrement dit, les adeptes de la musculation vont dépenser plus d'énergie même assises dans leur canapé devant la télé que les allergiques au sport.» Une fois la forme retrouvée, consciemment ou inconsciemment, vous bougez et éliminez même plus et sans effort au quotidien !

La lipolyse : quand vos cellules jouent les videuses de graisses

Une alimentation anti-gras, un bon training physique, une crème anti-capitons... mettent vos cellules graisseuses à la diète et réduisent leur volume. «C'est le mécanisme de la lipolyse, indique Marie-Estelle Roux. Mais ces facteurs n'ont aucun effet sur le nombre des adipocytes qui gardent leur capacité de restockage. D'où l'intérêt d'une bonne hygiène de vie pour éviter le retour de vos rondeurs.»

Je bouquine...

- Programme brûle-graisses en 30 jours, d'Anne Dufour et Carole Garnier, Editions Leducs.



- Soupes brûle-graisses, d'Alix Letief-Delcourt, Editions Leducs.



« À 40 ans, je stocke tout au niveau du ventre, des hanches, des cuisses et des fesses ! »

Diagnostic

Fatigue, stress, déprime passagère... à votre âge, le moindre déséquilibre hormonal vous incite à compenser en engloutissant une bonne dose d'aliments gras et sucrés à tous moments de la journée. Conséquence de ce grignotage intempestif, cette prise de poids ne pardonne pas et va directement se loger au niveau du ventre et de la fameuse culotte de cheval !

Aides minceur express

• Kilo Off Laboratoires Vitarmony, 10 sachets, 6,99 €

Bourré d'actifs ultra ciblés (maté, pectine de citrus...), il combat le gras sur toute la ligne avec un bon effet coupe-faim. Diluer un sachet dans l'eau (15 jours).



• Affinex Objectif brûle graisse+ Naturactive Laboratoires Pierre Fabre, 12 billes, 14 €

Ses ingrédients minceur et vitalité (café et thé verts...) font fondre les réserves de gras sans coup de pompe. Diluer une bille effervescente / j dans de l'eau (12 jours).



• LIPObind Laboratoire Goldshield, 60 comprimés, 29,95 €

www.goldshield.fr

Enrichi en vitamines A, D et E, ce capteur de graisses limite aussi l'absorption des sucres et la baisse d'énergie lors d'un régime. Trois comprimés après chaque repas (un mois).



Votre ordonnance soin du corps



• Amincissant Cell'Coach Linéance, 150 ml, 13,90 €

Ses ingrédients attrapes-graisses (caféine, glaucine...) déstockent les cellules adipeuses et reprogramment leur mécanisme d'auto-régulation. La silhouette se redessine.



• Perfect Slim Coach Minceur L'Oréal, 200 ml, 14,90 €

Son duo d'actifs anticellulite (caféine) et anti-vergetures (cicaplex) accélère la dégradation des graisses et redonne à la peau son élasticité. Un soin super remodelant !



• CelluDestock Vichy, 200 ml, 23 €

L'association de la caféine à un activateur de déstockage (lipocidine) mobilise vos graisses localisées et booste ainsi l'amincissement sur les zones résistantes aux régimes.



• Slim Effect Decléor, 200 ml, 46 €

Grâce à sa combinaison d'actifs haute précision (complexe lipo-cellulor, caféine...), il brûle le gras et désengorge les tissus de la peau. La bonne option anti-capitons !

Techniques douces

• Cure Luxo, Luxomed, à partir de 300 € pour un objectif de 5 kg (une séance/semaine). www.luxomed.com

Après avoir établi avec vous votre objectif minceur et un plan ultra diététique dans lequel les aliments gras et sucrés sont bannis, le praticien stimule une trentaine de points réflexes favorisant la perte de poids à l'aide d'un rayonnement infrarouge ciblé. De quoi rétablir votre équilibre hormonal et réduire vos dépendances alimentaires.



• Plastithérapie, centres Theraform, 58 € la séance, www.theraform.com

Lors d'un entretien, le plastithérapeute formé à cette méthode manuelle, conçue par le scientifique Christian Dormigny, détermine un programme alimentaire personnalisé en fonction de votre profil (habitudes alimentaires, masse grasseuse...). Puis il stimule du bout des doigts et à l'aide d'un stylet certains points spécifiques du corps pour réactiver et rééquilibrer les fonctions de l'organisme (digestion, déstockage, élimination...) à raison de 10 séances deux fois par semaine.



Probiotique

• Aragan biotic-TM Laboratoire Aragan, 28 € (20 jours de traitement). Au rayon frais des pharmacies, www.aragan.fr

Riche en bactéries et fibres bénéfiques (bifidobactéries et fibres prébiotiques bifidogènes) mais aussi en L-Glutamine pour réduire la perméabilité intestinale fréquente en période de surpoids, ce probiotique cultive votre flore intestinale et l'aide ainsi à retrouver l'équilibre. Un vrai facilitateur de transit !



Le saviez-vous ?

Les graisses constituent un «manteau» pour l'ensemble des cellules de votre corps. Au cœur de chacune d'entre elles, on trouve de petites «centrales énergétiques» (mitochondries) qui produisent de l'énergie à partir des calories consommées. «Les mitochondries brûlent beaucoup plus facilement les oméga 3 que les autres graisses», précisent Anne Dufour et Carole Garnier.

« Au moindre écart, tout part sur les genoux et j'ai les jambes lourdes »

Diagnostic

Cette impression d'avoir «les jambes en poteaux» est liée à une mauvaise circulation sanguine et lymphatique et à une rétention d'eau. Non seulement, vous accumulez les excès alimentaires à ce niveau (cuisses, genoux, mollets, chevilles), mais en plus, vous ne parvenez plus non plus à évacuer les déchets (toxines) et l'eau de votre organisme déjà en surcharge ! Seul un drainage efficace peut relancer la circulation au niveau de vos jambes et vous faire éliminer.

Votre ordonnance soin du corps

• Gel Concentré Amincissant Mixa, 125 ml, 9,99 €

Son concentré minceur (caféine, rutine...) active la combustion des graisses, piège les glucides en freinant leur stockage, désinfiltre et draine les tissus. Effet ultra fondant garanti !



• Celluli Laser Slim.Code Biotherm, 200 ml, 45 €

Cet expert anti-gras (caféine, yerba mate, ruscus, phytosveltyl...) régule les mécanismes de combustion et de mise en réserve des cellules pour combattre les bourrelets les plus incrustés.

• Concentré Minceur Cattier, 200ml, 21,90 €

À base d'actifs marins anticellulite et drainants (algues rouge et verte...) et d'huile de rosier muscat bio anti-vergetures, il vide les cellules graisseuses, empêche leur formation et active la micro-circulation. Idéal pour resculpter ses formes.



• Traitement Amincissant Intensif Nuit Somatoline Cosmetic, 450 ml, 43,90 €

La nuit, son complexe multi-fonctions (algues brunes, sels marins...) délodge le gras pris au piège dans les capitons, stimule la micro-circulation et évacue les déchets et liquides en excès.



Aides minceur express

• Minceur Turbodraine Laboratoires Forté Pharma, 500 ml, 17 €

Ce combustible diurétique et drainant (thé vert, guarana, maté...) dégraisse l'organisme, le fait éliminer et se recharger illico en minéraux. Diluer 50 ml/ dans 1,5 l d'eau (un mois).



• GLISODINE Drainante Laboratoires Isocell, 30 gélules, 22 €

Son triple objectif drainant, affinant et énergisant (bardane, thé vert décaféiné...) est au service de votre ligne. Deux comprimés au petit-déjeuner et deux au dîner (15 jours).



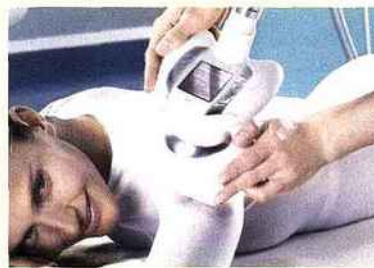
• Actimincyl Bio ampoule Laboratoire Super Diet, 20 ampoules, 18,80 €

Avec sa bonne teneur en caféine, maté et café verts et son goût cacao, elle dissout les graisses avec gourmandise. Diluer une à trois ampoules/ dans l'eau (sept jours).



Techniques douces

• Cellu M6 2010 LPG, 60 € la séance, www.cellum6.fr



Après un bilan complet de vos problèmes (cellulite localisée, rétention d'eau...), le kiné cible les zones à traiter et règle la machine. Ensuite, vous enflez un collant sur lequel il applique les rouleaux motorisés de la nouvelle tête de massage (Lipomassage). «Après 12 séances, les capacités du tissu adipeux le plus réfractaire à mobiliser la graisse sont nettement améliorées», note Max Lafontan. Du sur-mesure pour venir à bout des gros volumes !

• Techni Spa Double «Effet Minceur» Instituts Guinot et Mary Cohr, 59 € la séance de 45 minutes, www.guinot.com et www.marycohr.com

Après un gommage et l'application d'un gel minceur, l'esthéticienne fait remonter la tête de massage de l'appareil des pieds au haut des jambes. Tout au long du trajet, celle-ci effectue un palper-rouler à double aspiration simultanée et consécutive, renforcé par un courant galvanique pour faire pénétrer les actifs minceur du gel de massage et un faible courant électrique pour faire travailler les muscles et brûler la graisse. À la fin, la professionnelle applique une crème minceur hydratante. Ce soin ultra ciblé relance la micro-circulation sanguine et désincruste les tissus en profondeur. Décapant !



7 trucs pour brûler des calories sans y penser

En 30 minutes à 1 heure, vous brûlez

- 450 à 650 kcal en faisant un footing.
- 400 kcal en jardinant.
- 300 kcal en faisant l'amour.
- 250 à 400 kcal en faisant du vélo.
- 280 kcal en marchant.
- 150 à 220 kcal en faisant le ménage.
- 60 kcal en dormant.

«J'ai des bourrelets et les bras tout potelés»

Diagnostic

Excès après excès, la note calorique de votre corps finit par peser lourd dans la balance. À force d'enchaîner les mauvaises habitudes alimentaires, le gras s'installe insidieusement et surtout durablement en n'épargnant pas les bras ni les zones à risque les plus reculées et donc difficiles à déloger (bourrelets du soutien-gorge, du ventre et des hanches). Il va vous falloir passer en mode déstockage et surtout réguler votre poids une bonne fois pour toutes grâce à de nouveaux réflexes !

Aides minceur express



• Cure Minceur Medispa 42 €

Elaborée par des médecins experts, sa formule à haute concentration d'actifs contient des enzymes protéolytiques qui évacuent les capitons et bloquent la lipogénèse et des extraits végétaux à effet brûle-graisse.



• Oh ! Si mince ! Alsroyal, 49 €

Un quatuor minceur végétal adapté au surpoids avéré (imc>25) qui réduit l'absorption des calories et active la combustion des graisses en stimulant le métabolisme. Sa formule complète lutte efficacement contre tous les facteurs de la prise de poids.



• Hélianthus A. Vogel, 50 ml, 11,30 €, www.avogel.fr

Cette plante mange graisses et ultra détox rétablit le métabolisme des cellules graisseuses et limite l'absorption intestinale des sucres. Diluer 20 à 30 gouttes, deux à trois fois/j dans de l'eau 30 minutes avant les repas (un à deux mois).

Votre ordonnance soin du corps

• Offensive Cellulite 14 jours Elancyl, 100 ml, 23,50 €

Sa triple offensive minceur, restructurante et antiréacidive de choc (lierre, piloselle...) renforce l'opération déstockage / anti-restockage des graisses. Un soin d'attaque contre les rondeurs tenaces !

• Slimissime 360° Lancôme, 200 ml, 45 €

Il limite autant le stockage des cellules graisseuses que leur multiplication et leur migration à la surface du tissu de soutien de la peau. Ultra polissant !

• Retouche Silhouette Phytomer, 150 ml, 35 €

Grâce à l'eau de mer originelle et l'eau de source marine, il vidange le gras sans le restocker et aide à rééquilibrer la balance lipogénèse/lipolyse en améliorant la qualité de la peau. Une vraie arme anti-rondeurs !

• Sérums anti-gras Svelt System Institut Esthederm, 100 ml, 39 €, www.esthederm.com

Grâce à sa formule boostée en actifs anti-gras (escine, caféine...), il détruit les amas graisseux et lisse les capitons. À utiliser en cure d'attaque de 14 jours spéciale cellulite adipeuse.



Techniques douces

• TriPollar Pose, 390 €

www.tripollar-treatments.com

Grâce à son action automassante chauffante, cet appareil manuel fait fondre les cellules graisseuses et rend la peau lisse et ferme. L'aspect capitoné est visiblement atténué !



• Gym Lympho'Tonic Bras Lymphologics, 42,50 €+ frais de port, www.lymphologics.com

Une fois ces manchons enfilés, il suffit de faire ses exercices de muscu' avec des haltères (ou des bouteilles remplies d'eau, à défaut) pour renforcer la fermeté et la tonicité de ses bras. Du costaud pour les biscottos !



La recette de la soupe brûle-graisses

INGRÉDIENTS

1,5 l d'eau, 2 gousses d'ail, 1 aubergine, 1 branche de céleri, 1 chou vert, 2 feuilles de laurier, 1 brin de persil, 1 oignon, 2 poireaux, 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 1 branche de thym, sel poivre.

PRÉPARATION

Rincez tous les légumes. Épluchez et retirez les pépins des poivrons. Pelez l'ail et l'oignon. Découpez-les tous en petits cubes. Pendant ce temps, faites cuire les tomates au cuit vapeur pendant 2 minutes jusqu'à ce que leur peau éclate (cela permet de les peler facilement). Dans une cocotte ou une grande casserole, mettez tous vos ingrédients (y compris les herbes et aromates : laurier, thym... que vous aurez au préalable attachés ensemble ou enveloppés dans une gaze), recouvrez d'eau, salez (un peu), poivrez (beaucoup). Et laissez cuire pendant 1 heure. Retirez les aromates avant de servir. Vous avez de la soupe pour au moins quatre entrées.

Recette extraite de Programme brûle-graisses en 30 jours, Anne Dufour et Carole Garnier, Éditions Leducs.