



en couverture

Chaque année, c'est la même chose : on se réjouit de partir en vacances, moins de devoir enfiler shorts et maillots de bain. Avant de vous lancer dans un régime farfelu pour perdre trois kilos en urgence, **préférez les bons réflexes pour vous affiner, sans risquer d'effet rebond.**

CAROLE GARNIER

Avant les vacances!

# Bien dans mon

## NOS EXPERTS

**Catherine Benoit**

diététicienne à Thalassa Sea & Spa (Dinard)



**Fabienne Kraemer**

psychothérapeute, conceptrice du Programme Intégral Minceur, sur [www.moncoachingminceur.com](http://www.moncoachingminceur.com)



**Cristina Cordula**

conseillère en relooking, animatrice de l'émission « Magnifique by Cristina », sur Teva et auteur du « Guide de relooking spécial rondes » (éd. Larousse)

**Q**ui dit vacances, dit maillot de bain, et qui dit maillot de bain dit complexes. L'idée de vous mettre au régime sec vous traverse l'esprit ? Mauvaise idée. En une semaine, il est impossible de perdre 3 kg de gras (en revanche, on peut perdre du muscle), surtout, un régime hyperdrastique se finit toujours de la même façon : on reprend chaque gramme perdu, et plus encore. D'autant que mis à la diète, un organisme ressent inévitablement de la fatigue et de la frustration, le meilleur moyen pour craquer et grignoter.

À Top Santé, nous préférons la méthode douce. C'est-à-dire alléger les menus juste

ce qu'il faut et drainer l'organisme pour dégonfler, tout en nous demandant si vraiment quelques kilos en trop valent la peine de se gâcher les futurs moments à la plage ou à la piscine.

Parce que nous sommes toutes les mêmes : les minces complexent sur de la cellulite ou des genoux pas assez fins, les rondes, sur leurs capitons... Cette année, au lieu de nous forcer à entrer dans notre maillot, allons plutôt choisir un modèle qui nous va. Celui dont la coupe nous affinera, dont la couleur nous fera paraître moins pâlichonne... C'est nous, là, dans le miroir ? Mais on est drôlement bien!



### NOUS NOUS VOYONS PLUS GROSSES QUE NOUS SOMMES...

Si, c'est vrai. Une étude de l'INED (Institut national d'études démographiques) parue en 2009, « Surpoids, normes et jugements en matière de poids : comparaisons européennes », l'a prouvé. L'IMC (indice de masse corporelle) moyen des Françaises se situe autour de 23,2, mais selon elles, il serait idéal à 19,5. L'étude souligne que « le sous-poids est particulièrement valorisé chez les Françaises par

rapport aux autres Européennes. » Le point de vue des Portugaises, des Espagnoles et des Britanniques est en effet radicalement différent du nôtre : « Elles sont plus nombreuses à se juger en sous-poids qu'elles ne le sont en réalité, alors que la proportion de femmes trop minces est plus de trois fois inférieure à ce qu'elle est en France », remarque cette étude. Pour moins complexer, faudrait-il vivre à l'étranger?

# corps

- ✓ Une semaine de menus légers
- ✓ 10 bonnes idées pour décomplexer
- ✓ Savoir se mettre en valeur

## en couverture

# Une semaine de menus légers

Pas de régime drastique quelques jours avant de partir en vacances, vous n'y gagneriez rien. Préférez des menus équilibrés, conçus avec Catherine Benoist, diététicienne. Objectif : éliminer les toxines mais préserver tonus et bonne humeur !



KRISTIANE VEYJUMP PHOTO: RODRIGUE SALE

Des plats vitaminés réalisés avec des aliments détox, c'est le secret pour s'affiner sur la durée.

**E**n s'affamant ou en faisant une cure « tout ananas, on perdra forcément du poids, constate Catherine Benoist, diététicienne. Mais parallèlement, on sera plus fatiguée, moins concentrée, et l'effet rebond sera très important ». Un avis partagé par Fabienne Kraemer, psychologue : « Les régimes sévères avant l'été sont le meilleur moyen pour prendre sûrement quelques grammes chaque année. Et le cercle restriction/frustration éloigne la stabilité du poids. »

### Priorité à l'élimination et au drainage

Mieux vaut privilégier le long terme et opter pour une alimentation légère et équilibrée, à base d'aliments détox. « Elle permettra à l'organisme de se reposer, donc de drainer et d'éliminer des toxines, poursuit Catherine Benoist, et on perdra des kilos liés aux excès passés. »

**En pratique ?** On allège le travail du foie en composant des menus faciles à digérer, sans produit industriel, à base d'aliments qui favorisent l'élimination et équilibrent le pH sanguin. Pour favoriser l'élimination rénale, cap sur des infusions et des eaux minérales riches en magnésium. Et pour mobiliser les toxines, on marche 30 minutes par jour, d'un bon pas.

## Tous les jours

### AU RÉVEIL

Un jus de citron dans de l'eau chaude (1 volume de citron pour au moins 3 volumes d'eau).

### APRÈS LE DÉJEUNER ET LE DÎNER

Une infusion de camomille qui facilite la digestion et le sommeil.

## Jour 1

### PETIT DÉJEUNER

- Thé vert sans sucre
- Porridge détox \*
- 2 abricots

### DÉJEUNER

- Salade de riz complet au thon \*
- Compote de pommes aux zestes de citron

### DÎNER

- Salade d'asperges à la ciboulette
- Wok de crevettes aux germes de soja et carottes
- Framboises



## Jour 2

### PETIT DÉJEUNER

- Thé vert sans sucre
- Porridge détox \*
- 1 kiwi

### DÉJEUNER

- Fenouil émincé (jus de citron + filet d'huile d'olive)
- Aiguillettes de dinde, poêlée de courgettes au thym
- Compote d'abricots

### DÎNER

- Velouté froid de betterave, crevettes
- Filet de rascasse, épinards à l'ail
- Verrine de fraises au yaourt de soja et à la menthe

## Jour 3

### PETIT DÉJEUNER

- Thé vert sans sucre
- Porridge détox \*
- 1 nectarine

### DÉJEUNER

- Guacamole
- Églinef poêlé, aubergine vapeur à l'origan
- Carpaccio d'ananas

### DÎNER

- Gaspacho de tomate au basilic
- Moules marinières aux herbes fraîches, purée de céleri-rave
- Tatin aux pommes légère \*

## Jour 4

### PETIT DÉJEUNER

- Thé vert sans sucre
- Porridge détox \*
- 1 pomme à croquer

### DÉJEUNER

- Rillettes de maquereau (filet de maquereau au vin blanc, égoutté, écrasé avec du fromage blanc à 0 %), bâtons de légumes
- Aiguillettes de canard, pomme fruit au four
- Salade de pêches au coulis de fruits rouges

### DÎNER

- Brochette de noix de pétoncles et de petits légumes
- Pavé de cabillaud, fenouil braisé au curry
- Salade de pêches au coulis de mûres

## Jour 5

### PETIT DÉJEUNER

- Thé vert sans sucre
- Porridge détox \*
- 3 prunes

### DÉJEUNER

- Saumon fumé sur son lit de roquette
- Pavé de merlu, riz créole au thym
- Poire pochée au thé

### DÎNER

- Tzatziki au concombre et au thon
- Filets de limande, coulis de tomates, brocolis vapeur
- Salade d'agrumes à la cannelle

## Jour 6

### PETIT DÉJEUNER

- Thé vert sans sucre
- Porridge détox \*
- 1 petite poire

### DÉJEUNER

- Salade de poivrons aux miettes de crabe
- Pavé de colin, dés de mangue fraîche et boulgour
- Fruits rouges à la menthe

### DÎNER

- Fraîcheur de melon
- Filet de truite, écrasé de carottes à l'orange
- Salade de poires

## Jour 7

### PETIT DÉJEUNER

- Thé vert sans sucre
- Porridge détox \*
- Framboises

### DÉJEUNER

- Tartare de saumon à la ciboulette
- Filet de poulet grillé tandoori, poêlée de poivrons
- Crème aux œufs légère \*

### DÎNER

- Salade verte aux crevettes
- Brochettes de pétoncles au citron, purée d'artichauts
- Minestrone de pastèque au basilic

SHUTTERSTOCK

**VOS 7 ALLIÉS** **Ail antitoxines. Persil diurétique.**  
**Artichaut diurétique, facilite le travail du foie.**  
**Fenouil stimule le transit. Curcuma anti-inflammatoire.**  
**Fruits rouges détoxifiants du foie et des reins.**  
**Gingembre stimulant et antioxydant.**

## NOS RECETTES LÉGÈRES & DÉTOX

### \* Porridge détox

(pour 1 personne)

- Mélangez 20 g de son d'avoine, 20 g de flocons d'avoine et 25 cl de lait de soja dans une casserole
- Portez à frémissements et laissez cuire 5 min en remuant avec un fouet
- Ajoutez 1 pincée de cannelle et 1 c. à s. de sirop d'agave.

### \* Crème aux œufs légère

(pour 4 personnes)

- Fouettez 5 œufs avec 1 pincée d'édulcorant à base de stévia
- Portez à ébullition 50 cl de lait écrémé avec 1 gousse de vanille fendue
- Versez sur les œufs en fouettant, puis versez dans des ramequins
- Faites cuire 30 min au bain-marie, th. 5 (150 °C)
- Laissez refroidir, et placez 1 nuit au réfrigérateur.

### \* Tatin aux pommes légère

(pour 4 personnes)

- Disposez 2 pommes coupées en cubes dans 4 ramequins
- Faites précuire 8 à 10 min au four th. 5 (150 °C)
- Mélangez 80 g de poudre de lait écrémé, 2 jaunes d'œuf, 1 pincée d'édulcorant à base de stévia, 1 pincée de cannelle moulue, ¼ de sachet de levure chimique et un peu d'eau froide jusqu'à obtention d'une pâte homogène
- Incorporez les 2 blancs montés en neige, versez sur les pommes et faites cuire 10 à 12 min th. 6 (180 °C)
- Laissez refroidir.

### \* Salade de riz complet au thon

(pour 1 personne)

- Faites cuire 60 à 80 g de riz complet pendant 15 min
- Égouttez, ajoutez 100 g de thon au naturel, 1 filet d'huile de colza, quelques olives, 1 tomate coupée en dés et ½ bulbe de fenouil émincé.

Se sentir belle en maillot, ce n'est pas qu'une question de kilos en trop. C'est aussi une question de maintien... et de perception, comme nous le rappelle Fabienne Kraemer, psychothérapeute.

## 10 bonnes idées pour décomplexer

### 1 On se souvient qu'on n'est pas la seule à complexer

Complexer parce qu'il faut se dénuder, c'est parfaitement normal. « Il s'agit de dévoiler ce qu'on masque au regard des autres onze mois de l'année, explique Fabienne Kraemer. Et c'est très Français! Dans beaucoup d'autres pays, le rapport au corps est différent. Un best-seller américain s'intitule « Why French women don't get fat » (Pourquoi les Françaises ne grossissent pas), alors qu'en France, on se trouve toutes grosses! Sur les 10000 inscrites du site [www.moncoachingminceur.com](http://www.moncoachingminceur.com) (spécialisé dans le rééquilibrage du comportement alimentaire), 80 % pensent du mal d'elles-mêmes. Il faut rompre ce cercle vicieux.

### 2 On élimine les toxines pour gagner une taille

Tisanes de piloselle, de queues de cerise ou d'orthosiphon... Ces plantes drainantes aident à éliminer l'eau en trop dans les tissus et ça se voit! On opte pour une formule associant 10 plantes (4321 Minceur Ultra draineur, Arkopharma, 14,50 € les 280 ml, pharmacies et parapharmacies): thé vert, café, maté, guarana et kola pour brûler, fenouil, pissenlit, chicorée, radis noir et orge pour drainer et détoxifier. À adopter en cure de 14 jours pour affiner la silhouette.



Autour de la piscine, 8 femmes sur 10 complexent, y compris celles dont vous envieiez la silhouette. Ça va mieux?

### 3 On surveille le sel

Parce que 9 g de sel peuvent retenir 1 litre d'eau dans les tissus pendant 24 à 48 heures. Et qu'en été, on mange plus salé: plus de salades, donc plus de vinaigrettes salées, des anchois sur les pizzas ou les assiettes composées, des fruits de mer, des grignotages à l'apéritif, des jambons secs, fromages...

Une salade grecque, c'est...  
100 g de feta + 30 g d'olives noires + un peu de vinaigrette = 6,5 g de sel!



### 4 On admet qu'un corps de mannequin est un corps de mannequin

Ce corps-là, c'est un travail à temps plein! « En ne mangeant quasiment rien et avec des heures de sport par jour, on peut parvenir à une telle silhouette, souligne Fabienne Kraemer, mais pas sans se torturer. Dans ces conditions, est-ce vivre? » Entre être maigre, et seule devant un substitut de repas, ou normalement en chair, et apprécier les repas entre amis, notre choix est fait...

## 5 On pioche dans un livre plein d'humour, l'astuce qui fait mouche

Grâce à un livre drôle et complice dont la lecture fait déjà du bien, mais aussi bourré de conseils intelligents. À travers 101 astuces, on apprend à tricher avec sa garde-robe, cacher ou mettre en valeur ses rondeurs, et se trouver belle comme on est, tout simplement. « Être belle, ça commence dans la tête! », Mimi Spencer, éd. Fleuve Noir.



## 6 On s'offre une séance en institut

Une peau blanche, pas toujours ferme, quelques cicatrices... Un corps nu n'est pas naturellement beau. C'est d'ailleurs pour cette raison que le corps des danseuses de revues est intégralement maquillé. Il n'est pas question de s'enduire intégralement de fond de teint des pieds à la tête avant d'aller à la plage, mais à défaut, offrez-vous avant un gommage du corps en entier en institut, et ajoutez une épilation jambes + maillot + aisselles.

## 7 On se masse pour gagner en fermeté

Consacrer quelques minutes à vos jambes chaque jour, c'est peu, mais le résultat se sent rapidement! À base d'huile de pépins de raisin, nourrissante, de genièvre, géranium, cyprès, romarin, citron et lemongrass, cette huile active le drainage pour une silhouette affinée.



Elle atténue aussi la cellulite, l'aspect peau d'orange (Concentré minceur Caudalie, 25,60 € les 75 ml, pharmacies et parapharmacies). Et contre les zones rebelles, choisissez des actifs ciblés. À base de coralline rose, une algue riche en calcium qui agit sur la lipolyse et la lipogénèse, ce sérum à la texture fluide et non collante dompte les zones rebelles (Sérum minceur zones rebelles, 27,50 € les 150 ml, boutiques bio, boutiques Melvita et [www.melvita.fr](http://www.melvita.fr)).

KRISTIANE VEY/JUMP PHOTO: LUCIENOREDA - SHUTTERSTOCK

## 9 On apprend à marcher en maillot

Ce qui compte en maillot, ce n'est pas spécialement le poids mais bien la silhouette. Et forcément, rentrer les épaules et marcher le ventre en avant ne met personne en valeur. Regardez les mannequins lors d'un défilé: tout leur va... parce qu'elles se tiennent parfaitement droites. Redressez-vous, en imaginant un fil qui part du sommet de votre crâne et vous tire vers le haut. Gagnez le ventre en serrant les abdos, et placez vos épaules en imaginant qu'il faudrait les plaquer contre un cintre glissé dans un T-shirt imaginaire. Vous sentez la différence?

## 10 On joue avec des accessoires

En 1956, Grace Kelly, enceinte, faisait la couverture des magazines. Pour dissimuler sa grossesse, elle tenait un sac à main devant son ventre. En résumé, les accessoires sont nos alliés. Sac à main « oversize » à grandes anses à porter sur l'épaule, paréo simplement noué autour de la taille, lunettes de soleil, votre magazine préféré à la main... Tous « habillent » la silhouette et attirent le regard. Pour mieux le détourner de vos rondeurs!

## 8 On se réconcilie avec son corps une fois pour toutes

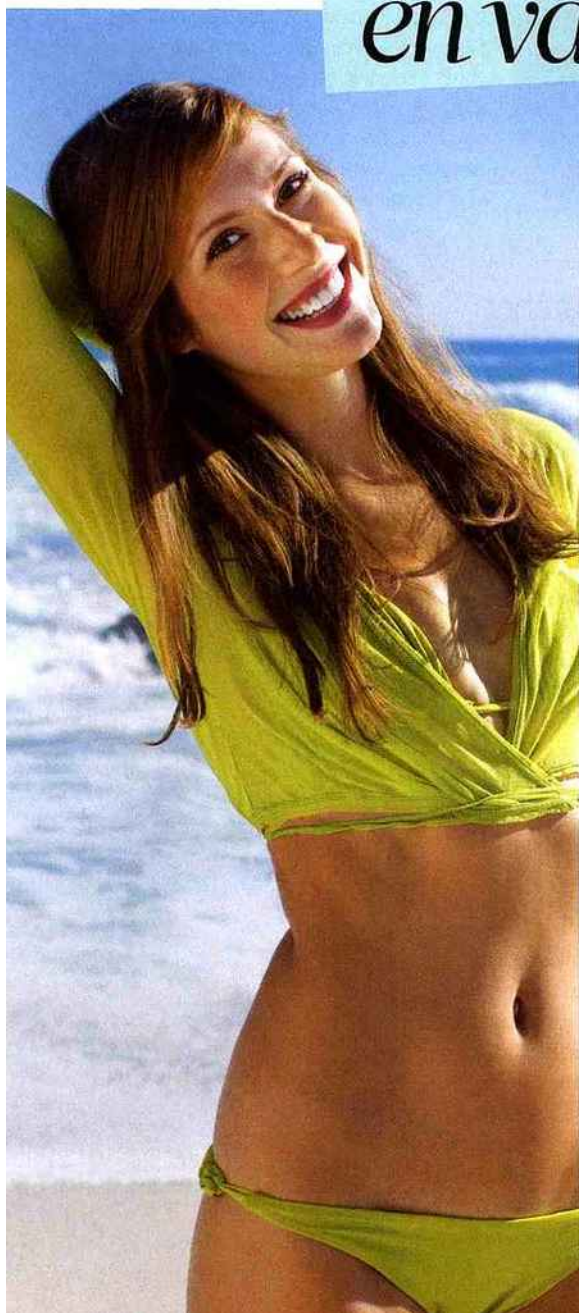
Vous n'arrivez vraiment pas à vous accepter, vous montrer sur la plage relève presque de la souffrance? Les clés sont peut-être ailleurs que dans les régimes: théâtre, danse, qui forcent à se placer dans l'espace et à se montrer aux autres, font prendre confiance. Relaxation, massages, méthode Feldenkrais, gymnastique holistique, yoga... aident aussi à retrouver l'harmonie avec son corps. Autre technique, la thérapie psychomotrice. En travaillant sur les sensations, cette approche paramédicale vise à reconnecter le psychisme et le corps.



## en couverture

En fonction de sa forme ou de sa couleur, un maillot peut valoriser nos formes, comme faire ressortir ce qu'on souhaite cacher... Les conseils de Cristina Cordula pour se sentir bien sur la plage.

# Savoir se mettre en valeur



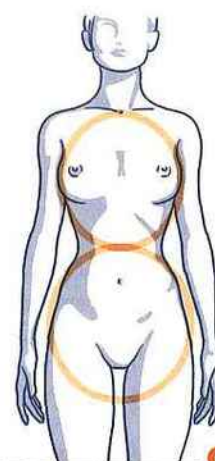
**A** la fin du XIX<sup>e</sup>, nos aïeules allaient se baigner... en longues robes, à manches jusqu'aux poignets. Pas très sexy, mais au moins, elles n'avaient pas à se soucier de leurs complexes ! Aujourd'hui, les maillots ne nous font pas toujours de cadeaux : les ficelles nouées saucissonnent les hanches, les soutiens-gorge façon bandeaux ne soutiennent pas franchement grand-chose. D'où l'importance de trouver celui qui nous va, allonge les jambes, fait pigeonner la poitrine, efface le ventre...

• **Le plus joli haut** sera celui qui met le plus en valeur la poitrine.

• **Le plus joli bas** sera celui qui allonge le plus les jambes et qui gomme le ventre. La culotte taille haute remplit bien ce rôle et va à tout le monde.

• **Côté couleurs**, privilégiez les teintes sombres qui amincissent. Le noir est élégant mais pas obligatoire. Si vous avez envie de rouge, privilégiez un bordeaux plutôt qu'un orangé, pour le vert, un émeraude plutôt qu'un pomme flashy... Oubliez les matières brillantes, qui donnent du volume, ainsi que les rayures horizontales ou en biais. En revanche, les pois vont à tout le monde et ne grossissent pas.

**Un bon conseil**, n'achetez ni à la va-vite, ni sans être totalement convaincue. Une fois que vous avez fait votre sélection, prenez le temps de faire des essayages, quitte à enfiler plusieurs fois chaque modèle.



### SILHOUETTE EN 8

**Tous les choix sont possibles...**

**Vos épaules et vos hanches sont arrondies et de même largeur, la taille, fine. Vous avez une silhouette « parfaite ».**

### CE QUI VOUS VA

► **EN BAS** À adapter en fonction de vos complexes.

**Si vous avez un peu de culotte de cheval**, privilégiez une culotte échancrée.

**Un petit ventre ?**

Cap sur un maillot une-pièce noir, sexy et élégant, décolleté en V, ou un deux-pièces avec une culotte taille haute qui monte bien.

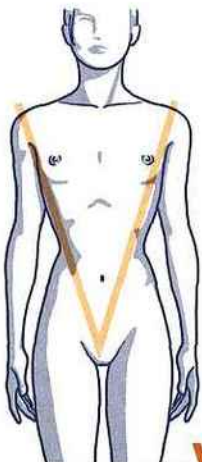
**Des fesses rebondies ?**

Privilégiez les maillots avec un bas bien englobant, voire un shorty, et une taille haute qui va accentuer la cambrure.

**Trop de hanches ?**

Surtout pas de culotte nouée par de fines ficelles sur les côtés, mais une culotte bien englobante.

► **EN HAUT** Les poitrines menues privilégieront les hauts en triangles, et les poitrines généreuses, les décolletés carrés.



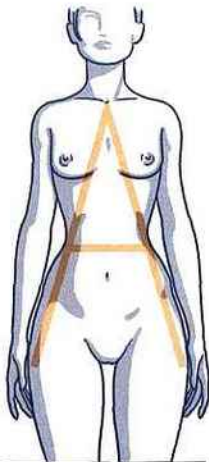
**SILHOUETTE EN V**

**Faire plonger le regard vers le bas**

Des épaules assez larges, des hanches fines... La taille de vos hauts est supérieure à celle de vos jupes ou pantalons, vous êtes un peu androgyne. Pour vous, cap sur les maillots féminins et colorés, les accessoires...

**CE QUI VOUS VA**

- ▶ **EN BAS** Un shorty sera parfait pour attirer le regard vers le bas de la silhouette, comme une culotte imprimée, à volants... Vous pouvez dépareiller le haut et le bas en choisissant un haut uni et un bas imprimé, toujours pour attirer l'œil. **Pour celles qui ont un ventre plat**, les maillots ajourés sur les côtés vous iront bien.
- ▶ **EN HAUT** Si vous avez peu de poitrine, choisissez les modèles à bretelles un peu larges. Évitez les dos nu noués dans le cou, qui accentuent la largeur des épaules, les bandeaux et les une-pièce « nageur ».



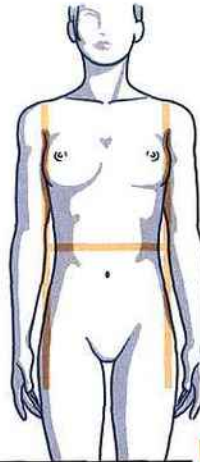
**SILHOUETTE EN A**

**Mettre le haut en valeur**

Épaules fines, taille marquée, hanches et cuisses généreuses... Votre silhouette s'élargit vers le bas (en jean, vous prenez une taille de plus).

**CE QUI VOUS VA**

- ▶ **EN BAS** Une culotte taille haute et échantonnée : même si vous avez l'impression qu'elle « camoufle » moins, elle allonge la jambe. Évitez celles aux élastiques fins qui « marquent », les imprimés, les grosses fleurs et matières irisées, qui font ressortir les formes. **Si vous avez des hanches généreuses**, évitez les shorty et les culottes à frous-frous, à volants ou à motifs, qui attirent le regard. Préférez des couleurs sombres et unies.
- ▶ **EN HAUT** Si vous avez des petits seins, choisissez une forme en triangle, avec des motifs imprimés ou un tissu irisé, à nouer dans le cou pour valoriser les épaules. **Si vous avez de la poitrine**, choisissez un haut avec des balconnets, bien englobant.



**SILHOUETTE EN H**

**Souligner la taille avant tout**

Même largeur de hanches et d'épaules, taille peu marquée, fesses plutôt plates: il vous faut un maillot qui estompe cette impression rectangulaire. L'objectif: redessiner la taille et mettre en valeur le décolleté.

**CE QUI VOUS VA**

- ▶ **EN BAS** Choisissez une culotte taille basse, avec une ceinture pour souligner la taille. **Un complexe sur vos fesses?** Choisissez le bas d'une couleur unie, et un haut de la même couleur mais avec des motifs.
- ▶ **EN HAUT** Optez pour une forme triangle à nouer dans le cou de façon à étirer la silhouette. Évitez en revanche les décolletés carrés et les bandeaux, ainsi que les rayures horizontales qui accentuent le côté rectangulaire de la carrure. **Vous avez le ventre plat?** Osez le maillot une-pièce ajouré sur les côtés.



**SILHOUETTE EN X**

**Donner du volume là où il faut**

Vous êtes mince (très mince), avec la taille bien marquée. Pour vous, l'idée est d'ajouter quelques formes là où il faut.

**CE QUI VOUS VA**

- ▶ **EN BAS** Maillots imprimés, irisés, à rayures, c'est pour vous! Choisissez une culotte taille basse, nouée sur les côtés ou à volants.
- ▶ **EN HAUT** Optez pour une forme triangle, flatteuse sur une petite poitrine. En revanche, évitez le bandeau, le shorty et le une-pièce, qui aplatissent les formes. Et évitez le noir.

