Le féminin qui fait du bien

AOÛT 2017 - N°500 - 1,70 €

santé magazine

VU À LA TÉLÉ

1,70 € AU LIEU DE 2,70 €
PRIX D'ÉTÉ !

+ LE CAHIER NUTRITION 20 PAGES

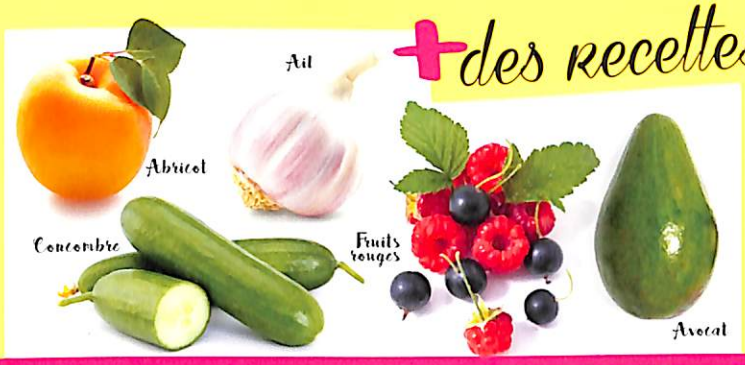
Ballonnements, brûlures d'estomac...

Vaincre les stress digestifs *et se sentir bien après les repas*

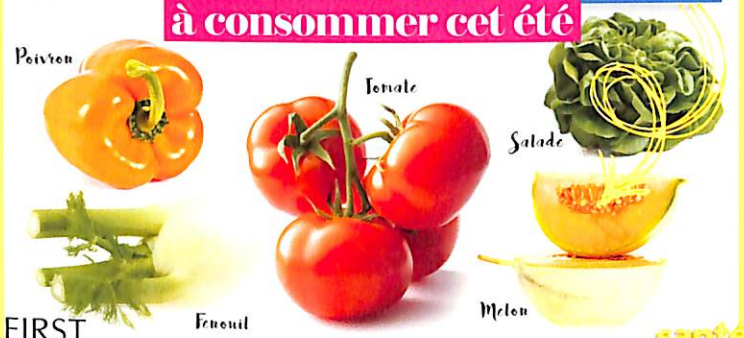
Santé naturelle

- **Les insecticides** efficaces et naturels
- **Les meilleures plantes** contre les jambes lourdes
- **Forme, sommeil...** Connaître son biorythme idéal

+ *des recettes*



LES MEILLEURS ALIMENTS 100 % détox à consommer cet été



FIRST Editions

-3 kilos *en 2 semaines*

Ventre, hanches, cuisses, S'AFFINER DU BAS

14 JOURS DE MENUS POUR FONDRE LÀ OÙ ON VEUT !

M 05281 - 500 - F: 1,70 € - RD santemagazine.fr

Tous droits réservés à l'éditeur

-3 kilos en 2 semaines

Ventre, hanches, cuisses S'AFFINER DU BAS

Pour gommer petit ventre et culotte de cheval, il ne suffit pas de réduire ses apports caloriques. Il faut aussi faire du tri dans son assiette, en misant sur les aliments qui favorisent le déstockage des graisses et chassent l'eau. Grâce à notre programme détaillé, allégez-vous de façon ciblée et perdez une taille de pantalon en 14 jours.

Caroline Henry

Nos experts

Dr Annie Lacuisse-Chabot endocrinologue et nutritionniste

Hélène Defretin diététicienne, auteure de "Mon cahier minceur printemps/été". Éd. Solar, 7,90 €.

Familièrement comparé à une poire, le corps féminin a pour particularité de s'arrondir en bas du ventre, aux hanches et aux cuisses. Source de complexes car inesthétique, cette silhouette, dite gynoïde, ne doit rien au hasard. « Les hormones ovariennes – œstrogènes et progestérone – favorisent le stockage des graisses et leur localisation dans le bas du corps, explique le Dr Annie Lacuisse-Chabot, endocrinologue et nutritionniste. Pour avoir des bébés puis les nourrir, il faut des réserves ! » Ce phénomène est plus marqué chez les femmes sensibles aux hormones et chez celles génétiquement prédisposées, et s'accompagne souvent d'une rétention d'eau.

L'ennemi numéro 1 : le sucre

Difficile à déloger, cette graisse nécessite un traitement sur-mesure. Bien sûr, il faut inverser la balance énergétique en bougeant plus et en mangeant moins.

« Quelle que soit la répartition des réserves, le surpoids est lié à des apports supérieurs aux besoins », dit Hélène Defretin, diététicienne. Il faut surtout faire du tri dans son assiette, en éliminant en priorité les sucres et l'alcool qui provoquent de brutales sécrétions d'insuline. « En plus de favoriser le stockage des graisses, cette hormone va de concert avec les œstrogènes, souligne Le Dr Lacuisse-Chabot. Quand les œstrogènes sont stimulés, cela stimule l'insuline qui, elle-même, restimule les œstrogènes. Donc on stocke plus, et surtout en bas du corps ! »

Des fibres pour drainer

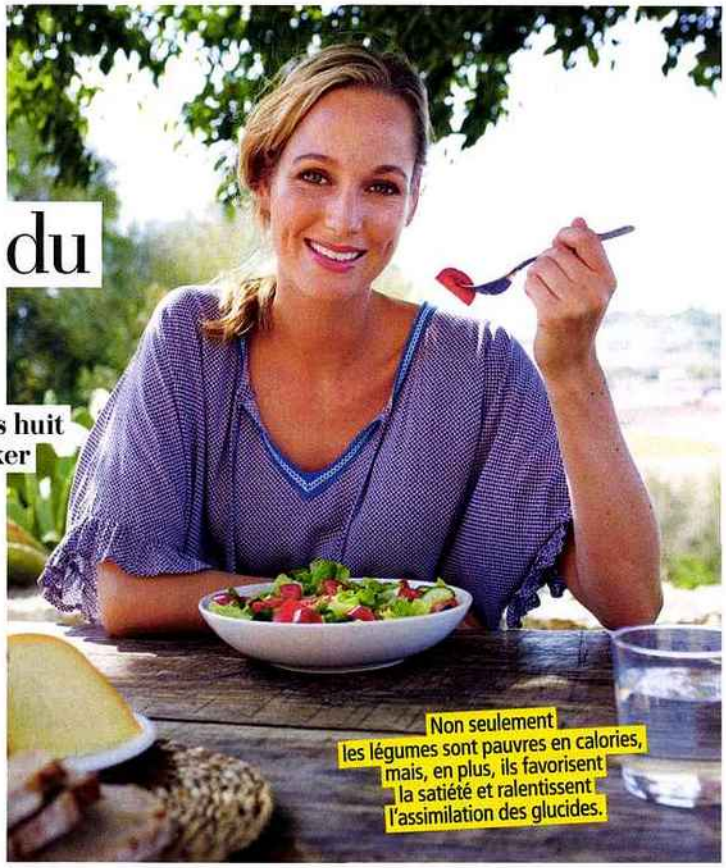
Les légumes et, dans une moindre mesure, les fruits, doivent par ailleurs retrouver une place centrale dans l'assiette. « Gorgées d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, ils sont surtout riches en fibres qui, en favorisant une bonne vidange du côlon, vont drainer l'organisme dans son ensemble et aider à dégonfler », précise l'endocrinologue.

Gorgé de vitamine C et constitué de 90 % d'eau, le radis est vraiment bon pour la ligne !

Tous droits réservés à l'éditeur

Mon assiette pour FONDRE du bas du corps

Pour remodeler sa silhouette, il faut remodeler... son assiette. Voici les huit clés d'une alimentation pour déstocker la graisse localisée au niveau du bas du ventre, des hanches et des cuisses.



Non seulement les légumes sont pauvres en calories, mais, en plus, ils favorisent la satiété et ralentissent l'assimilation des glucides.

1 Augmenter la ration de légumes

Leur secret ? Outre un apport calorique faible, ils sont sources de fibres solubles (pectine, mucilages) et insolubles (hémicellulose, cellulose). Celles-ci favorisent la satiété en gonflant dans l'estomac, nettoient le côlon en facilitant le transit, et limitent le stockage en ralentissant l'assimilation des glucides. C'est grâce à cette dernière propriété qu'elles contribuent aussi, de façon indirecte, à rééquilibrer les sécrétions hormonales, donc à harmoniser la répartition corporelle des graisses. On consomme au moins 350 à 400 g de légumes par jour, en panachant cru et cuit selon sa tolérance intestinale et en favorisant les plus drainants : asperge, poireau, céleri-rave, poivron, radis noir, concombre.

Les astuces pour booster sa consommation. On ne conçoit plus un repas sans eux, et on anticipe ! Pour les crudités, on lave, épluche et citronne à l'avance, puis on râpe ou coupe à la dernière minute. Pour le cuit, on pense aux surgelés prêts à l'emploi et on les cuit la veille (vapeur ou wok). En dépannage, on se tourne vers les conserves, à rincer soigneusement pour enlever le sel de conservation.

2 Se limiter à deux portions de fruits

Eux aussi sont riches en fibres, mais ils contiennent du sucre en quantité non négligeable. On se limite par jour à deux portions de fruits de 150 g environ (*lire, ci-contre, l'encadré* Équivalences), en panachant cru et cuit en cas d'inconfort digestif et en favorisant les plus drainants (ananas, pastèque, kiwi, fruits rouges) et les moins sucrés (abricot, fraise, melon, pastèque).

ÉQUIVALENCES

150 g de fruits, c'est environ :

= 2 kiwis

OU

= 3 abricots

OU

= 1 pêche

OU

= 1 tranche de pastèque

OU

= 100 g de compote sans sucre ajouté...

En raison de leur teneur en sucre, on limite la mangue, l'ananas, les cerises et le raisin à 100 g.

3 S'assurer au moins une portion de viande ou poisson

Le corps a besoin, chaque jour, d'une quantité suffisante de protéines pour assurer l'entretien de ses cellules, notamment musculaires. Cette quantité est estimée à 0,8 g par kilo de poids corporel, soit 48 g si on pèse 60 kilos. Si on ne satisfait pas ces besoins élémentaires, l'organisme recherche l'élément protéique en réclamant du... sucre. Or, le sucre nourrit la culotte de cheval, tandis que les protéines favorisent l'assèchement de la silhouette ! Mieux vaut donc s'assurer de bons apports en consommant chaque jour au moins une fois de la viande ou du poisson (130 g = 25 g environ de protéines), le quota étant atteint avec le reste de l'alimentation (produits laitiers, légumineuses, céréales).

À l'autre repas, je fais quoi ? Selon ses habitudes, on consomme sa portion en une fois à un des deux repas (et on programme à l'autre des céréales et/ou des légumineuses avec des légumes) ou on en consomme aux deux repas, en les répartissant.

4 Consommer deux produits laitiers, selon sa tolérance

Comme la viande, le poisson et les œufs, ils apportent des protéines de haute valeur biologique, c'est-à-dire complètes et bien assimilées par l'organisme. Choisis natures et écrémés ou demi-écrémés, ils s'avèrent en plus peu caloriques et pauvres en glucides. Enfin, ce sont d'excellentes sources de calcium, ce minéral qui, en plus de solidifier les os, freinerait l'assimilation des graisses.

Si je ne digère pas le lait de vache... On prend des laitages délactosés ou on s'oriente vers les laits de chèvre ou de brebis, plus digestes et on privilégie le fromage et les yaourts, pauvres en lactose.

K. VEY / JUMP FOTOAGENTUR - MURTIN, TAILLARD (2), RIOU / PHOTOCUISINE (4) - MOVING MOMENT / SHUTTERSTOCK

Tous droits réservés à l'éditeur

On peut aussi opter pour du jus de soja enrichi en calcium, nature. On évite, en revanche, les autres jus végétaux qui ne contiennent pas assez de protéines et sont parfois gras et/ou sucrés.

Rationner les féculents

Indispensables au cerveau et aux muscles, ils sont aussi riches en glucides et s'avèrent assez caloriques, donc ils doivent être judicieusement choisis et surtout limités quand on veut maigrir. Aux produits céréaliers trop raffinés qui, en stimulant la sécrétion d'insuline, favorisent le stockage, on préfère les versions complètes (quinoa, riz et pâtes complets, boulgour...) et les légumes secs qui rassasient durablement et stabilisent la glycémie, en les introduisant progressivement en cas de troubles digestifs. La bonne ration ? 200 g, poids cuit, par jour de céréales (ou 100 g de céréales + 150 g de légumineuses), à répartir aux deux repas selon ses habitudes et son appétit, et à associer systématiquement à une quantité plus importante de légumes.

Le pain, au petit déjeuner seulement. 50 g maximum, en choisissant celui qui se digère le plus lentement, en général, de tradition et au levain. Aux autres repas, on évite.

Oser les brochettes de fruits, en mixant les plus drainants (kiwi) et les moins sucrés (fraise).

Doser les matières grasses

Ce ne sont pas elles qui font le plus grossir ! Elles rassasient, nourrissent le cerveau et contribuent à limiter le stockage des glucides en ralentissant la vidange gastrique. Elles contiennent, par ailleurs, des vitamines liposolubles (A, E...).

La bonne mesure. 10 g de beurre et 2 cuillerées à soupe d'huile par jour, à répartir entre le déjeuner et le dîner, en variant : colza, noix, lin... pour l'assaisonnement, olive, sésame et tournesol pour la cuisson.

En revanche, on évite les graisses dites "de constitution" ou cachées, c'est-à-dire celles contenues dans les aliments. *Exit* les viandes grasses, les fritures, les sauces et les plats préparés. Le poisson gras (maquereau, sardine, saumon...), une fois par semaine.

Supprimer le sucre et les produits sucrés

Il n'y a aucun doute à ce propos : petit bedon et culotte de cheval lui doivent tout ! Non seulement caloriques, ils provoquent une hausse brutale de la sécrétion d'insuline, cette hormone qui a pour mission de rétablir la glycémie en favorisant la pénétration des glucides dans les cellules adipeuses. Associés à la sécrétion oestrogénique, ils forment le duo parfait pour grossir du bas. En les supprimant, on casse ce cercle vicieux et on favorise le déstockage.

Les réflexes pour ne pas craquer. Avant tout, on ne zappe pas les féculents autorisés et on savoure son repas : sinon, c'est fringale à retardement assurée ! On aromatise ses laitages avec des épices (cannelle, vanille...) et des huiles essentielles culinaires (amande, agrumes...), on opte pour du café peu amer et des thés ou infusions parfumés, on customise les fruits (carpaccio, brochettes, verrines avec des laitages, compotes parfumées...).

S'hydrater à longueur de journée

Cela n'accroît pas la rétention, mais favorise au contraire l'élimination et le drainage.

MES COUPS DE POUCE PHYTO

En boostant la fonction des organes émonctoires, ils aident l'organisme à se débarrasser de l'eau et des déchets qui freinent l'amaigrissement.

Draineur. En plus des plantes, les bourgeons (frêne et sureau) : la puissance du végétal pour chasser l'eau. Gemmonature draineur bio Fleurance Nature, 9,90 € la boîte de 10 ampoules.

Détox. Bouleau, aubier de tilleul et feuilles de cassis pour une action ciblée sur les reins, éboueur de l'organisme. Zen Slim élimination Natavea, 15,95 € le flacon de 250 ml.

Anticellulite. Actifs brûle-graisses (piment, guarana) et drainants (marc de raisin) pour lutter contre l'aspect peau d'orange. Destructeur de graisses Floressence Léa Nature, 8,90 € la boîte de 30 gélules.

Petit plaisir glacé à la pastèque, mais sans sucre ajouté.

Une recette simple : mixez une pastèque et un jus de citron. Versez dans des moules à esquimaux. Congelez et dégustez !

Par ailleurs, le cerveau peut confondre soif et envie de manger. En buvant régulièrement de petites quantités, on prévient les grignotages intempestifs !

Préparer soi-même des boissons légères. Pour éviter les sucres cachés, on prend le temps de se concocter ses propres eaux aromatisées en laissant infuser des herbes fraîches (menthe, basilic...), des zestes d'agrumes, du jus de citron... dans la carafe d'eau. On peut également préparer des thés et des tisanes parfumés puis les réfrigérer afin de les consommer "glacés".

OLESH. N. NESTEROVA / GETTYIMAGES (2) - SOP

Tous droits réservés à l'éditeur