

www.marieclaire.fr

marieclaire

PRIX SPECIAL
2€
AU LIEU DE
2,50€

LES TÉMOIGNENT
MON EX ET MOI
ON S'AIMERA
TOUJOURS

ITE, AVANT L'ÉTÉ
MINCIR OÙ
ÇA ME PLAÎT
ET SEULEMENT LÀ)

MILLA JOVOVICH
Plus que parfaite

PLUS BELLE
MA VIE!
SAVOIR
PROFITER DES
PETITS RIENS
DU QUOTIDIEN

ENCEINTE
DONC VIRÉE
IL FAUT
QUE ÇA CESSE!

QUELLE ALLURE!

LES DÉTAILS MODE QUI
FONT TOUT LE STYLE

AVEC LA FLAMME
MARIE CLAIRE
ENGAGEZ-VOUS
POUR LA SCOLARISATION
DES PETITES FILLES

UNE TENDANCE
QUI FAIT MÂLE
LE RETOUR DES
BISCOTEAUX

M 02054 - 718 - F: 2,00 €



Jun 2012

Vite, avant la plage!

Mincir où ça me plaît

Du ventre plat aux fesses pommelées, à chacune son objectif. Pour fondre pile là où vous en avez envie, mangez en fonction de votre horloge biologique. Complétez avec du sport, des massages, des soins parfaitement ciblés...

Et (re)trouvez votre silhouette d'été en suivant votre programme. Par Ariane Goldet et Carole Paufique. Photos Cees Van Gelderen. Stylisme Audrey Mieyeville.

Se nourrir chrono pour s'affiner sur mesure

Le régime est une fringale à retardement », explique Patrick Leconte. Ce nutritionniste (consultant pour la cure au Beau-Rivage Palace*, à Lausanne, en Suisse) est expert en chrono-nutrition. Selon lui, on peut mincir (de 500 g à 700 g/semaine) sans régime, seulement en coordonnant notre alimentation aux besoins biologiques de l'organisme, et non à nos tentations. Le secret : mettre en phase nos repas avec les rythmes de nos hormones (notamment le cortisol, qui subit quatre pics dans la journée, correspondant à

nos quatre repas). Le jour, on consomme des aliments qui fournissent la juste quantité d'énergie nécessaire, et le soir, des aliments qui assurent le renouvellement cellulaire (en début de cure, après examen précis et calcul de la masse grasseuse, des os et de l'eau, ce nutritionniste indique les quantités exactes de chaque aliment par jour). Cette méthode suit le cycle de notre insuline, qui régit les flux de sucre, nos fringales et nos compulsions envers les féculents et les aliments sucrés ainsi que le stockage des graisses. Une fois l'amincissement atteint, on peut s'octroyer deux repas de fête par semaine pour manger ce dont on a envie. Ce joker met à l'abri des effets rebond. Avec la chrono-nutrition, alimentation d'assimilation, ni carences, ni effet yoyo, ni frustration. Le bon timing à suivre... calculé ici pour une femme qui veut perdre entre 2 kg et 4 kg rapidement. ►

Mes repas chrono

▶ PETIT-DÉJEUNER

C'est un moment capital, qui conditionne le reste de la journée. On est en hypoglycémie car on a jeûné durant toute la nuit, et l'organisme a besoin d'énergie pour démarrer. Un vrai repas, composé de protéines, graisses et sucres lents, permet de fournir une énergie en continu toute la matinée et éviter les coups de pompe à l'origine de fringales, notamment vers 10 heures et en début et fin d'après-midi. Fringales qui entraînent la prise de poids.

Au menu

- Protéines : fromage au lait cru (100 g), de préférence aux laitages, qui renferment du lactose, souvent à l'origine de ballonnements ; à alterner avec de la charcuterie (90 g, pas plus de trois fois par semaine) ou 3 œufs (cinq fois par semaine au maximum).
- Pain au levain ou complet, grillé ou pas (70 g), avec du beurre si on en a envie (sans dépasser 10 g) ; ou céréales non sucrées.
- On évite les céréales, sucres rapides (fruits, jus de fruits, confiture, miel) et graisses saturées (croissants, viennoiseries, etc.), pourvoyeurs de faim et de kilos en plus.

DÉJEUNER

Comme celui du matin, c'est un repas dense.

Au menu

- Salade en entrée, très légèrement assaisonnée.
- Protéines animales (viandes, poissons, œuf) : la viande rouge (170 g) est autorisée, car elle se digère plus lentement que la blanche (200 g) ou le poisson

(270 g) ; on est même rassasiée plus longtemps.

- Accompagnement (7 c. à s.) de légumes verts et féculents cuits al dente (légumes secs, pâtes et riz complet).
- Un petit morceau de fromage ou un petit fruit, occasionnellement, si le poids est stabilisé.
- On évite pain, fruits et desserts, toujours pour ne pas activer trop rapidement notre insuline.

GOÛTER (AVANT 18 HEURES)

C'est le repas star de la chrono-nutrition. Obligatoire et incontournable, il coupe la journée en deux. C'est le seul moment de la journée où l'insuline a une activité naturelle et permet ainsi de tenir jusqu'au soir ou au lendemain matin sans avoir faim. En effet, le goûter évite la fringale de la fin de journée, vers 19 heures, et donc les kilos superflus.

Au menu

- Chocolat noir gras végétal (30 g) ou graines oléagineuses riches en protéines, gras insaturé, vitamines et minéraux ; noisettes, amandes, noix, noisettes, pistaches, sésame (2 c. à s.).
- Fruits (2 pommes, 4 abricots ou 180 g de compote de fruits, mais surtout pas de bananes) ou deux grands verres de jus de fruits sans sucre ajouté ; ou 3 boules de sorbets ; ou, de temps en temps, un gâteau. En effet, le sucre associé au gras voit sa pénétration dans le sang

ralenti, comme le pain beurré du matin.

- On évite les boissons sucrées et les gâteaux industriels.

DÎNER

Très léger, facile à digérer, à prendre uniquement si on en ressent le besoin. Pas de sucres ni de graisses.

Au menu

- Au choix : poisson, fruits de mer à volonté, ou 130 g de volaille (poulet, canard, dinde), ou viande blanche, ou viandes non grasses.
- Des légumes verts ou de la salade (6 c. à s.), assaisonnés d'un filet d'huile d'olive ou de colza.
- On évite les viandes rouges, les charcuteries, le pain, les féculents, les fromages, les fruits et les desserts.

BOISSONS

- Eau : 1,5 l à 2 l par jour, en plus de l'alimentation, à prendre en début et fin de repas, jamais pendant (au risque, sinon, de diluer les enzymes et de ralentir la digestion).
- Deux verres de vin rouge maxi.
- Trois tasses de café maxi.
- Thé à volonté.
- On évite le lait et la crème, ainsi que le sucre, qu'il soit vrai ou faux. ▶

(*) *Programme objectif minceur, week-end ou semaine, avec consultation, diagnostique, massages des Cinq Mondes et coaching. Hôtel Beau-Rivage Palace, 00 41 21 613 33 33, www.brp.ch.*

A lire : « Faites de l'aliment votre médicament » de Jean-René Mestre, docteur en pharmacie (éd. Time Nutrition, www.time-nutrition.com), et « La chrono-diététique » du Dr Jean-Marie Bourre (éd. Odile Jacob).