

CONSEILS PRATIQUES POUR UN CORPS EN FORME

Publié par Médica Paris.

Nous remercions tous ceux qui ont collaboré
à cet ouvrage.

SOMMAIRE

14 Bonnes idées pour réapprendre à manger équilibré

Petit déjeuner un grand bol d'énergie

10 façons de manger des fruits et légumes sans en faire tout un plat

Cuisson : chaud devant !

Chassez toutes vos mauvaises habitudes !

Ayez la main légère sur le sucre et le sel

Pour maigrir, le mental, ça compte aussi!

10 légumes et fruits pour varier vos repas

Mincir sans effort

Haro sur les calories

Contrôler votre grignotage

Au restaurant : serrez-vous la ceinture !

On passe à table !

Brûler les graisses sans faire de sport ?

Motivez-vous pour bouger !

6 échauffements essentiels

Le sport comme un pro

Le sport au féminin

7 secrets pour bien choisir son club de gym

Le sport en toute occasion

Promenade, randonnée : gardez bon pied,

bon oeil !

Alcool : à consommer avec modération

On ne vous dit pas tout

Les vraies ruses des supermarchés

Dans de nombreuses grandes surfaces, les rayons biscuits, chips, plats préparés sucreries se côtoient. Pour échapper aux tentations, il vous suffit généralement de contourner ces gondoles à haut risque. Ainsi, vous aurez plus de chances d'arriver à la caisse avec un caddie équilibré. Autre astuce pour atteindre cet objectif : faire une liste et s'y tenir à la lettre. Trop dur de résister ? Essayer les courses sur Internet, vous gagnerez du temps, de l'argent et boosterez votre capital santé.

14 BONNES IDEES POUR REAPPRENDRE A MANGER EQUILIBRE

- **Entrée de légumes** La bonne idée pour absorber votre dose quotidienne de vitamines, de minéraux et de fibres? Quand vous le pouvez, essayez de commencer votre repas par un copieux potage de légumes en hiver, une soupe froide en été, type gaspacho, ou une salade. Peu caloriques, les légumes remplissent l'estomac, si bien que, avant d'attaquer le plat de résistance, vous êtes calé. Sain et excellent pour la ligne !
- **Formule expresse** Concombre, courgette, poivron, tomate, salade... Vous aimeriez bien en manger, mais vous n'avez pas le temps de peler des carottes ou d'équeuter des haricots verts? Désormais, vous n'avez plus d'excuses. En effet, on trouve facilement des barquettes de haricots verts, de poireaux, de pois gourmands frais et prêts à cuire. C'est bon pour la santé, mais, attention, ça l'est moins pour votre budget !
- **On se met aux surgelés** Les marchands des quatre-saisons préféreraient que vous ne le sachiez pas, mais les surgelés sont souvent moins chers et, même si cela peut surprendre, contiennent plus de vitamines que les légumes frais. Pourquoi ? Parce qu'ils sont congelés dès la cueillette, alors que les légumes dits frais peuvent parcourir des milliers de kilomètres avant d'arriver sur les étals, tout particulièrement hors saison. Une étude autrichienne a en effet montré que les carottes, les petits pois et les choux-fleurs surgelés sont plus riches en vitamines que leurs concurrents frais venus d'Israël, d'Italie ou d'Espagne.
- **Découvrez de nouvelles espèces** Goûtez à la fève de soja verte, aussi appelée édamane. On peut désormais la dénicher surgelée dans de nombreux supermarchés ou fraîche sur les tables des restaurants japonais. Elle ressemble à un gros pois. Pourquoi on l'aime ? Parce qu'elle est nutritive,

pauvre en graisse, riche en protéines et rapide à préparer. Elle remplace astucieusement les petits pois dans un risotto et, cuisinée seule, elle constitue un délicieux légume d'accompagnement.

- **Des frites avec des patates... douces !** Vous adorez les frites ? Utilisez des patates douces. Celles-ci contiennent plus de vitamines et de minéraux que les pommes de terre. **La recette light (pour une personne) :**

Préchauffez le four à 220°C. Epluchez une grosse patate douce et taillez-la en bâtonnets. Étalez les frites sur une plaque à pâtisserie et vaporisez-les d'huile. Enfourez pour 10 minutes, jusqu'à ce que les frites soient bien dorées et croustillantes.

- **Optez pour le pain complet** Vérifiez ou demandez à votre boulanger si la farine utilisée est de type 150. En effet, les pains multigrains, aux sept céréales ou de campagne ne sont pas fabriqués avec de la farine complète - issue du grain de blé entier -, dont l'enveloppe est riche en son, en fibres et en éléments nutritifs. Le pain complet cale mieux et plus longtemps, car, contrairement aux autres, il ne se transforme pas en sucres rapides dans le corps.

- **Ravivez vos salades** Le secret d'une bonne salade ? La vinaigrette ! Utilisez des huiles d'olive savoureuses (celles relevées au basilic, au citron ou aux herbes aromatiques, par exemple) et osez le vinaigre balsamique, aux saveurs sucrées. Prenez l'habitude d'utiliser un vaporisateur d'huile, pour limiter les doses de lipides et les calories. Les acides gras essentiels contenu dans les huiles tels que l'huile d'olive, de colza, de pépins de raisin vous aident à garder une mémoire d'éléphant. En résumé, variez les assaisonnements, multipliez les plaisirs et innovez. Le but : bannir la lassitude, qui risquerait de vous détourner de la verdure.
- **Une pomme par jour contre les fractures** Saviez-vous que les fruits et les légumes aident vos os à rester solides et denses? Cela signifie moins de fractures, de meilleures dents et, surtout, moins d'ostéoporose, une maladie qui fragilise les os en vieillissant. L'astuce : manger une pomme par jour. Un dicton populaire prétend même que cela permet de garder le docteur à bonne distance (<<Une pomme chaque matin éloigne le médecin !>>).
- **Champignon santé** Les champignons contiennent d'importantes quantités de vitamines B et d'antioxydants, qui aident à combattre les maladies. Le shiitake, en particulier, suscite de grandes espérances : ce champignon consommé depuis toujours en Chine et au Japon aurait des vertus contre le cancer et l'excès de cholestérol. On le trouve sur la plupart des marchés, ainsi que sous forme de gélules, dans les magasins bio notamment.
- **On craque pour le chocolat** Bonne nouvelle pour les gourmands ! Un carré de chocolat à teneur élevée en cacao (60% ou plus) constitue un véritable concentré de bienfaits pour la santé. Il constitue une bonne source d'antioxydants et de minéraux comme le magnésium qui aide à mieux dormir. Il est également bon pour le cœur.
- **La route des épices** Changez vos habitudes ! Plutôt que de tout assaisonner avec le sel, de la mayonnaise ou des sauces crémeuses, relevez vos plats de viande, de poisson, de fruits de mer, ainsi que le riz, les légumes secs, la purée ou encore les oeufs, avec des épices (curcuma, curry, noix muscade, paprika, piment, safran). Un assaisonnement sans calories, ni graisses, léger pour le cœur et la ligne, mais fort en goût. Certaines épices, comme le curcuma (que l'on trouve aussi dans le curry), ont en plus des vertus anticancéreuses. Attention, si vous achetez des sauces préparées, préférez les versions allégées en sel et en sucre.
- **Sel : attention, danger !** Les fabricants de produits alimentaires ne le disent pas, mais ils ont la main très lourde sur le sel. Ils en mettent partout, même là où on s'y attend le moins : dans les pizzas, les plats cuisinés, les conserves évidemment, mais aussi dans les biscuits sucrés, le pain de mie... bref, dans tous les produits manufacturés. Le sel sert en effet d'exhausteur de goût et titille votre appétit. Le problème est que cet assaisonnement vous incite à vous resservir. Problème, le sel est aussi un ennemi sournois de votre santé. Manger trop salé est la principale cause d'hypertension artérielle et donc, de maladies cardio-vasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux

(AVC).

- **Moins**

de viande rouge Beaucoup d'études le disent : la viande rouge en excès est impliquée dans les cancers digestifs, mais aussi dans les maladies cardiovasculaires. Or nous en mangeons beaucoup trop! Pas d'hésitation, donc, à réduire ce poste de dépenses important, car la viande coûte cher, surtout celle de boeuf (15 à 20 euros le kilo au minimum). Un Steak ou deux par semaine sont largement suffisants : un régime idéal pour alléger votre portefeuille, votre ligne et améliorer votre santé. **La bonne idée** : Pour faire le plein de protéines, préférez les viandes blanches, moins grasses, ou les oeufs.

- **De l'eau, oui... mais du robinet !** Un adulte a besoin de 2,5 litres de liquide en moyenne par jour, l'équivalent de 12 verres d'eau, incluant celle qui est contenue dans l'alimentation. Cet apport est essentiel pour prévenir la déshydratation (grave chez les personnes âgées et les nourrissons) ainsi que les infections urinaires ou rénales, la constipation, les maux de tête, et tout simplement pour que le corps fonctionne bien. **La bonne idée** : On aurait tendance à l'ignorer tant les producteurs d'eau en bouteille dépensent des fortunes pour vanter les bienfaits de leurs produits de marque, mais l'eau du robinet fait aussi bien l'affaire (et même beaucoup mieux sur un plan écologique) que les eaux minérales ou de source du commerce. Elle respecte des normes de qualité très strictes, les mêmes que celles des eaux de source, et subit des contrôles rigoureux. Cette eau est également riche en calcium, magnésium, sels minéraux et oligoéléments. Elle s'avère surtout bien moins chère que les eaux minérales : le prix moyen du mètre cube d'eau du robinet (1 000 litres) est de 3 euros environ. Soit un tiers de centime d'euro le litre, alors qu'un litre d'eau en bouteille coûte de 30 centimes à 1 euro, de 100 à 300 fois plus cher ! Sans parler des déchets de plastique générés.

PETIT DEJEUNER

UN GRAND BOL D'ENERGIE

6 TRUCS pour faire le plein de fibres, de vitamines...

✧ **Jus de tomate: le bon choix**

Buvez un verre de jus de tomate. Plus nourrissant que le jus d'orange, moins sucré et moins calorique, il est aussi plus riche en nutriments et en fibres.

✧ **Tendance smoothies**

Au lieu de manger des fruits, buvez-les ! La recette du smoothie : dans un blender, mixez 1 poignée de fraises (ou autres fruits rouges), 1 banane et 1 pomme (ou 1 pêche, 1 poire...). Ajoutez du lait écrémé et un yaourt maigre pour un résultat épais et velouté, ou un filet de lait de soja ou de jus de fruits frais pour une version sans laitage. Vous pouvez aussi acheter des smoothies tout prêts au rayon frais des supermarchés. L'astuce : Attention aux faux smoothies, ces mélanges sucrés de jus de fruits concentrés ! En effet, le nom n'est pas déposé – cela veut simplement dire onctueux, en anglais. A vous donc de redoubler de vigilance et de décrypter les étiquettes afin d'opter pour le vrai smoothie, composé de fruits mixés sans adjonction de sucre.

✧ **Cocktail de céréales**

Vous avez l'impression de mâcher du carton à chaque bouchée de céréales complètes? Ne renoncez pas ! Osez les mélanger avec des céréales plus goûteuses. **La bonne idée** : Agrémentez les céréales de vos enfants de 1 cuillerée d'un mélange de graines, type sésame, pavot, courge, etc., en vente dans les magasins bio et de plus en plus de grandes surfaces. Une façon de les sevrer tout en douceur de leur mixture généralement ultrasuquée.

✧ **Magique cannelle**

Une petite pincée de cannelle chaque jour aide à contrôler la glycémie (taux de sucre dans le sang), ainsi qu'à diminuer le taux de cholestérol. **La bonne idée** : Le matin, saupoudrez vos céréales, votre café ou même votre jus de fruits de 1/2 cuillerée à café de cette épice.

✧ **Des myrtilles épatantes**

Selon diverses études, ces petites baies noires et savoureuses sont aussi riches en antioxydants. Leur consommation permettrait ainsi de ralentir efficacement le vieillissement du cerveau et de protéger la mémoire. **La bonne idée** : Mettez-les plus souvent au menu. Exemple : avec du fromage blanc, sur vos tartines avec du fromage frais à la place de la confiture...

✦ **A vos oeufs !**

Pochés, à la coque, au plat ou encore brouillés : manger des oeufs au petit déjeuner serait bon pour la ligne. Une étude a en effet démontré que leur consommation dès le matin limitait l'ingestion de calories durant la journée. Attention ! Si vous avez du cholestérol, consultez votre médecin pour connaître votre quota maximal hebdomadaire.

**10 façons de manger fruits et légumes
sans en faire tout un plat**

1. UNE PORTION = UNE BALLE DE TENNIS

On vous le répète à longueur de campagne de santé publique : vous devez manger chaque jour au moins 5 portions de fruits et légumes. Mais quel casse-tête pour y parvenir. Cela vous demande trop de calculs et d'efforts quotidiens ? Essayez encore ! Contrairement aux idées reçues, il n'est pas si difficile d'y arriver : quelques ajustements dans vos habitudes peuvent suffire, sans pour autant que ce soit la révolution dans votre assiette. **La bonne idée** : Pour cuisiner sain, encore faut-il savoir à quoi correspond cette fameuse portion. Elle équivaut à 80 g de fruits et légumes cuits ou crus, soit environ la grosseur d'une balle de tennis ou de votre poing fermé (½ courgette, ½ pomme, 10 tomates cerises, 1 poignée de haricots verts, etc.). Reconnaissez-le, c'est beaucoup moins impressionnant présenté de cette façon !

2. A TOUTES LES SAUCES !

Comment augmenter vos apports de légumes l'air de rien ? **La bonne idée** : Préparez une purée à base de différents légumes (oignons, poivrons rouges, carottes, choux-fleurs, etc.). Ensuite, à vous de jouer ! Ajoutez-en 1 cuillerée par-ci, 2 cuillerées par-là dans toutes vos sauces, vos ragoûts ou vos soupes.

3. DES FRUITS A TOUT-VA

Voici quelques astuces pour faire le plein de vitamines et d'antioxydants. Troquez la confiture du petit déjeuner pour une banane écrasée étalée sur votre pain grillé. Si vous prenez des céréales ou un yaourt nature, ajoutez-y, au choix, une banane en rondelles ou deux abricots en morceaux, une poignée de fruits rouges (ou de fruits secs, en hiver)... Cuisez et stockez de la compote de pommes ou de prunes, que vous utiliserez mélangée à vos yaourts nature.

4. DEJEUNEZ D'UNE SALADE

Un bol de salade verte équivaut à une portion de légumes. Agrémentez-le d'une tomate en tranches, d'une pomme en morceaux et de 2 cuillerées à soupe de raisins secs, et vous ajouterez trois portions dans votre assiette. Ainsi, votre quota journalier sera presque atteint !

5. PUR JUS !

Un simple verre de jus de fruits (15 cl) compte pour une portion. Mais, attention, il existe les nectars sucrés. Cantonnez-vous au vrai jus de fruits ou de légumes.

6. LEGUMES RÔTIS AU FOUR

La recette suivante est très facile à préparer. Coupez en morceaux, selon la saison et l'inspiration du moment, des carottes, des oignons, des navets, des brocolis, des poivrons, des champignons... Mélangez le tout avec un peu d'huile, du sel et des aromates (romarin, thym, basilic...). Enfournez à 200 °C pour 40 minutes environ. Remuez au moins une fois durant la cuisson.

7. ON FAIT TREMPETTE

A l'apéro ou en entrée, les légumes, c'est la bonne idée. Plongez des bâtonnets de radis, de concombre, de carotte et des morceaux de chou-fleur dans une sauce à la tomate ou un fromage blanc épicé. Et pour le dessert ? Même traitement pour les fraises, les abricots, les bananes, à tremper dans du chocolat noir fondu.

8. ENRICHISSEZ VOS PIZZAS

Qu'elle soit maison ou déjà toute prête, avant de réchauffer votre pizza, n'hésitez pas à ajouter plein d'ingrédients sur la pâte : feuilles de roquette, pousses d'épinards, artichauts, tomates, poivrons ou champignons.

9. GLACE AUX FRUITS

Épatez vos enfants en leur confectionnant des Esquimaux au jus de fruits ! Pressez une orange (ou un autre agrume), versez le jus dans des moules prévus à cet effet, plantez-y un bâtonnet, puis placez au congélateur. Quelques heures plus tard, vos petits loups feront le plein d'énergie tout en se régaland.

10. FRUITEZ VOS DESSERTS

Il vous suffit de préparer un coulis de fruits en mixant framboises, pêches, abricots, fraises..., tous les fruits de saison, avec du jus d'orange et un peu de sucre. Ce coulis accompagnera vos glaces, nappera vos gâteaux et agrémentera fromage blanc et yaourts nature.

CUISSON : CHAUD DEVANT !

4 Suggestions pour des repas encore plus sains.

✧ **De l'huile en spray**

Cet accessoire qui fait fureur aux Etats-unis arrive sur vos tables. Et c'est tant mieux, car, grâce à ce vaporisateur, il est facile d'utiliser la dose la plus juste d'huile dans vos casseroles, poêles et woks plutôt que d'en verser une pleine rasade souvent trop importante. On peut aussi pulvériser l'assaisonnement directement sur du pain ou des feuilles de salade. Ainsi, vous diminuerez considérablement le nombre de calories ingérées. En plus, cette pratique est économique : la bouteille d'huile dure plus longtemps.

✧ **Halte à la crème**

Vous serez surpris de découvrir à quel point il est facile de se passer de crème fraîche ! **La bonne idée** : Dans certaines de vos recettes et sauces, vous pouvez remplacer la crème par du yaourt grec ou du fromage blanc. Vous allégerez ainsi vos assiettes (moins de calories), tout en préservant le goût et la texture onctueuse de vos plats.

✧ **Pommes de terre new-look**

Innovez et ne vous contentez plus de la banale purée de pommes de terre au beurre ou à la crème. **La bonne idée** : Mélangez à votre purée des bouquets de chou-fleur écrasés. Elle sera plus légère (moins de féculents dans l'assiette) et plus riche en fibres. Diminuez la quantité de beurre et préférez du lait écrémé. Vous pouvez également relever votre purée avec 1 cuillerée à café de moutarde à l'ancienne. Enfin, à la place de la traditionnelle pomme de terre, préparez une purée de potirons ou de céleris, tout aussi délicieuse mais aussi plus originale et plus riche en nutriments.

✧ **Ne supprimez pas les lipides**

Les graisses restent indispensables au bon fonctionnement de notre métabolisme. Sans elles, nous n'absorberions aucune vitamine ! Mais nul besoin d'en rajouter. Un steak, par exemple, contient de 15 à 25 % de lipides.

On ne vous dit pas tout

Pourquoi alterner les modes de cuisson

Sachez que certains aliments riches en glucides comme les frites, le pain blanc et les biscottes peuvent contenir une substance cancérigène appelée acrylamide. C'est la cuisson à haute température (plus de 120 °C) de ces aliments qui est responsable de la formation de cette molécule, dont les dangers ont été découverts récemment. Les produits industriels comme les produits faits maison sont concernés.

L'astuce : Raccourcissez les temps de cuisson, évitez de manger des aliments trop cuits et variez les modes de cuisson (à la vapeur...).

CHASSEZ TOUTES VOS MAUVAISES HABITUDES! 5 Combines pour adopter une bonne hygiène alimentaire.

✧ **Tenez un journal alimentaire**

Notez dans un carnet tout ce que vous mangez, particulièrement entre les repas, à quelle heure et dans quel état d'esprit (après une contrariété, dans un moment de fatigue ou d'excitation, au travail, devant la télé, etc.). C'est le moyen idéal pour vous faire une opinion claire et exhaustive de vos habitudes après seulement quelques jours d'observation. Dressez un bilan et relevez vos heures et/ou vos comportements à risque. Vous pourrez ainsi prendre les mesures qui s'imposent et rééquilibrer votre alimentation, si nécessaire.

✧ **A l'heure du numérique**

Plus moderne : le journal alimentaire numérique. Plutôt que de noter, photographiez vos repas, avec votre portable si vous n'avez pas d'appareil sous la main. Chaque jour, enregistrez les photos obtenues dans votre ordinateur. En un clic, vous aurez ainsi une vision très nette de tout ce que vous avez avalé dans la journée. Regardez bien : vos erreurs nutritionnelles devraient vous sauter aux yeux !

✧ **Une pesée par jour**

Chaque jour, faites cet exercice. Montez sur la balance et pesez-vous. Cela aide à perdre du poids, paraît-il ! Qui le dit ? Une étude menée auprès de 40 sujets obèses. Elle a en effet montré que, lors d'un régime, les personnes qui surveillaient leur poids quotidiennement perdaient deux fois plus de kilos que les autres. L'effet positif se poursuit après le régime et aide également à maintenir son poids. Alors, aucune hésitation à avoir, ressortez votre pèse-personne illico !

✧ **Félicitations !**

Attribuez-vous des étoiles. Cela peut paraître enfantin, mais ça marche. Essayez ! Achetez des étoiles autocollantes bien brillantes. Et, chaque fois que vous résisterez à une tentation (paquet de chips, tablette de chocolat...) ou mangerez un repas que l'on pourrait qualifier de <<nutritionnellement irréprochable>>, collez une étoile dans votre journal. Une belle rangée d'étoiles ne pourra que vous encourager à poursuivre vos efforts !

✧ **Ne croyez pas aux régimes miracles**

Un régime pour maigrir, oui, mais lequel ? N'attendez pas que l'on vous conseille ici un régime plutôt qu'un autre. En effet, le respect strict du programme prime sur le programme lui-même. Une récente étude a comparé l'efficacité respective de quatre régimes.

- 1. Le programme Weight Watchers**, qui limite les quantités et les calories.
- 2. Le régime Atkins**, qui bannit les glucides et met l'accent sur les protéines.
- 3. Le régime dit <<The Zone>>**, qui réduit les apports selon un schéma très rigide .
- 4. Un régime très basses calories.** Résultat : 21 % des participants de l'étude avaient lâché au bout de 2 mois, et 42 % au bout de 6 mois. Sur le long terme, le type de régime importe donc beaucoup moins que la discipline que l'on s'impose pour le suivre.

**AYEZ LA MAIN LEGERE SUR LE SUCRE
ET LE SEL**

5 Astuces pour réduire facilement et rapidement la consommation de la maisonnée.

✧ **Gare aux sucres cachés** Les fabricants de produits alimentaires ajoutent du sucre pour que leurs produits aient meilleur goût. On en trouve donc partout, même là où on ne l'aurait jamais imaginé : dans les sirops pour la toux, les légumes en conserve, les préparations à base de viande...

Attention ! Au pays de Molière, les industriels de l'agroalimentaire réalisent des exploits linguistiques. Ils parviennent à préciser sur les étiquettes que leur produit contient du sucre... sans jamais l'écrire. L'astuce consiste à inscrire sur l'emballage une longue liste de synonymes, parmi lesquels figurent sirop de maïs, dextrine, dextrose, fructose, concentré de jus de fruits, galactose, miel, amidon, maltose, mélasse, polyol, sorbitol ou encore xylitol. Méfiez-vous, seul le nom change !

✧ **Un fruit plutôt qu'une douceur** Si vous aimez le sucré, vous pouvez combler vos envies avec des fruits. Une bonne pêche bien juteuse, une pomme acidulée ou des abricots secs, que vous garderez à portée de main dans votre sac, sur votre bureau ou dans la boîte à gants de votre voiture. La bonne idée pour craquer sainement.

✧ **Sel, sucre** : moins, c'est mieux ! Préférez systématiquement des produits avec mention <<sans sucre>> ou <<sans sel ajouté>>. Si vous n'en trouvez pas, pour les conserves par exemple, rincez les aliments avec soin pour enlever le sel excédentaire. Attention ! Le sel n'est pas le seul à charger notre régime en sodium. Sont en cause également le glutamate (un exhausteur de goût), le bicarbonate de soude ou la levure des gâteaux.

✧ **Sevrage progressif** Les médecins recommandent de ne pas consommer plus de 6 g de sel par jour. Pourtant, les Français en absorbent actuellement 11 g au quotidien. Vous êtes dans ce cas ? Abandonnez sans tarder cette vilaine habitude ! Le sel incite en effet à manger plus et favorise l'hypertension artérielle. Cependant, si vous voulez vous sevrer, faites-le progressivement, sous peine d'échec. Réduisez peu à peu les doses et bannissez la salière de la table : comptez au moins 4 semaines pour que vos papilles s'accoutument à retrouver les saveurs habituellement masquées par le sel.

✧ **On n'est jamais mieux servi que par soi-même** Haro sur les plats tout préparés et les soupes industrielles ! Leur consommation vous expose à une surconsommation de sucre et de sel. Mitonnez vous-même vos repas. Ainsi, vous contrôlerez vos apports quotidiens. **La bonne idée** : Pour relever vos plats, pensez aux herbes aromatiques, aux épices, au jus de citron plutôt

qu'au sel.

POUR MAIGRIR, LE MENTAL,

ÇA COMPTE AUSSI !

2 coups de pouce pour triompher de vos rondeurs.

✧ **Aimez-vous un peu, beaucoup...** Cessez de vouloir modeler votre corps et acceptez-vous tel que vous êtes. Vous aurez fait le premier pas pour manger moins et perdre du poids sans même vous en rendre compte. C'est le constat d'une étude américaine menée sur 500 étudiantes : celles qui étaient davantage satisfaites de leur corps avaient spontanément tendance à préférer des repas sains, équilibrés et adaptés à leurs besoins nutritionnels.

✧ **Pourquoi ne pas choisir un régime interactif ?** Il est plus facile de maigrir quand on est suivi par un référent, un médecin ou une diététicienne, à qui l'on rend des comptes et qui vous encourage. La perte de poids serait ainsi trois fois plus rapide. Evidemment, le conseil de visu reste le plus efficace, mais, à défaut, le coaching en ligne s'avère être d'une certaine utilité. A condition de bien choisir son site... Les coachs de la Toile, nombreux, proposent leurs services pour 30 euros par mois en moyenne. Rendez-vous sur pacte-minceur.com, coachminceur.com ou regime-savoir-maigrir.fr.
L'astuce : Choisissez votre site avec circonspection. Bannissez d'entrée ceux qui vous promettent un résultat miracle. Evitez aussi ceux qui basent leur régime sur l'achat de produits.

10 LEGUMES ET FRUITS POUR VARIER VOS REPAS

Ils sont tout à la fois délicieux et riches en nutriments essentiels. Essayez-les, vous avez tout à y gagner !

Quelques idées recettes.

1. L'AIL Il est crédité de nombreuses vertus, notamment contre le cholestérol et la thrombose. **La recette** : Epluchez 1 tête d'ail en enlevant les premières feuilles. Coupez le dessus (comme un oeuf à la coque) et enrobez la tête d'huile d'olive, puis enveloppez-la dans du papier sulfurisé. Enfournier à 180 °C pour 1 heure. Pressez ensuite la tête d'ail pour extraire la pâte de chaque gousse et tartinez-la sur des toasts, que vous garnirez de tomates séchées, par exemple. En mangeant chaque jour quelques gousses, vous pourrez faire baisser votre taux de cholestérol de 9 % en 6 mois. Autre variante : l'ail confit, également très goûteux. A déguster seul ou en accompagnement.

2. L'AVOCAT Ce fruit est gras, mais il contient également de bonnes graisses mono-insaturées, de celles qui font baisser le taux de mauvais cholestérol. **La recette** : Ecrasez 1 avocat mûr avec le jus de 1 citron, 2 oignons hachés fins et 2 tomates coupées en petits cubes. Délicieux sur des toasts ou sur une pomme de terre au four.

3. LE FENOUIL Tout est bon dans le fenouil, réputé pour faciliter la digestion. Ses feuilles, qui ressemblent à des plumes, relèvent soupes et ragoûts. Son bulbe dodu se mange cru en salade. Cuit, il accompagne idéalement le poisson.

4. LE CHOU CHINOIS Encore appelé pak-choï, ce légume de la famille des crucifères ressemble à une bette, avec un coeur allongé blanc et des feuilles vertes. Comme tous ses cousins les choux, il possède des vertus anticancérigènes. On peut le faire sauter dans 1 cuillerée d'huile et un peu de sauce soja, le mélanger à d'autres légumes ou en faire l'un des ingrédients d'une soupe. Il s'accommode aussi très bien cru, en salade, seul ou avec des tomates, du poivron, des petits oignons ou de l'échalote.

5. LA PATATE DOUCE Une seule patate douce vous apporte l'apport journalier recommandé en vitamine E, ainsi qu'une bonne quantité de vitamines A et C et plein d'autres minéraux et vitamines. Même si ce légume

n'a aucun rapport

avec les traditionnelles pommes de terre, il se cuisine de la même façon. Les patates douces sont ainsi délicieuses cuites au four avec la peau ou écrasées en purée avec un peu de beurre et, pourquoi pas, une pincée de cannelle.

6. LE CRESSON Les Romains et les Egyptiens consommaient déjà cette plante poivrée pour renforcer leurs capacités intellectuelles et leur énergie. Le cresson est une très bonne source de fer, d'antioxydants (vitamine C et bêta-carotène), de calcium et de potassium. Outre la classique et délicieuse soupe de cresson, vous pouvez déguster ce légume en salade ou le mélanger avec des pommes de terre, pour concocter une purée originale.

7. LE CHOU-RAVE Ce membre de la famille des crucifères est peu connu en France mais très populaire dans les pays anglo-saxons. **La recette** : Enlevez la peau épaisse et fibreuse du chou-rave et cuisinez-le sauté ou bouilli. Cru et râpé, il est aussi succulent en salade.

8. L'ENDIVE Cette salade est une source importante de fer, d'acide folique (vitamine B9) et de fibres. Délicieux légume juteux, croquant et légèrement amer, elle s'apprécie aussi bien cuite (en soupe ou en gratin) que crue, dans des salades composées par exemple.

9. LA MANGUE Ce fruit exotique à la chair fondante est l'une des meilleures sources de bêta-carotène et de vitamine C, des antioxydants qui aident à lutter contre les maladies cardiaques, le cancer et le vieillissement. La mangue est aussi riche en potassium, utile contre l'hypertension. A déguster en salade, sucrée quand le fruit est mûr, salée quand il est plus vert et dur, ou même en coulis épicé, avec une viande blanche ou du poisson.

10. LE PRUNEAU Cette prune séchée contient beaucoup de pectine, une fibre soluble qui forme une sorte de gel dans l'estomac et absorbe une partie du cholestérol en excès. Selon une étude, 12 pruneaux par jour permettraient de faire baisser le taux de cholestérol en cas d'hypercholestérolémie. Vous pouvez en grignoter pour combler un petit creux ou les utiliser pour la préparation de ragoûts, tajines, salades ou gâteaux.

CONSEILS D'EXPERTS

A consommer sans modération

- ⤴ **Le poisson** Il contient des protéines de grande qualité, peu de graisses saturées et de cholestérol. Mangez au moins deux portions de poisson par semaine, dont une de poisson gras – comme le saumon, le maquereau ou le thon, qui regorgent d'oméga-3.
- ⤴ **Les haricots** Ils constituent une bonne source de protéines végétales, sont pauvres en graisses et riches en fer et en fibres. On les adopte, qu'ils soient blancs, verts, beurre, flageolets, etc.
- ⤴ **Les fruits** Tous les fruits sont recommandés. Choisissez-les de saison (ils auront plus de vitamines et seront moins chers) et croquez-les, car les jus calent moins et sont moins riches en fibres.
- ⤴ **Les patates douces** On s'y met pour faire le plein de bêta-carotène, de vitamines A, C et B6, de fibres...
- ⤴ **Les flocons d'avoine** Cette céréale apporte beaucoup de fibres, de magnésium et de sélénium.

MINCIR SANS EFFORT

4 Façons étonnantes de perdre du poids.

- ⤴ **Lavez-vous les dents après chaque repas** Avec des dents propres et une haleine fraîche, on a moins envie de se laisser tenter par du chocolat ou des chips.
- ⤴ **Eteignez la télé** Il n'y a pas plus simple ni plus efficace pour maigrir. C'est prouvé ! Vous bougerez plus et vous grignoterez moins.
- ⤴ **Petite marche coupe-faim** L'activité physique a tendance à diminuer l'appétit. Selon une étude anglaise conduite auprès de femmes en excès de poids, 20 minutes de marche apporteraient la même sensation de satiété qu'un repas léger.
- ⤴ **Dormir, c'est maigrir** Une vaste étude de l'université de Warwick, réalisée auprès de 15000 personnes, a démontré que le manque de sommeil multipliait par deux le risque de devenir obèse. De plus, les petits dormeurs ont tendance à accroître leur indice de masse corporelle avec l'âge. Le manque de sommeil détraque l'horloge biologique. En réaction, le corps produit plus de ghréline, une hormone qui stimule l'appétit, et fabrique moins de leptine, l'hormone antagoniste qui donne la sensation de satiété.

HARO SUR LES CALORIES

7 Secrets capitaux pour résister aux tentations.

♣ **Des placards d'ascète** Comment voulez-vous résister si, dès que vous ouvrez une porte du placard, vous tombez nez à nez avec un pot de pâte à tartiner, des gâteaux, des friandises ou des biscuits à apéritif? Pour limiter les risques, faites le vide.

♣ **Leurre antigriottage** Quand vous cuisinez, vous êtes du genre à goûter tout et tout le temps? Le nombre de calories avalées avant le repas peut vite devenir aussi important que celui du repas lui-même. **La bonne idée** : Avant d'attaquer la préparation de vos repas, prenez un en-cas. Asseyez-vous quelques minutes et manger un yaourt ou des crudités, afin de vous caler. Si vous ne pouvez vous empêcher de lécher les plats pendant que vous cuisinez, mâchez un chewing-gum ou sucez une pastille à la menthe.

♣ **Optez pour les portions individuelles** Si vous avez tendance à vous resservir et à manger plus par gourmandise que par faim, n'hésitez pas à recourir à des plats tout préparés conditionnés en portions individuelles. Même s'ils sont souvent trop salés ou trop sucrés, ils peuvent vous aider à contrôler la quantité de votre alimentation, comme l'a démontré une étude américaine. **La bonne idée** : Quand vous cuisinez, pensez à congeler une partie de vos plats sous forme de portions individuelles, à emporter au travail par exemple.

♣ **Vive les produits basses calories** Continuer à manger sans vous priver ni alourdir vos hanches ou votre tour de taille, c'est possible ! La condition ? Trouver des substituts peu caloriques aux aliments aux aliments qui vous font craquer. Par exemple, plutôt que des frites, faites des pommes de terre au four. Remplacez les glaces par des sorbets. Enfin, optez pour des tomates cerises au lieu des biscuits à apéritif.

♣ **Loin des yeux, loin du ventre** Le conseil suivant s'adresse à ceux qui grignotent au travail. Ôtez de votre vue bonbons et biscuits en les rangeant dans des boîtes opaques, par exemple. Vous pouvez aussi placer votre réserve le plus loin possible : dans le placard de l'entrée, le frigo de la salle de repos... Une étude, portant sur 40 secrétaires, a récemment démontré que celles-ci craquent 2,2 fois plus pour des chocolats présents dans leur champ de vision et encore 1,8 fois plus quand ils sont à portée de main.

♣ **Sortez votre casse-noix** Plutôt que de grignoter des noix et des noisettes déjà décortiquées, utilisez une pince pour casser des fruits achetés dans leur coque. Non seulement vous en mangerez en quantité normale, mais ces fruits vous apporteront aussi plus de nutriments, de vitamines et de

minéraux que ceux restés des mois dans des emballages sous vide.

▲ **Fringale de fruits** Une poire, une pomme, une barquette de fraises : voilà le grignotage idéal en cas de petit creux. Les fabricants de barres chocolatées ou aux céréales préféreraient que cela ne se sache pas, mais chacun de ces fruits apporte 1,5g de fibres. Or ces fibres rassasient sans faire grossir – en effet, elles empêchent les calories d’être absorbées par l’organisme – et renforcent vos hormones de la satiété, qui envoient le message <<Je suis repu>> à votre cerveau.

CONTRÔLEZ VOTRE GRIGNOTAGE

2 Infos à vous couper l'appétit.

⤴ **Ne soyez pas dupe !** Les barres énergétiques, vous connaissez ? Vous les associez aux images d'athlètes de haut niveau qui font le plein de carburant. Attention , danger ! En réalité, dans le langage de l'industrie agroalimentaire, énergie rime avec calorie. Dans le monde réel, les consommateurs de barres énergétiques ressemblent plutôt à des sportifs en chambre ! Dommage pour eux car, pour brûler les 250 à 300 kcal que contient chaque barre, il faut se dépenser. Au choix : 30 minutes de jogging rapide, 45 minutes de vélo ou 1 heure de natation. Avant de craquer, réfléchissez-y donc à deux fois. Alors, sauf si vous courez le marathon, préparez avec soin vos repas. L'idéal étant de manger du pain, des pâtes ou du riz 2 heures avant de faire du sport. Buvez également beaucoup d'eau, la seule boisson réellement indispensable.

⤴ **Chips basiques** Les fabricants rivalisent d'imagination pour séduire (nouvelles saveurs, pubs de choc et emballages extravagants). Mais ces goûts nouveaux s'accompagnent de surdoses de sel. D'où des risques d'hypertension et de maladies rénales ou cardio-vasculaires. **La bonne idée :** Evitez les chips très riche en sel. Si vous êtes totalement accro, préférez les recettes les plus simples possibles, sans arômes.

AU RESTAURANT: SERREZ-VOUS LA

CEINTURE !

4 MESURES pour vous faire plaisir sans affoler votre balance.

✦ **Oubliez l'alcool** La première chose que vous propose un serveur dès que vous vous attablez, c'est un apéritif. Il sait en effet pertinemment que la consommation d'alcool ouvre l'appétit et pousse à manger plus. Evitez ce piège en commandant une grande carafe d'eau pour patienter jusqu'à l'arrivée des plats. Vous pouvez aussi opter pour un cocktail sans alcool à base de fruits frais.

✦ **Pas de pain avant le repas** De jolis pains jousflus bien en vue vous font de l'oeil sur la table. C'est terriblement tentant ! Et pourtant, il faut résister. Pas question de se remplir l'estomac de pain en attendant les assiettes.

✦ **Contentez-vous du basique** Dans une réception, debout devant le buffet débordant de salades en tout genre, écarterez les nids à calories et à graisses : fromage, salami, sauces à base de mayonnaise...

✦ **Régime fast-food** Les hamburgers renferment toujours des quantités très élevées de graisses et de calories, qui dépassent bien souvent vos besoins quotidiens. Si vous appréciez le côté pratique de la restauration rapide, essayez de calculer les calories. Certaines enseignes les détaillent sur le plateau ou des prospectus. Sinon, faites l'effort de les chercher sur Internet. Vous pourrez ainsi vous renseigner sur ces bombes caloriques et vous composer un menu plus acceptable sur le plan nutritionnel.

ON PASSE A TABLE !

7 Stratagèmes pour manger normalement et combattre les kilos en trop.

♣ **Choix : pas d'embaras !** Les nutritionnistes appellent ça l'«effet smörgasbord», du nom des généreux buffets suédois proposant des dizaines de salades et de plats différents. Un phénomène redoutable car, plus vous avez le choix, plus vous êtes tenté, plus vous goûtez et donc plus vous mangez. C'est même démontré scientifiquement. Par exemple, un groupe de personnes auxquelles on propose trois sortes de yaourts en avalera très exactement 23 % de plus que si on leur avait présenté un seul parfum. Les résultats de cette étude peuvent évidemment se vérifier sur l'ensemble du repas : boissons, entrées, viandes, desserts, pains... **L'astuce :** A table, limitez l'offre d'aliments, la demande diminuera automatiquement.

♣ **Mangez seul quand vous le pouvez** Plus on est nombreux à table, plus on mange. Ainsi, si vous prenez votre repas avec cinq autres personnes, vous consommerez 72 % de nourriture en plus que si vous déjeuniez seul ! Si vous voulez vous lancer dans un régime et que vous êtes abonné aux grandes tablées, une petite cure de solitude vous fera le plus grand bien !

♣ **Pas de distractions !** Pour manger moins, il faut rester concentré sur son assiette. Prenez le temps de profiter tranquillement de chaque bouchée. En clair, il est déconseillé de regarder la télévision ou de lire.

♣ **Vive les demi-portions !** Pourquoi compte-t-on un plus grand nombre d'obèses aux Etats-Unis qu'en Europe ? Sans doute parce que les portions, qu'il s'agisse de steaks, de frites, de glaces, de pop-corn..., y affichent des tailles XXL. Inutile d'être un expert pour comprendre que moins les assiettes sont remplies, moins on mange.

♣ **Divisez pour moins manger** Parfois, plus la ficelle est grosse, plus ça marche ! Pour limiter votre consommation et celle de vos convives, présentez votre repas dans différents rapiers au lieu de poser un énorme plat sur la table. Le résultat escompté : a priori, vous devriez avoir la main plus légère, c'est-à-dire moins vous (res)servir – 56 % de moins très exactement d'après une étude.

♣ **Baguettes magiques** Vous n'êtes pas un virtuose de la baguette ? Raison de plus pour vous y mettre ! L'usage des baguettes milite en effet pour des repas moins copieux. On mange par petites bouchées et on enchaîne moins aisément la prise de nourriture, surtout quand on maîtrise mal la technique !

♣ **La vie en bleu** Les décorateurs de restaurants fuient la couleur bleue, censée couper l'appétit. Chez vous, n'hésitez pas à utiliser cette arme déco dans votre combat contre les kilos. Equipez-vous d'assiettes bleues, d'une nappe bleue, et portez du bleu. A contrario, rouge, orange et jaune activeraient les papilles.

BRÛLER LES GRAISSES SANS FAIRE DE SPORT ?

3 Méthodes pour se débarrasser des kilos sans effort.

✧ **Buvez jusqu'à plus soif** Gardez toujours un verre d'eau près de vous. Remplissez-le dès qu'il est vide et buvez toute la journée : ainsi, vous ne serez jamais déshydraté. Quand on a soif, le métabolisme ralentit et brûle moins de calories : très exactement 45 kcal en moins sur une journée. Ce n'est pas grand-chose mais sur un an, cette mauvaise manie de ne pas boire peut faire prendre plus de 2 kg.

✧ **De l'eau bien glacée** Voilà un conseil que vous entendrez rarement. Non seulement l'eau contient zéro calorie, mais quand on la boit gelée, elle oblige le corps à brûler des calories pour la réchauffer. Le phénomène a même été mesuré par des chercheurs allemands ! En une année, la perte est loin d'être négligeable : 35 000 calories supplémentaires dépensées, soit 4,5 kg de graisse en moins.

✧ **Du piment pour activer votre métabolisme** Cet aliment peu cher, connu pour relever les plats, donne un petit coup de fouet à votre dépense énergétique. N'hésitez pas à saupoudrer un peu de cette épice sur vos omelettes ou à glisser un piment (égrené et coupé en très petits morceaux) dans votre viande en sauce. Il réduit aussi efficacement l'appétit. La bonne idée : Un verre de jus de tomate pimenté, dégusté en apéritif une demi-heure avant de passer à table, constitue une excellente façon de se caler et d'absorber moins de calories au cours du repas.

MOTIVEZ-VOUS POUR BOUGER !

10 Bonnes raisons de vous mettre au sport.

♣ **Informez tout le monde** Vous vous êtes fixé un objectif ? C'est décidé, cette année, vous voulez courir tous les jours ou vous mettre à la gym deux fois par semaine. Ebruitez la nouvelle ! Faites-le savoir autour de vous. Ainsi, vos amis et proches vous demanderont régulièrement où vous en êtes : une piqûre de rappel bien utile si votre volonté flanche et une grande satisfaction si vous atteignez votre but.

♣ **Demandez conseil à votre médecin** Souvent pressé, il n'y pensera pas toujours spontanément. Pourtant, favoriser la pratique d'une activité physique fait aussi partie de ses missions. Alors, prenez-vous en main et posez-lui la question. Quel sport peut-il vous conseiller ou au contraire vous contre-indiquer en fonction de votre profil (poids, âge, état de santé...) ?

♣ **Prenez un coach** Au club de gym, faites-vous coacher par un entraîneur. Vous pouvez lui demander conseil au début, histoire de bien démarrer. Il vous orientera vers les exercices les mieux appropriés à votre demande (cardio, fessiers, abdos...) et auxquels vous n'auriez peut-être pas pensé. Enfin, il vous aidera à établir un programme et à vous fixer des objectifs réalistes.

♣ **Emprunter les escaliers** Il suffit de monter des escaliers pendant 4 minutes par jour pour perdre environ 1,8 kg de graisse en un an. Alors, boudez les ascenseurs et les escaliers mécaniques !

♣ **Dépensez-vous sans y penser !** Bien sûr, les salles de sport gagnent de l'argent parce tout le monde croit que, pour éliminer, il faut s'enfermer entre quatre murs. Pourtant, vous pouvez vous activer partout, à la maison, au bureau, dans les transports, dans la rue...

- Dès que vous êtes au téléphone (sans fil), levez-vous et faites les cent pas.
- Si possible, grimpez les marches des escaliers deux à deux.
- Devant la télé, profitez de la pause pour aller vous dégourdir les jambes.
- Prenez l'habitude de vous étirer (bras, jambes et dos) plusieurs fois par jour.
- Soulevez des poids, mais troquez la fonte pour des sacs de courses, des bagages, des plantes de jardin, du linge, etc. Attention quand même à ne pas trop solliciter votre dos.
- Ne reportez jamais au lendemain ce que vous pouvez faire le jour même : jardinage, ménage, rangement, visite amicale... Toutes les occasions sont bonnes pour dépenser des calories.

♣ **A deux : c'est mieux !** Rien de plus agréable que de faire du sport avec un ami, qui vous motivera quand vous n'aurez pas très envie de bouger, et vice versa. Allez donc courir, nager, faire du vélo, prendre un cours de danse

ou de yoga à deux. L'important ? Se fixer des rendez-vous réguliers et s'y tenir : un tennis tous les jeudis de 20 heures à 21 heures, une balade à vélo le samedi à 9 heures ou encore des longueurs de piscine le dimanche à 14 heures.

✧ **Mesurez ce qui est important** L'activité sportive peut s'évaluer selon des mesures objectives : poids, indice de masse corporelle, pouls, calories brûlées, temps passé, distance parcourue, etc. Mais, pour une motivation maximale, choisissez une mesure qui signifie réellement quelque chose pour vous : vous sentez-vous plus en forme ? Rentrez-vous plus facilement dans vos vêtements ? Vous trouvez-vous plus séduisant ? C'est cette satisfaction-là qui sera votre réelle motivation.

✧ **Piégez-vous !** Le meilleur moyen de vous amener à ne pas renoncer à votre entraînement sportif ? Vous créer des obligations. Par exemple, inscrivez-vous à une compétition où votre présence sera indispensable. On peut aussi imaginer d'autres stratagèmes qui ont déjà fait leurs preuves : promettez à votre fils de faire un tennis toutes les semaines avec lui (faites confiance aux enfants pour vous rappeler vos promesses !), adhérez à un club et participez aux compétitions, portez-vous volontaire pour les matchs amicaux...

✧ **Gardez la ligne** La plupart des gens regagnent les kilos perdus après un régime, et souvent plus. En veillant à pratiquer une activité physique 30 minutes par jour au moins quatre fois par semaine (marche, natation, vélo...) après la fin de votre régime, vous éviterez ce yo-yo dévastateur.

✧ **Roulez à l'économie** Vous voulez faire du sport, améliorer votre santé, économiser sur vos frais de transport, gagner du temps lutter contre la pollution ? Et tout cela en un seul geste ? La réponse, c'est... le vélo ! Ce moyen de transport – dont le coût reste modique, surtout si vous l'achetez d'occasion ou profitez de vélos en libre-service dans votre ville (Amiens, Caen, Dijon, La Rochelle, Marseille, Nancy, Orléans, Paris, Perpignan, Rouen, Toulouse...) - est aussi un sport d'endurance idéal quel que soit l'âge (bon pour le cœur, les artères, les articulations). De plus, l'engin ne requiert que peu d'entretien (un peu d'huile de temps en temps). Une façon, donc, de concilier activité physique et économies de budget.

CONSEILS D'EXPERTS

Le kit du parfait sportif

Ces équipements utilisés par les nutritionnistes et les coachs peuvent vous rendre de précieux services :

- ⤴ **Une balance digitale** facile à lire vous permettra de suivre votre perte de poids au gramme près.
- ⤴ **Un calendrier**, avec vos objectifs et vos résultats.
- ⤴ **Un mètre**, pour vérifier régulièrement le nombre de centimètres perdus sur la taille et les cuisses.
- ⤴ **Un cardiofréquencemètre**, un petit appareil capable de mesurer vos pulsations cardiaques pendant que vous pratiquez un sport d'endurance (vélo, course à pied...). Vous pouvez ainsi conserver un rythme égal, ni trop lent ni trop rapide, puis revenir à la première allure ou au contraire accélérer la cadence pendant 5 minutes, etc.
- ⤴ **Une balance à impédancemètre**, qui mesure votre masse maigre et votre masse grasse. Or le sport doit faire augmenter votre masse maigre, c'est-à-dire vos muscles, et bien sûr diminuer votre masse grasse.
- ⤴ **Une photo de vous avant**, afin de vous rappeler à quel point vous êtes mieux aujourd'hui, depuis que vous vous êtes mis régulièrement au sport, et vous motiver.

6 ECHAUFFEMENTS ESSENTIELS

La préparation physique avant le sport, une simple option ? Non ! Une nécessité absolue que malheureusement beaucoup trop de personnes négligent. D'autant que les bénéfices sont immédiats. En effet, cinq petites minutes d'exercices suffisent pour gagner en performance et réduire les risques de blessures.

On ne vous le dit sans doute pas suffisamment, mais une séance d'échauffements devrait précéder toute activité physique. Cela permet d'augmenter votre pression sanguine, et donc d'oxygéner et de nourrir vos muscles avant l'effort. Ci-dessous, 6 petits exercices de mise en route.

1. Des pas de côté Debout, bien droit, les pieds joints, faites un pas vers la droite, puis revenez à votre position de départ en faisant un pas vers la gauche. Alternez ces pas de côté en vous penchant chaque fois à partir de la taille pendant 1 à 2 minutes.

2. Des cercles pour les chevilles Debout sur la jambe gauche, formez une pointe avec votre pied droit et dessinez des cercles sur le sol avec vos orteils dix fois dans un sens, puis dix fois dans l'autre, comme si votre pied était un compas. Renouvelez l'opération avec l'autre pied.

3. Des cercles pour les genoux Pieds joints, penchez-vous légèrement, mettez les mains sur vos genoux et faites tourner ceux-ci doucement dix fois dans un sens puis dans l'autre.

4. Des cercles pour les hanches Mains sur les hanches, genoux légèrement pliés, faites osciller vos hanches dix fois dans un sens, puis dix fois dans l'autre, comme si vous faisiez tourner très lentement un Hula Hoop autour de votre taille.

5. Des étirements pour les bras et le dos Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les mains et les doigts croisés, levez les bras en tournant les paumes vers le ciel. Ensuite, pivotez légèrement vers la gauche, puis vers la droite, en vrillant le dos doucement.

6. Des secousses d'assouplissement Secouez vingt fois les mains, tout en souplesse, en gardant doigts et poignets bien détendus. Faites ensuite de même avec le bras entier, en prenant soin d'avoir les mains, les coudes et les épaules très souples. Enfin, agitez l'ensemble de votre corps pendant 20 secondes, avec tous les membres relâchés.

Bras levés, pivotez à gauche, puis à droite...

LE SPORT COMME UN PRO

6 Trucs pour donner le meilleur de vous-même.

♣ **Recherchez l'intensité plus que la durée** Oubliez ces heures passées à transpirer dans une salle ou les joggings interminables. Sachez qu'un exercice plus court et plus intense procure les mêmes bénéfices qu'une activité modérée pratiquée sur une plus longue période. L'étude a été menée sur des cyclistes qui devaient sprinter cinq fois 30 secondes (soit 2 minutes et 30 secondes au total) comparés à d'autres qui pédalaient régulièrement pendant 4 minutes, sans pics d'intensité. Pour les mêmes résultats physiques, les sprinters passaient 20 % de temps en moins sur leur vélo.

♣ **Le matin, c'est bien !** Ne prenez pas le temps de réfléchir. Dès potronminet, sortez du lit, brossez-vous les dents, habillez-vous et allez-y. Il est toujours beaucoup plus aisé de s'investir à fond dans une activité sportive quand c'est la première chose que l'on fait dans la journée. Ensuite, on trouve souvent mille et une excuses valables pour renoncer : trop de travail, ménage, course, enfants à récupérer...

♣ **Des poids et des haltères** toujours à portée de main Même si les fabricants de bancs et autres machines de musculation prétendent le contraire, ne les croyez pas sur parole : les accessoires tels que les indémodables poids et haltères s'avèrent à l'usage aussi efficaces tout en étant moins onéreux.

– Ils font travailler tous les muscles. Le seul fait de se tenir droit en équilibre avec un haltère sollicite tout le corps.

– Ils conviennent à tous types de morphologies, ce qui n'est pas le cas des machines standards.

– Peu volumineux, ils se rangent très facilement, à la différence d'un rameur, par exemple.

– Toujours prêts à l'emploi, ils ne nécessitent ni montage ni réglage compliqués.

♣ **Optez pour le jus de cerise** Riche en antioxydants et en sucre, il permettrait de récupérer plus vite après une séance de sport intensif. Il diminuerait aussi la durée des courbatures.

♣ **L'eau : il n'y a pas mieux !** Ne croyez pas toutes ces pubs dans lesquelles de splendides athlètes reprennent des forces à grandes gorgées de boissons énergisantes. Ces breuvages regorgent surtout de sucre et de

sel. Si vous n'êtes pas un athlète de haut niveau, restez à l'eau et veuillez à en boire suffisamment pendant l'effort pour ne pas déshydrater, ce qui abaisserait votre endurance et vos performances.

✦ **En avant la musique** Sur votre MP3, préparez vos listes de musique en commençant par des airs plutôt lents, pour aller crescendo vers des morceaux de plus en plus entraînants. Cela vous aidera à accélérer la cadence. Vous êtes plutôt adepte des promenades ? Marchez en musique dans des espaces vert tels que les parcs : études à l'appui, votre balade sera tonique et plus longue.

LE SPORT AU FEMININ

5 Conseils à dévorer sans faim !

♣ **Ces hormones qui font du bien** Voici un tuyau habituellement réservé aux sportives professionnelles. Le bon moment pour être au meilleur de sa forme est la seconde moitié du cycle, alors que vos taux d'oestrogène et de progestérone augmentent : vous brûlez plus de graisses, perdez plus de poids et ressentez moins la fatigue.

♣ **Attention à votre taux de fer !** Sans fer, vous êtes moins endurante et vous vous épuisez très vite. Si vous suspectez une carence en fer, fréquente chez les femmes, faites-vous prescrire 100 mg de cet élément par jour. Vous verrez vos performances s'améliorer de façon spectaculaire. Vous pouvez aussi manger des oeufs et de la viande rouge, très riches en fer. Enfin, sachez qu'en buvant du jus de citron pendant les repas, vous favoriserez l'absorption du fer par l'organisme, notamment celui contenu dans les légumineuses.

♣ **Miroir, beau miroir** Dans les salles de sport, on en voit partout. En théorie, ils doivent vous aider et vous encourager dans l'effort. En pratique, c'est une réelle certitude. Après 30 minutes d'exercice, les femmes qui exécutent leurs mouvements devant un miroir se sentent plus calmes et moins fatiguées que les autres.

♣ **La star, c'est vous !** On le crie rarement sur les toits, mais les vedettes ultraminces et très belles qui vendent à prix d'or leurs exercices pour maigrir ne font en fait que saper votre motivation. Pourquoi ? Tout simplement parce que ces images renforcent ce terrible sentiment de fossé infranchissable qui sépare les stars des femmes de la rue... **La bonne idée** : Celles qui aiment faire leurs exercices devant un DVD choisiront de préférence une version réalisée avec un enseignant convivial, très éloigné du jeune homme bodybuildé.

♣ **Stop à la dictature de la maigreur** On peut très bien être enrobée et en parfaite santé, bien que les images des magazines tendent à nous montrer le contraire. Ce n'est pas parce qu'on est un peu forte qu'on ne peut pas tirer profit d'un exercice physique. Bien au contraire ! N'oubliez pas que, pour que votre coeur soit en forme, c'est votre niveau d'activité physique qui compte, pas votre poids.

7 secrets pour choisir son club de gym

1. NEGOCIEZ Les frais d'inscription et avisez selon la réaction.

2. NE SIGNER PAS D'ABONNEMENT DE PLUS D'UN AN Et ce, même si les tarifs vous semblent très bas. Vous ne pouvez pas savoir si vous serez toujours en forme dans 18 mois. Les clauses d'annulation étant général strictes, il est généralement difficile, voire impossible, de les faire jouer.

3. RECLAMEZ UNE SEMAINE DE COURS GRATUIT et venez accompagné d'un ami. A deux, on repère mieux petits et gros dysfonctionnements. Lors de la visite des lieux, soyez particulièrement vigilant sur les machines (état général, âge, nombre, variété...) et jetez un oeil critique sur la propreté des vestiaires et des douches.

4. FAITES-VOUS OFFRIR UNE SEANCE DE COACHING GRATUITE à votre arrivée. Elle est déjà incluse dans votre forfait ? Réclamez-en une deuxième.

5. RENSEIGNEZ-VOUS SUR L'ENTRETIEN DES EQUIPEMENTS

Demandez à quelle fréquence les appareils sont nettoyés et révisés. Le nettoyage doit avoir lieu au moins une fois par jour, l'entretien une fois par mois.

6. TOUT COMPRIS Si le responsable vous fait miroiter du Pilates, du yoga ou d'autres cours dans l'air du temps, vérifiez que vous n'aurez rien à payer en plus de votre abonnement.

7. TESTEZ LES HEURES DE POINTE Sach()-4(pet)-4(iud)9(e)-4(la)9()-4(el)8u(part)

vand(nt)-4()-4(pl(s)4()-4(l')2(b(o)9(nnem)3(ent)4(s)-4t)-4(iud')2(li)8(s)4()-4ne()4(des)-

LE SPORT EN TOUTE OCCASION

8 Idées d'exercices physiques à pratiquer tout en suivant votre train-train quotidien.

✧ **Modelez votre grand fessier** Ce muscle, qui recouvre le postérieur, est le plus volumineux et le plus puissant de la musculature. Assis ou debout, il ne tient qu'à vous de le faire travailler. Comment ? Une invisible contraction (serrez, tenez pendant 2 secondes, puis relâchez) répétée dix ou quinze fois, à plusieurs reprises dans la journée, suffit pour le renforcer et brûler des calories.

✧ **Adoptez un port altier** Pensez aux danseurs : essayez de vous tenir droit ! Ainsi, vous contracterez des dizaines de muscles depuis les jambes jusqu'au cou. Au fourneau, dans les magasins ou au bureau, concentrez-vous. Bien campé sur vos deux pieds, les genoux légèrement pliés, la poitrine en avant, les épaules basses et la tête haute. Une variante à cet exercice : imaginez que vous êtes en train de retenir un crayon entre vos omoplates. En très peu de temps, vous sentirez vos muscles se fatiguer. Excellent pour votre dos et pour vos dépenses énergétiques.

✧ **Patience en action !** Vous attendez la fin d'une machine à laver ? Que l'eau bouille, que la pâte monte ou que les enfants rentrent de l'école... ? Profitez de cet intermède de quelques minutes pour entraîner vos jambes. Exécutez cet exercice de base des danseuses, qui consiste en de simples accroupissements. Tenez-vous debout, les jambes largement écartées et les pieds orientés vers l'extérieur. Vous devez vous accroupir, en gardant le dos bien droit et pas trop bas, comme si vous vous asseyiez sur une chaise imaginaire. Répétez le mouvement dix ou quinze fois, pour avoir des cuisses en béton !

✧ **Jouez avec les enfants** Rien de tel qu'un foot, une balle au prisonnier, un chat perché ou un cache-cache pour courir, rire et se dépenser. Vos enfants ou petits-enfants vont adorer.

✧ **Exercices isométriques** Vous n'avez peut-être jamais entendu ce mot. L'isométrie caractérise des exercices pendant lesquels les muscles sont tendus sans bouger. Voici 5 exercices à faire à la maison. La règle d'or ? Tenir la pression au moins 5 à 10 secondes, relâcher, puis reprendre une dizaine de fois. C'est parti !

1. Contractez vos abdominaux.

2. Pressez fermement vos mains devant vous comme si vous étiez en prière.
3. Debout face à un mur, poussez-le avec vos mains, bras tendus, comme si vous vouliez le déplacer.
4. Debout dans l'encadrement d'une porte, pressez les côtés comme si vous vouliez élargir l'espace.
5. Assis sur une chaise, enfoncez les pieds bien à plat dans le sol aussi fort que vous le pouvez.

✧ **Prenez l'air !** Vous l'avez très certainement remarqué : la grande majorité des activités proposées dans une salle de gym (tapis de marche, vélo, rameur, etc.) peut se pratiquer en extérieur de façon beaucoup plus agréable. Alors, sortez ! Passez au moins 3 heures chaque week-end à jardiner, à laver votre voiture, à vous balader à pied ou à vélo. Progressivement, vous y prendrez goût, jusqu'à bientôt ne plus pouvoir vous passer des bienfaits de la pratique d'une activité au grand air.

✧ **Allongez et accélérez votre foulée** Pas simplement de temps en temps, mais systématiquement. Devenez un marcheur <<haute énergie>>, rapide, sûr de lui, bien positionné, avec les bras rythmant le pas. A la clé ? Des jambes plus musclées, un postérieur modelé et plus de calories perdues.

✧ **Votre cuisine vaut bien une salle de gym** Profitez de la préparation des repas pour vous activer. Voici comment.

1. **Utilisez un hachoir** plutôt qu'un couteau : celui-là étant plus lourd, il muscle le bras quand vous découpez viandes et légumes.
2. **Ressortez vos vieilles casseroles** en fonte. Elles aussi sont plus lourdes à manipuler. Vous gagnerez donc en muscles (peut-être pas en praticité!).
3. **Achetez vos boissons** par packs de 6, 12 ou 24 : en les portant, vous ferez de l'exercice.
4. **Rangez vos ustensiles** les plus usuels tout en haut de vos placards, ou au contraire tout en bas. Vous serez ainsi obligé de vous étirer ou de vous accroupir pour les attraper.
5. **Faites sauter (au sens propre)** vos préparations. Plutôt que de touiller avec une cuillère, empoignez la casserole et remuez-la par petits mouvements de haut en bas, comme pour les crêpes. Beaucoup plus sportif !
6. **Mettez vos temps d'attente** à profit pour effectuer quelques mouvements de gym.

Prenez l'air... au moins 3 heures chaque week-end.

PROMENADE, RANDONNÉE: GARDEZ BON PIED, BON OEIL !

7 Pistes à suivre pour profiter au maximum des nombreux bienfaits de la marche

✧ **C'est bon pour la ligne** Vous n'y croyez peut-être pas, et pourtant c'est prouvé: la marche à pied est une activité physique aussi efficace qu'un cours de gym. Une étude a ainsi montré qu'un groupe de personnes sédentaires parcourant au moins 10 000 pas par jour présentait une forme physique aussi bonne que celle d'un groupe inscrit à un cours de gym traditionnel. **Bon à savoir** : Le seuil minimal d'activité physique recommandé s'établit à 10 000 pas quotidiens, soit environ 8 km. Un chiffre qui reste malgré tout assez éloigné des 3 000 à 5 000 pas effectués en moyenne par les Français.

✧ **Marchez par plaisir** Plutôt que d'arpenter votre quartier pour la millième fois, planifiez une grande sortie hebdomadaire en famille, en solo, en amoureux ou avec un club local. Le plaisir de découvrir un nouveau lieu et/ou de vous retrouver en charmante compagnie motivera votre envie. Vous devriez ainsi trouver plus facilement en vous le courage nécessaire pour sortir et vous aventurer dans une escapade de plusieurs heures.

✧ **Visitez les beaux quartiers** De nombreuses études révèlent que les personnes résidant dans de beaux quartiers marchent plus que les autres. De même, des rues dotées de trottoirs bien entretenus incitent les riverains à se promener plus souvent, tout comme les quartiers calmes et sûrs. Votre environnement ne vous plaît pas ? Un conseil : changez de paysage. Prenez votre voiture puis partez, à pied bien sûr, à la découverte d'autres quartiers ou de villes voisines.

✧ **Un démarrage sur les chapeaux de roue !** Pour brûler plus de calories, mieux vaut-il hâter le pas au début ou à la toute fin de votre promenade ? Contrairement à ce que l'on conseille habituellement, vous devez adopter une allure soutenue dès le début. En effet, les graisses brûlent mieux en ces premiers instants et la fatigue se fait moins ressentir. Un départ en trombe permet d'accélérer immédiatement les battements du cœur, puis de maintenir le même rythme tout au long de la balade.

✧ **Des courses à l'ancienne** Même si c'est pratique, reposant et moderne, ne faites plus vos achats sur Internet ou en drive-in (grâce à des bornes à l'extérieur du magasin). Sortir, marcher et porter vos sacs jusque chez vous peut vous permettre de brûler environ 200 kcal. Pour augmenter l'efficacité de l'opération, faites le tour du centre commercial, à

piéd, ou descendez deux ou trois stations de bus ou de métro avant.

♣ **Courez pour une bonne cause** C'est une bonne idée pour se motiver : de nombreuses courses sont organisées pour collecter des fonds reversés à des oeuvres humanitaires. Comme la Parisienne, une course de 5 km réservée aux femmes organisée tous les ans dans la capitale. Pour chaque participante qui franchit la ligne d'arrivée, 1 euro est donné à Europa Donna, une association de lutte contre le cancer du sein. Renseignez-vous ! Dans toute la France, des courses et des marches permettent d'aider un hôpital, une association caritative, une fondation...

♣ **Dégourdissez-vous les jambes** Votre travail vous oblige à rester vissé sur un fauteuil toute la journée ? Forcez-vous à vous lever au moins 5 minutes toutes les 2 heures et marchez d'un pas rapide. A la fin de la journée, vous accumulerez 20 minutes d'activité. C'est toujours ça de pris ! Autre avantage de cette hygiène de vie : cela vous aidera à lutter contre le grignotage. Appliquez cette règle aussi à la maison, dès que vous restez assis longtemps, devant la télé, avec un bon bouquin ou des travaux d'aiguille, par exemple.

ALCOOL : A CONSOMMER AVEC MODERATION

3 Précautions à prendre pour préserver votre ligne et votre capital santé.

✦ **Bombe calorique** Les producteurs d'alcools et de vins se gardent bien de le claironner. Pourtant l'alcool sous toutes ses formes représente un véritable piège à la fois pour la santé et pour la ligne. Il faut savoir en effet que 1 g d'alcool représente 7 Kcal, soit à peine moins que 1 g de graisse (lipides), qui culmine à 9 kcal. L'alcool contient également du sucre (4 kcal/g), car, ne l'oublions pas, il est le résultat de la fermentation des sucres naturels de fruits (le vin) ou de céréales (le whisky). Plus l'alcool est fort et sucré, plus il contient de calories, même si ce n'est jamais marqué sur l'étiquette. Combien exactement ? Retenez qu'un verre de 10 cl (un petit verre) de vin ou de champagne apporte 60 à 70 kcal. Résultat : les excès chiffrent vite au compteur des calories ! La palme étant attribuée haut la main à tous les cocktails mélangeant alcool fort et sodas : le Gin Fizz ou le whisky-coca sont de véritables bombes caloriques. Un grand verre bien rempli représente l'équivalent d'un plat de spagettis à la tomate ! **La bonne idée** : Sans évoquer tous les autres bénéfices pour la santé, diminuer ou supprimer sa consommation d'alcool est souvent un moyen très efficace de perdre du poids presque sans y penser.

✦ **A votre calculette !** Pour trouver d'un seul clic le nombre de calories contenu dans un verre de whisky (mais aussi dans une aubergine grillée, une tomate, une paella en conserve ou les céréales préférées de vos ados), allez sur le site les-calories.com. Les marques et les produits y sont répertoriés et très faciles d'accès. Idéal pour comptabiliser ses excès ou a contrario ses efforts !

✦ **Ce que l'étiquette ne vous dit pas** C'est vrai : plusieurs études largement médiatisées ont montré quelques bienfaits du vin sur le coeur. Mais rien d'assez probant pour justifier une prescription pour lutter contre l'infarctus ! Mais si les effets négatifs du vin sont généralement passés sous silence, ils n'en restent pas moins réels.

1. L'alcool est riche en calories. Il favorise aussi le stockage des mauvaises graisses.

2. Il déshydrate et risque de provoquer fatigue, maux de tête, infections urinaires ou rénales.

3. Il accroît l'appétit. Il fait piocher abondamment dans les biscuits à apéritif (gras et caloriques) et donne envie de se jeter sur tous les fromages du plateau. Ce qui n'est bon ni pour votre ligne, ni pour votre santé cardiovasculaire.

4. Il gêne l'absorption de certaines vitamines, comme la vitamine C. Un consommateur régulier d'alcool a donc besoin d'absorber une plus grande quantité de vitamine C et devrait en théorie manger davantage de fruits et de légumes.

5. Consommé en excès ou trop régulièrement, il est à l'origine de diverses maladies : alcoolisme, malnutrition, cirrhose du foie, cancer (du foie, mais aussi du sein, moins connu), malformations du fœtus, troubles mentaux et de comportement chez l'enfant dont la mère a consommé de l'alcool pendant la grossesse, etc.