

COSMOPOLITAN

2€
PRIX SPÉCIAL

AVRIL 2007



Laetitia Casta est
1. la plus belle
2. une vraie actrice

PLAISIR
Nuits réussies ?
Virez tout ça
de votre lit !

Est-il prêt à
m'embrasser ?
me tromper ?
m'épouser ?
**Comment
deviner**

75 idées pour
MAIGRIR
D'OU JE VEUX
ET SI JE VEUX

**+ secrets de gourmandes
qui ne grossissent pas**

**Shopping
sur mesure
pour mes formes
et mon budget**

TEST
**Aimer, réussir,
partager ?**
Listez vos
priorités

**Classe
sourire**
Comment
relooker
votre humeur

T 01413 - 401 - F: 2,00 €



www.cosmopolitan.fr

SPÉCIAL MINCEUR

24H DANS LEUR ASSIETTE

FRUITS, LÉGUMES, PROTÉINES
ET SUCRES LENTS, C'EST L'IDÉAL.
MAIS DANS LA VRAIE VIE ?
ELSA, ÉLODIE ET SUZY NOUS
MONTRENT CE QU'IL Y A VRAI-
MENT DANS LEUR ASSIETTE.

Par Martine Tartour. Photos Estelle Rancurel. Réalisation
visuelle Dominique Évêque assistée de Lauriane Seignier.

minuit

Il est sur messagerie.
Foutu pour foutu,
je termine la glace.



10h

Mon Rocher Noir à cette
heure-là, je le mange en
cachette. J'ai l'impres-
sion qu'il passe incognito
dans mon corps aussi.



8h

Je prends un petit déjeuner équilibré, pain com-
plet, beurre salé, yaourt nature avec du miel.

midi

Au resto U, c'est sou-
vent couscous, avec
vieux merguez et pois
chiche en perdition. Le
pire, c'est que j'adore
la « beurk food ».

14h

1 thé + 3 Granola.

19h

Je rentre : légumes à la croque au sel avec tartines de Saint-Moret léger. Je suis très produits light. Ensuite, une vraie soupe, avec des légumes frais, du poisson, un yaourt.

21h

Coup de fil à mon petit copain en échange Erasmus à Milan : 6 biscuits « diététiques » + 1 tisane Ligne svelte + sucrettes. Je raccroche. Il est en train de m'oublier ? J'attaque les Pringles au paprika.

22h

Devant mon ordi, pas envie de travailler. Et s'il m'oubliait vraiment ? Je termine les biscuits au chocolat + 1 tisane Slim + sucrettes.

23h 30

Allez savoir pourquoi, je le rappelle. Peut pas me parler, trop de bruit dans la trattoria. Je finis le paquet de Pringles, 1 tisane Aide-minceur + sucrettes.

Elsa, 23 ans, étudiante en biologie, hôtesse à mi-temps : « Entre le resto U et les diners copains, qui font plus dans la raclette que dans le dos de bar grillé, j'ai beau presser des oranges le matin et peler des carottes le soir, je suis toujours celle qui "fait attention". »

PROFIL « C'est à Paris que j'ai découvert l'obsession poids. L'impression de passer au contrôle pesée chaque fois que j'enlève mon manteau et me retrouve en petite robe et talons. Chez moi, à Oyonnax, dans l'Ain, on a trois kilos de trop sans friser la dépression nerveuse, on passe huit mois de l'année en doudoune. Depuis six ans à Paris, je n'ai pas vu l'ombre d'une tartiflette, et pourtant j'ai du mal à garder l'aiguille de la balance au beau fixe... »

L'AVIS DE LA NUTRITIONNISTE : LE DR GHISLAINE BEILIN

« Jusqu'à 21 heures, Elsa ne s'en sort pas mal. Même au resto U, il n'y a rien de dramatique, si elle privilégie les protéines : une blanquette ? moins de riz, plus de viande. Le Rocher à 10 heures, je ne dis pas non, si elle enchaîne sur un tour du parc en petites foulées. Elle aura vite choisi. Pour les produits "light", certaines marques se sont mises à alléger tout, la pizza comme les lardons. Si on savoure une pizza, c'est une vraie, avec la mozza et l'huile dessus, après on fait attention le reste de la semaine. Mais une grande consommatrice de beurre ou de fromage aura tout à gagner avec la version allégée, si elle n'en mange pas plus. Le soir, Elsa fait attention : poisson et légumes. Mais ensuite, elle craque sans limite. Dès que les vannes sont ouvertes, chez elle, c'est le déferlement.

Or Elsa n'est pas en restriction cognitive, cet état qui consiste à s'interdire les aliments réputés grossissants, ce qui crée des dérapages boulimiques. Elle déguste son Rocher noir sans interdit et pour le plaisir. Si elle se remplit en plus, c'est par stress. Donc, du calme, iPod aux oreilles et trois minutes de danse orientale ou de salsa plutôt que d'ouvrir le frigo. Mais je suis prête à poser un regard bienveillant sur cette craqueuse multirécidiviste, dans laquelle on se reconnaît toutes. Donc, des barres protéinées, c'est bien mieux que des Granola, un sorbet fruits sans sucre plutôt qu'une glace au beurre salé, et un renoncement à perpétuer aux chips. »

MAIGRIR AVEC SON PORTABLE

Un système électronique dans son portable, à qui on va tout raconter : son poids, son sexe, une grossesse éventuelle. Ensuite, au quotidien, on SMS ce qu'on a mangé. Et on reçoit une réponse qui prend en compte l'historique de son alimentation. Un millefeuille ? Pourquoi pas : il y a trois semaines qu'on n'a pas mangé de gâteau... il y a même un mode simulation : on hésite entre la choucroute et le tartare-saiade ? Blue Diet reprend notre historique et tranche. Le plus sympa : une silhouette façon tamagoshi grossit ou maigrit en fonction de ce qu'on lui donne à manger. Mais patience, Blue Diet sera commercialisé en septembre (50 € environ le logiciel).

AVEC AMÉLIE ORIO ET CAMILLE NAHUM. MAQUILLAGE PHILIPPE BERGER. COIFFURE GILLES DE GIVRY. PULL SONIA.

20h

Un cocktail en attendant que la table soit prête. Un « sex on the beach », liqueur de melon, ananas, jus de cranberry, vodka.

18h

À la maison, je puise dans le bocal de pistaches et j'explose le paquet de Chipsters.

14h

Un sandwich, un café.

9h30

Un café à toute vitesse.

2h du mat'

Sur le canapé : chips, le temps de faire un tour de chaînes. Camembert et pain suédois : il y a « Parle avec elle » sur Ciné étoiles.

minuit

En boîte : 3 vodka-pomme.

21h

Avec mon amoureux, un retour à la cuisine de terroir. Après les cochonnailles, une volaille, des coquillettes, 75 cl de médoc. Un sabayon.



Élodie, 22 ans, assistante de production : « Je voudrais arriver à tenir une soirée un verre de Perrier à la main, mais c'est loin d'être convivial, surtout quand on vit avec un fêtard qui entame le camembert à 2 heures du mat' et vous tend le couteau. »

PROFIL « Quand, à 13 ans, on pèse 72 kilos pour 1,60 mètre, on fait contre mauvaise grâce bon cœur. J'inventais des goûters pour les copines : churros, Nutella, chantilly, et trois Mikado pour la déco. Deux ans plus tard, ma mère a pris les choses en main. À 17 ans, j'affichais 50 kilos. Beaucoup de sport, et moins de Haribo. Ça marchait. Jusqu'à ce que je commence à travailler, et à cohabiter avec un amoureux qui pense que les hydrates de carbone, c'est ce qui sort d'un pot d'échappement. Je ne lui ai jamais dit que j'étais une ex-grosse, jamais dit non plus que, quand je tape dans la rilette le soir avec lui, je saute le déj' le lendemain pour compenser. Et, quand il va au sport, le mardi soir, je jeûne. J'ai une alimentation très déséquilibrée. »

L'AVIS DU DR GHISLAINE BEILIN « Élodie s'en donne à cœur joie, mais elle sait très bien qu'elle doit revenir à un peu

plus de raison. Tout d'abord, elle devrait aborder le sujet avec son ami. On la sent gênée de parler régime avec lui, sans doute par crainte de le voir poser sur elle un autre regard. Elle veut lui offrir l'image d'une fille pleine, gourmande, appétissante... mais mince. On sent que la pression est silencieuse mais permanente.

Réagissons maintenant sur le quotidien. Le matin et à midi : peut faire mieux. Au café, ajouter deux tartines de pain complet. Au sandwich, préférer les sushis. Les aliments à privilégier sont les fruits et les légumes. La meilleure façon d'en manger ? Déjà en acheter. En choisir des bons, à prix fort : à 24 € le kilo, on ne laisse pas flétrir les 250 g de tomates cerises.

Au dîner : blanquette, oui ; sabayon, mignardises, non. Revenons sur l'alcool. Un verre de whisky = 4 verres de vin rouge. Et 4 verres de vin rouge, c'est beaucoup trop. »

MAIGRIR AVEC INTERNET

Sur le site diet.fr, on commence par établir gratuitement son bilan nutritionnel. Puis on prend un abonnement (34 € le premier mois, puis 14,5 € par mois), pour être suivie : tous les soirs, on raconte en moins de deux minutes sa Journée repas et, en fin de semaine, on reçoit un « relevé bancale », avec commentaires et solution pour corriger ou stabiliser le poids.

DÉBARDEUR ROUGE ET TEE-SHIRT VERT SPORTMAX. VAISSELLE LE BON MARCHÉ ET IKEA.

TABLE IKEA ET CHAISE LE BON MARCHÉ.

13h

Gigantissime pièce de bœuf avec pâtes. Jusque-là, j'ai tout bon, si j'ajoute le sport. Mais c'est de moins en moins possible.

7h

Pain, fromage, œuf coque, charcuterie, jus d'orange et miel, théière de darjeeling.

18h

Un goûter de sportif, quand mon seul exercice est de porter un manuscrit jusqu'à mes yeux. J'avale 2 fruits et 60 g de chocolat aux noisettes.

21h

Je devrais manger comme un mendiant. Mais mon mendiant à moi est royalement nourri certains soirs par l'amie-qui-prend-des-cours-de-cuisine : verrine de mousse au tarama, 2 coupes de champagne, tajine avec du quinoa (reprends du tajine), fromages rares (me sers de tout : gex, gaperon...), tiramisu maison.

1 h du mat'

Chez moi, 2 yaourts nature.

Suzy, 30 ans, éditrice « À raison de deux heures de nage monopalmé par semaine, trois entraînements de kung fu, un peu de chrononutrition, mon corps supporte le saucisson le matin et le chocolat à 5 heures, mais, si j'arrête, c'est la cata. »

PROFIL « 65 kilos », m'a annoncé récemment une infirmière lors d'une visite médicale. Avant d'ajouter : « Ça ne veut rien dire, il faut voir la relation taille/poids, l'IMC (indice de masse corporelle)... » Ce souci de la minceur, cette façon de le mettre en scène et de le calculer scientifiquement, c'est fou. Moi, je me regarde dans une glace et j'évalue. C'est le sport qui me donne ce bon sens. Chez moi, dans les Landes, c'est surf, ski, golf. À Paris, j'ai continué : nage avec palme, kung-fu, cirque, danse orientale. Et j'ai continué à manger, parce que la bouffe, ce n'est pas un carburant, pour moi, c'est essentiel. Seulement, avec mon nouveau job, je n'ai plus le temps de bouger, et je travaille assise. Alors j'ai "pris" du haut, j'ai pris du bas. J'ai essayé les régimes, pour finir en larmes à mitrailler de coups de poing mon frigo. J'ai donc misé sur la chrononutrition. »

L'AVIS DU DR GHISLAINE BEILIN « Suzy ne livre pas des meubles chez Conforama, mais elle mange comme un démenageur. Elle continue à se nourrir comme une bonne sportive, mais elle n'a plus le temps de mettre le cap sur l'endurance. Or ce n'est qu'au bout de 40 minutes que l'organisme commence à puiser dans les réserves de graisse. D'ailleurs, qui a le temps ? Travailler et faire tous les jours deux heures de sport, c'est souffrir d'une pathologie narcissique. En revanche, un bon point pour le choix des sports : danse, cirque. Ce sont des activités globales qui aident à retrouver une bonne coordination du corps. Revenons à son quotidien : bien, la chrononutrition, mais il faut en respecter les règles jusqu'au bout. Le soir, manger léger : le métabolisme tourne au ralenti, et on brûle moins de calories. Quant au reste de la journée, que Suzy supprime déjà le pain et la charcuterie, et c'est gagné. » ●

MAIGRIR AVEC LES COULEURS

Cette méthode classe les aliments par couleur : rouges (ce qui est « trop »), orange (avec une force de stockage moyenne) ou verts (à consommer librement). Ensuite, il suffit de miser surtout sur la case verte, ou d'abaisser le « slim data » d'un aliment rouge ou orange en l'associant à un produit vert. « Voulez-vous maigrir avec moi ? », Dr Yann Rougier, éd. Albin Michel.