

## Mincir à tout âge

MODE

## Indian song

**ÉVASION**

Botswana,  
Afrique idyllique

**SAVEURS**

Délices à Venise

**BIEN-ÊTRE**

Apprivoiser son  
ventre

EXPRESS ROULARTA

T 04638 - 117 - F: 4,00 €



# Maigrir À TOUT ÂGE

À 30, 40, et plus encore à 50 ans, certains kilos résistent à tous les régimes. Or 73 % des femmes souhaitent perdre du poids sans chirurgie ni injection. Nutritionnistes, médecins et chirurgiens nous livrent leurs solutions sur mesure pour reculer le plus tard possible le recours au bistouri.

TEXTE CAROLE PAUFIQUE. PHOTOS GUILLAUME REYNAUD. STYLISME GUYLAINE TILLEAU. MODÈLE MAUD DE L'AGENCE SPORT MODELS.

## 30 ANS désinfiltrer la cellulite

**Le diagnostic.** Bien qu'à la trentaine, la prise de poids soit globale et répartie de façon homogène sur tout le corps, voilà qu'apparaissent les premiers signes d'infiltration tissulaire et de rétention d'eau sur les jambes, les genoux, les cuisses, les hanches et les fesses. Si ce phénomène touche 90 % des femmes, il peut être majoré par l'hérédité ou le mauvais trio tabac-alcool-pilule. Autre circonstance aggravante, « le stress généré par la vie active et le déséquilibre du taux d'adrénaline et des hormones de la bonne humeur entraînent une perte de contrôle alimentaire irrépressible : le cerveau déclenche son plan d'urgence en créant de fausses faims », explique Yann Rougier, nutritionniste. « En clair, il envoie un ordre de consommation calorique supérieur aux besoins de l'organisme. Ce dérapage n'a rien à voir avec la volonté : la perturbation du centre de satiété est le seul responsable des grignotages compulsifs et des hyperphagies. » Inutile d'attaquer un régime avant d'avoir rééquilibré votre métabolisme, vous y perdriez autant d'énergie que Sisyphe à rouler son rocher. « Tant qu'il n'est pas recalé, le cerveau guettera la moindre entorse pour "recoller" au surpoids auquel il s'est habitué. » La solution ? Rééduquer le centre de satiété en contrôlant l'indice glycémique des repas, c'est-à-dire leur quantité de glucides\*. Plus cet indice est faible (orange, carotte crue, œuf coque...), moins il favorise le stockage des graisses dans l'organisme. Au contraire, les aliments à charge glycémique élevée (riz

blanc, baguette, banane...) induisent une forte sécrétion d'insuline, freinent l'amincissement et provoquent une sensation de faim. Une fois rééquilibré, le métabolisme envoie au cerveau un message régulateur, à condition toutefois de ne pas manger avec un lance-pierres : il faut, en effet, de 35 min à 45 min pour que le centre de satiété se reconnecte, or 90 % des femmes terminent leur repas en moins de 30 min.

\* Pour en savoir plus : Voulez-vous maigrir avec moi, la méthode slimdata, de Yann Rougier, Albin Michel et [www.oenobioldiet.com](http://www.oenobioldiet.com)

**Le conseil du coach : faites du sport !** Selon Yann Rougier, si la pratique d'une activité physique – aquagym ou marche rapide trois fois par semaine – diminue de 50 % le risque de surpoids, c'est aussi la meilleure façon de gérer son stress. Surtout quand elle est associée à une technique de respiration. Un petit exercice à répéter 5 min matin et soir : inspirez pendant 3 secondes, retenez votre respiration pendant 3 autres secondes et soufflez lentement par le nez durant 7 secondes. Au bout d'une semaine, vous verrez votre fatigue diminuer et vos fringales disparaître. Rien ne vous empêche ensuite d'acquérir quelques bons réflexes minceur pour affiner vos jambes. Emprunter systématiquement les escaliers suffit, par exemple, à transformer la masse grasse en muscles.

**Le conseil esthétique.** • Pour déstocker une cellulite molle et traiter les problèmes de rétention d'eau sur les cuisses, la taille et les jambes, le Bodysculptor est une excellente indica-



tion », recommande Ghislaine Beilin, médecin esthétique. La technique ? Vider les adipocytes de leur graisse grâce à des ondes de basse fréquence totalement indolores et les éliminer ensuite avec un drainage. En dix séances d'une heure, on peut espérer perdre deux tailles de vêtement. Le plus ? « Contrairement au Cellu M6, le Bodysculptor ne casse pas les fibres de collagène et n'entraîne aucun relâchement cutané. En outre, il favorise la relaxation musculaire et crée un état de détente générale » (environ 100 € la séance, [www.bodysculptor.fr](http://www.bodysculptor.fr)).

Ces surcharges adipeuses localisées sur les zones de stockage, comme la culotte de cheval, cèdent également avec quelques séances de mésothérapie. Cette pratique *soft* consiste à injecter dans la peau un cocktail de produits drainants (environ 100 € la séance, [www.sfmesotheapie.com](http://www.sfmesotheapie.com)).

### L'ordonnance minceur

**Antigrignotage.** On ne va bientôt plus pouvoir se passer de ce complément alimentaire qui agit sur la sérotonine pour augmenter la satiété et diminuer l'appétit. En un mois, il diminue notre sensation de faim de 70 % ! Minceur J 365 Anti-Yoyo, **Forté Pharma**, 20 € la boîte de 30, en pharmacie.

**Désinfiltrant.** Cette crème de massage lutte efficacement contre la rétention d'eau et les gonflements. Après quinze jours de ce régime drainant, les jambes sont allégées et dégonflées. Body Activ Drainage, Crème Anti-Eau, **Lierac**, 150 ml, 45 €.

## 40 ANS remodeler la silhouette

**Le diagnostic.** Variation de poids, ralentissement du renouvellement cellulaire ou changements hormonaux, c'est toute la silhouette qui se modifie autour de la quarantaine. La peau perd sa fermeté et certaines parties du corps (cuisses, hanches, taille et ventre) développent un surplus de graisse dont il devient beaucoup moins facile de se débarrasser. Même les plus minces prennent des kilos localisés sur l'abdomen et souffrent de relâchement cutané. La cellulite devient fibreuse, dure et résistante aux régimes. « À partir de 35-40 ans, la femme ne cherche plus à atteindre une minceur idéale », explique Bruni Melegari, chef de groupe Nivea. « Elle veut avant tout retrouver une silhouette harmonieuse dans laquelle elle se sente bien. » Hélas, chacun de



ses régimes se solde par un échec. « Elle maigrit d'abord des joues et des seins, car chez elle, comme chez la majorité des femmes, le stockage du gras se localise sur le bas du corps », reconnaît le docteur Blanchemaison, nutritionniste. « C'est la raison pour laquelle il est très difficile, mais pas impossible, de mobiliser les graisses du ventre et des cuisses. »

**Le conseil du coach : zoom sur le massage.** Avant d'attaquer un régime ou d'appliquer un soin, la première chose à faire est de se masser matin et soir pendant dix jours de bas en haut avec une huile cosmétique. La mobilisation des tissus est, en effet, la seule façon de réoxygéner ces zones asphyxiées et de décloisonner la cellulite. Autre alternative, le lipomassage LPG. En agissant sur les adipocytes, le collagène et la rétention d'eau, cette technique de stimulation cutanée s'attaque aux graisses rebelles quand tout a échoué. « Par un simple massage mécanique, cette méthode de palper-rouler réveille le tissu adipeux, déstocke les graisses rebelles et raffermi l'épiderme », rapporte

## 50 ANS repenser le régime

**Le diagnostic.** C'est le temps de la ménopause et de ses transformations physiologiques. C'est surtout le moment où la répartition du tissu graisseux se modifie. « Le manque d'imprégnation hormonale rapproche alors la femme de type ginoïde du profil androïde des hommes », rappelle Marc Divaris, chirurgien esthétique. « La graisse des fesses et des cuisses migre vers le ventre, la taille, les seins et les bras, la rétention d'eau augmente, les tissus perdent leur élasticité, le système lymphatique est ralenti et l'organisme se charge en toxines. » Tous ces éléments favorisent une prise de poids de 4 à 7 kilos associée à une perte de fermeté cutanée. Non seulement les bourrelets se concentrent sur le buste, mais, en outre, le métabolisme devient plus économe de ses dépenses et pour une même restriction, la perte de poids n'est pas la même. À calories égales, la femme grossit. Et là où un régime la faisait fondre de quelques kilos, elle ne perd plus un gramme.

**Le conseil du coach : mangez mieux.** Il faut être lucide et accepter de prendre 2 à 3 kilos qui ne modifieront pas la silhouette, tout en surveillant la qualité des calories avalées pour faire face aux périodes de surstockage. « À 50 ans, on ne peut plus se nourrir de la même façon », reconnaît Marie Béjot, directrice d'Enobiol. « Il faut manger moins, en diminuant la consommation d'aliments à charge glycémique élevée, pour éviter les sécrétions d'insuline et la transformation des sucres en graisse. »



### DES CHIFFRES QUI PÈSENT LOURD

- 9 femmes sur 10 sont touchées par la cellulite.
- Dans 80 % des cas, les rondeurs sont localisées sur les hanches et les cuisses chez la jeune femme, et sur le ventre à la ménopause.\*
- En France, 23 % des femmes présentent un surpoids, 11 % sont obèses.\*
- Pour 64,6 % des femmes, le plus difficile est de maintenir leur poids après un régime.\*
- 76 % des femmes ne sont pas satisfaites de leur silhouette.\*\*
- La France a enregistré 225 000 interventions esthétiques en 2007, contre 2,2 millions aux États-Unis et 600 000 au Brésil.

\* Source Enobiol - \*\* Source Nivea

Et choisir les bons omégas. Si les huiles riches en oméga 6 (onagre, bourrache...) sont les alliées d'une jolie peau, ce sont aussi les ennemies de la cellulite. Préférez les oméga 3 présents dans les huiles de colza et les poissons gras. Ce sont des aliments minceur.

**Le conseil esthétique.** Selon Ghislaine Beilin, le recours au bistouri n'est pas une fatalité. « Sur les zones difficiles à raffermir ou inopérables, comme l'intérieur des cuisses, les bras, le double menton, le ventre ou le pli des fesses, la radiofréquence tripolaire apparaît comme le traitement idéal. » L'appareil envoie un courant indolore qui chasse les graisses et rétracte la peau en stimulant le collagène par effet thermique. « Résultat : jusqu'à 10 cm de réduction du tour de taille en huit séances et un raffermissement visible dès la première séance. » Comptez cinq rendez-vous pour les deux bras (à partir de 150 € la séance. Renseignements : 01 69 45 55 55).

En revanche, en cas de peau très distendue sur le ventre, le recours à la plastie abdominale est plus indiqué. « C'est, en effet, la seule façon de retendre les muscles », indique Marc Divaris, chirurgien plastique. « Il faut néanmoins avoir à l'esprit qu'il s'agit d'un acte réellement douloureux (deux semaines d'arrêt de travail) et cher » (de 3 500 € à 4 500 €. Renseignements : [www.plasticiens.org](http://www.plasticiens.org)).

### L'ordonnance minceur

**Ciblée.** Ce cocktail d'antioxydants et d'extraits marins agit sur la combustion des graisses de la zone abdominale. En deux mois, la taille s'affine. Sculpteur Ventre Plat, **Phytomer**, 200 ml, 59 €.

**Hormone like.** Enfin un soin spécial quinquas qui prend en compte les différents déséquilibres hormonaux : sécheresse cutanée, perte de fermeté, cellulite abdominale et taches brunes. En huit semaines, le grain de peau est uniforme, raffermi et assoupli. Retinol Multicorrection Body, **Roc**, 150 ml, 23,70 €.