



Dossier

# Je mincis sexy

Coup de blues, arrêt du tabac, repas déstructurés... autant d'incitations aux excès alimentaires ! Avant de décider de maigrir, mieux vaut se réconcilier avec soi-même et retrouver l'envie de séduire, cela aidera à garder le cap. Voilà pourquoi démarrer par une détox est conseillé. C'est bon pour le moral et pour la peau !



## JE ME PRÉPARE...

### JE M'ALLÈGE

### Les 7 besoins capitaux de la détox

Limiter sa consommation de protéines animales, de laitages et de gluten durant un à trois jours, il n'en faut pas plus pour voir son moral remonter en flèche. En mangeant mieux et en dormant plus longtemps, en activant l'élimination des toxines et en prenant soin de soi, on en constate tout de suite les effets. Pas question de souffrir ! « On apprend à s'écouter, à se reconnecter à ses sensations de faim, de satiété et de plaisir. En pratiquant une activité physique (ou en allant au sauna, le plan B de celles qui n'aiment pas bouger), les effets sur la peau sont manifestes : la transpiration contribue à nettoyer le teint », explique Anne-Claire Meret, auteure du *Cahier détox pour les nuls* (First). Et cette meilleure mine est une motivation pour garder les bons réflexes.

### Pour mener à bien sa détox, il faut...

1. Du temps pour dormir, pour bouger et pour manger en mâchant correctement ses aliments.
2. De l'eau pour améliorer le drainage.
3. Des fruits et des légumes de saison bio pour renforcer son capital en vitamines.
4. Des plantes à infuser pour profiter de leurs bienfaits.
5. Une salle de sport, un sauna ou un centre de massage pour se détendre près de chez soi.
6. Un accès à la nature pour s'oxygéner.
7. De la bienveillance pour soi et autour de soi pour accomplir ce programme.



## Des alliés malins

On trouve aujourd'hui des recettes originales de jus frais bio tout prêts ou, mieux encore, des cures complètes qui offrent aussi des soins pour la peau, histoire que l'expérience soit globale. C'est le cas de la cure bio Opération Bikini Dietox 3 jours, dont les jus-repas (quinoa, tomate, riz, courgette, pois chiches) sont enrichis en super aliments (maca, guarana) selon le moment de la journée. S'y ajoutent des infusions et des thés destinés à renforcer leurs effets digestif, énergisant ou anti-oxydant, ainsi que des cosmétiques, de l'huile raffermissante au shampooing, pour parfaire la détox (sur [dietox.fr](http://dietox.fr), à partir de 150 € la cure de 3 jours). La nouvelle Cure Détox Essentielle Nubio (édition limitée de printemps) propose, quant à elle, des jus frais pressés à froid, mais aussi des salades enrichies ou des soupes protéinées pour une cure de 1 à 5 jours. Sans compter, à partir d'avril, une infusion détox et un soin crème Caudalie (sur [nubio.fr](http://nubio.fr), à partir de 92 €).

## JE MODIFIE MA FAÇON DE MANGER

### A l'écoute des signaux du ventre

Quand on est gourmande, on a du mal à se priver. Du coup, lorsqu'on veut perdre du poids, on a tendance à tout supprimer en bloc. Avec l'alimentation intuitive, introduite en France par les D<sup>r</sup> Gérard Apfeldorfer et Jean-Philippe Zermati ([lineacoaching.com](http://lineacoaching.com)), finie la peur de manger ce que l'on aime. « L'idée est que plus on va se contrôler, plus, à un moment, on va perdre le contrôle. Tandis que, en réintégrant à faibles doses les aliments dont on se prive habituellement par crainte de grossir, on sécurise son parcours », explique Karine Gravel, nutritionniste spécialisée dans l'alimentation intuitive. L'important ? Ne pas avoir de tabous ni poser d'interdits sur des aliments. Un verre de vin, c'est bon, plusieurs, c'est toxique. « Pour l'alimentation, c'est pareil : il faut apprendre à écouter ses sensations, de façon à sortir de table en se sentant bien et rassasié, poursuit la spécialiste. Cela permet de nouer une relation amicale avec son corps et de ne pas passer sa vie insatisfaite. Et pour peu que l'on fasse appel à un(e) nutritionniste formé(e), cela s'apprend en quelques mois. »

## J'EN FINIS AVEC LES COMPULSIONS

### Des breuvages à sensations

« On ne peut pas mincir si l'on ne se fait pas plaisir. En choisissant bien son thé ou son infusion, on est attentif à ce que l'on goûte, on se gorge de ses arômes et on a beaucoup moins envie de grignoter : c'est l'effet minceur par la satisfaction sensorielle », affirme Carine Baudry, dirigeante de La QuintEssence ([la-quintessence.com](http://la-quintessence.com)). Facilitateurs de digestion, diurétiques, voire brûle-graisses... on connaît tous les vertus des thés et autres tisanes. Mais on sait moins à quel point leur rituel possède également une réelle action sur les fringales. Pour commencer, bien chauds, ils apportent un réconfort physique et un bien-être qui peuvent calmer les envies de grignotage ; ensuite, en fonction de leur arôme, ils vont exercer différents effets rassasiants.

### En fin de matinée

Rien de tel qu'un thé vert ou une infusion aux notes végétales pour couper la faim aux alentours de 11 heures et faire le trait d'union avec le déjeuner. *Infusion Bio Taille de Geisha à l'Hibiscus, Thés de la Pagode, 7,70 € les 60 g (en vrac).*

### Après le déjeuner

Si on aime le goût sucré, au lieu de finir son repas par un dessert, on peut choisir un thé aromatisé à la vanille. Il satisfait la gourmandise sans que l'on mange pour autant. Plus naturel, le thé noir du Népal, une fois oxydé et légèrement torréfié, offre des notes grillées évoquant le chocolat. *La Mandala Muscatel, La QuintEssence du Thé, 11,50 € les 50 g.*

### A l'heure du goûter

Amatrice de parfums fleuris raffinés ? A vous le mélange amincissant à base de plantes diurétiques, avec une dominante

de rose et des notes gourmandes comme la framboise, pour assouvir vos envies de sucré. *Infusion Bio Détox Belle Plante, Chic des Plantes !, 16 € les 24 sachets, sur [chicdesplantes.fr](http://chicdesplantes.fr).*

### Après le dîner

Ceux qui apprécient les notes épicées goûteront le jus savoureux du chaï. Ce thé noir d'Assam d'origine indienne, parfumé à la cardamome, à la cannelle, au clou de girofle et au gingembre, est un allié sûr de la digestion. *Chaï Assam, Yogi Tea, 3,25 € les 17 sachets, sur [yogitea.fr](http://yogitea.fr).*





## JE ME LANCE...

### Je parfume ma cuisine !

Les conseils et les suggestions de Michèle Gay\*, parfumeuse culinaire, pour rendre les plats plus sensoriels et favoriser ainsi l'amincissement.

« L'ajout d'huiles essentielles permet de limiter le sucre, le sel et le gras. Ces trois éléments deviennent des supports anecdotiques dont on use avec parcimonie, tandis que les arômes des huiles vous emportent dans leurs sillages sensuels, explique Michèle Gay. Par ailleurs, sur le plan gustatif, la cuisine est plus complexe et le palais, plus actif : il décrypte toutes les étapes du goût. D'un plat habituel simple, on crée une aventure sensorielle. » C'est ainsi que l'on apprend à se nourrir de nouvelles émotions. On peut prendre le temps de sentir, de ressentir, de déguster. Et les sens en éveil font que l'on se sent rassasié beaucoup plus vite.

#### Comment procéder ?

« Il ne s'agit pas d'ajouter des huiles essentielles directement dans le plat. On risque le surdosage et un très mauvais goût, poursuit Michèle Gay. Il faut les diluer dans un ingrédient alimentaire (huile végétale, sel, produit laitier ou sucré...) pour aromatiser subtilement la cuisine. » Entrée, plat ou dessert... voici quelques idées à développer selon vos goûts.

#### 1. CRUDITÉS AU GÉRANIUM

Pour croquer radis, carottes ou céleri tout en limitant l'apport en sel, mélangez 3 cuil. à soupe de fleur de sel avec 1 goutte d'huile essentielle de géranium. Réservez dans une boîte hermétique entre une et deux semaines au moins avant utilisation.

#### 2. LÉGUMES VAPEUR AU PIN SYLVESTRE

Cet assaisonnement donnera plus de goût et de tonus à vos légumes. La veille, dans un fond de tasse, ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de pin sylvestre à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

#### 3. VIANDE À LA MENTHE POIVRÉE

Accompagner votre grillade d'une sauce façon béarnaise tout en limitant l'apport en matières grasses ? Facile ! Quelques heures avant de servir, diluez 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée dans 2 cuil. à soupe de fromage type St Môret ou Philadelphia.

#### 4. COMPOTE À LA LAVANDE

Pour limiter les apports en sucre et densifier les arômes du fruit, ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de lavande à votre compote de pommes (d'abricots ou de pêches).

\* Rens. sur [michelegay.com](http://michelegay.com).

#### DES VINAIGRETTES POUR ENCHANTER VOS SALADES

Avec elles, un minimum d'assaisonnement suffira pour satisfaire vos papilles.

##### • A la bergamote, pour une tonalité fraîche et florale

**Une semaine avant** Versez 20 cl d'huile d'olive dans une bouteille ou un pot hermétique, ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle de bergamote, refermez, agitez et réservez.  
**Le jour J** Versez le jus de 1 citron fraîchement pressé dans un bol, salez, poivrez, puis ajoutez progressivement la valeur de 5 cuil. à soupe d'huile d'olive parfumée tout en mélangeant. A utiliser ensuite en fonction des besoins.

##### • Au vétiver, pour une tonalité chaude et boisée

**Une semaine avant** Versez 20 cl d'huile de noisette dans une bouteille ou un pot hermétique, 2 gouttes d'huile essentielle de vétiver, refermez le pot, agitez et réservez.  
**Le jour J** Versez 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre et 1 autre d'eau chaude dans un bol, salez, poivrez, ajoutez progressivement la valeur de 5 cuil. à soupe d'huile de noisette parfumée tout en mélangeant.



## A moi le coup de pouce vegan

**Avec qui ?** Roxane, chef cuisinière de Chez Simone et du blog Eat Me Veggie, pour une cuisine sexy et végétarienne au quotidien. C'est tonique, joyeux et facile !

### J'ajoute du gingembre partout

« Connu pour ses vertus aphrodisiaques et énergétiques, c'est un coup de fouet naturel. Il aide à mincir en procurant un vrai tonus physique et psychique. Quant à son goût frais, piquant et explosif, il apporte un plaisir sensoriel. » On peut l'utiliser au quotidien, dans l'eau de cuisson des légumes, avec une viande ou un poisson, mais aussi dans une salade, une tisane, une boisson... Mieux vaut l'acheter frais et bio, quitte à en congeler une partie, une fois râpé.

### Je pimente mes boissons

Pour obtenir la dose de fibres et de vitamines nécessaire en cette période de minceur, un jus de fruits ou de légumes par jour s'impose ! Pourquoi ne pas distiller plus de passion dans votre quotidien en lui ajoutant 1 cuil. à café de maca, ce « ginseng du Pérou » réputé aphrodisiaque ? Vous pourrez masquer son amertume avec 1 cuil. à café d'acérola, un fruit à la saveur acidulée particulièrement riche en vitamine C. Pour mieux diluer ces poudres, mélangez-les à la cuillère ou dans un shaker.

### Ma recette sexy vegan

#### Salade de carottes pétillante

- Râpez 4 carottes et 1 pomme.
- Ajoutez 1 jus de citron, 3 cuil. à café d'huile de coco (ou d'olive).
- Saupoudrez de 1 cuil. à café d'acérola, 1 cuil. à café de gingembre râpé, puis ajoutez 10 feuilles de menthe ciselées.
- Mélangez de façon à bien imbiber le tout.

## Mon sport tendance

### La pole dance

**Avec qui ?** Sophie Antoine, vice-championne de France de pole dance en duo et directrice de l'école Pole Dance & Co., près de Toulouse (poledanceandco.com).

**En quoi ça consiste ?** A mêler danse et acrobaties autour d'une barre. On apprend peu à peu à monter le long de la barre, à lever le bassin jusqu'à basculer tête en bas ou à mettre le corps « en drapeau », ce qui nécessite de travailler les bras, le gainage de tout le corps et la souplesse.

**Quels bienfaits ?** « En six mois, mes élèves changent de corps et gagnent une assurance folle, tant dans la pole dance que dans leur vie », témoigne Sophie Antoine. La tenue sexy (short et brassière), obligatoire car la peau doit être en contact avec la barre sous peine de glisser, aide les plus timides à oublier leurs complexes. Conclusion : pour progresser au moral comme au physique, rien de tel que cette activité ludique et sensuelle.

**Où ?** Il existe des écoles dans toute la France.

**A qui ça plaît ?** A toutes celles qui ont envie de se dépasser dans une activité artistique spectaculaire.

### Et dans l'eau, l'Acquapole (ou aqua pole dance)

C'est, paraît-il, plus aisé en piscine qu'à terre ! Alors, si vous appréciez la natation synchronisée et voulez vous initier aux joies de la barre sans traumatisme, n'hésitez plus ! C'est très physique, car le corps doit s'opposer aux turbulences de l'eau. « On travaille tout, le haut et le bas, les abdos profonds, le cœur... Les résultats sur l'affinement du corps sont étonnants : on ne prend pas du muscle en volume, seulement en longueur », explique Nelly Ballester, formatrice membre de l'EAA (European Aquatic Association). A la clé, un corps... de sirène, forcément !  
**Où ?** Dans les piscines équipées. Rens. sur [moving.fr](http://moving.fr) et [apaafit.com](http://apaafit.com).

## LES NOUVEAUTÉS QU'IL ME FAUT !

### UNE POUDRE BOUCLIER

A base, entre autres, de rhodiola, de maca, de ginseng et de baies de sumac antioxydant, cette poudre d'épices agrémentée d'algues et de plantes adaptogènes fait bouclier contre l'anxiété. Idéale pour réveiller une soupe, un plat de légumes, de viande ou de poisson, elle se glisse aussi dans le bain pour un soin zen !  
*Adapto Botanico-Mix, Amanprana, 26,95 € le pot de 150 g, dans les magasins bio ou sur [amanvida.eu](http://amanvida.eu).*

### UN CAHIER MINCEUR THÉRAPIE

Vous voulez apprivoiser ces moments de faim sauvage, impétueuse et incontrôlée, qui vous tombent dessus ? Rien de plus efficace que de tenir son journal alimentaire et de noter dans quelles circonstances ils surviennent. Issue des thérapies comportementales, cette méthode à base d'autoquestionnaires et de petits exercices progressifs est adaptée à une analyse en solo des situations. Au bout du cahier, on arrive à manger de manière plus modérée, mais sans frustration !  
*Maigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC), Dr Jean-Jacques Colin, 13,90 €, Thierry Souccar.*

### UN STAGE POUR RETROUVER LA SAGESSE INTÉRIEURE

Vous mangez n'importe quoi, n'importe comment sous le coup du stress ? Le « Mindful Eating », programme international mis en place par le Dr Jan Chozen Bays, peut vous aider. L'idéal ? Suivre un stage (10 h env.) avec Géraldine Desindes, spécialiste de la discipline. Elle organise des séances de méditation guidée et d'exercices pour retrouver la « sagesse intérieure » en se faisant plaisir avec la nourriture, sans excès ni stress.  
*A la Thalasso Concarneau, programme « Mincir en pleine conscience » sur 6 jours-6 nuits en demi-pension, 22 soins de thalasso et 5 séances de Mindful Eating. A partir de 1 602 € par personne en chambre double. Rens. sur [concarneau-thalasso.com](http://concarneau-thalasso.com). et [qee.fr](http://qee.fr).*

### DEUX EAUX AU BOULEAU !

Récoltée au printemps, la sève de cet arbre est connue pour ses propriétés drainantes. On la découvre sous deux présentations (bio) faciles à emporter partout.  
● En bouteille de 50 cl, elle nous vient des forêts picardes. *EauBouleau, 24,50 € le pack de 2, sur [eaubouleau.com](http://eaubouleau.com).*  
● En canette, elle sent bon les forêts finlandaises et est additionnée d'un soupçon de sirop d'agave. *Eau de Bouleau, Limpija, 10 € les 2 x 33 cl, sur [evoleum.fr](http://evoleum.fr).* En cure, on prend le matin un demi-verre à jeun durant une semaine. Pour une journée détox, trois verres.