

avantages

SANTÉ

Portable, ordi...
**Faut-il se méfier
des ondes?**

Cuisine

**Délices malins
au chocolat**

PSYCHO

**Frères-sœurs,
rivaux mais
solidaires**

DOSSIER BIEN-ÊTRE

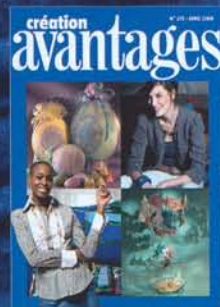
J'allège ma vie!

- Je fais le tri dans ma tête
- Je me libère des kilos superflus
- Je vide mes placards

BEAUTÉ

22

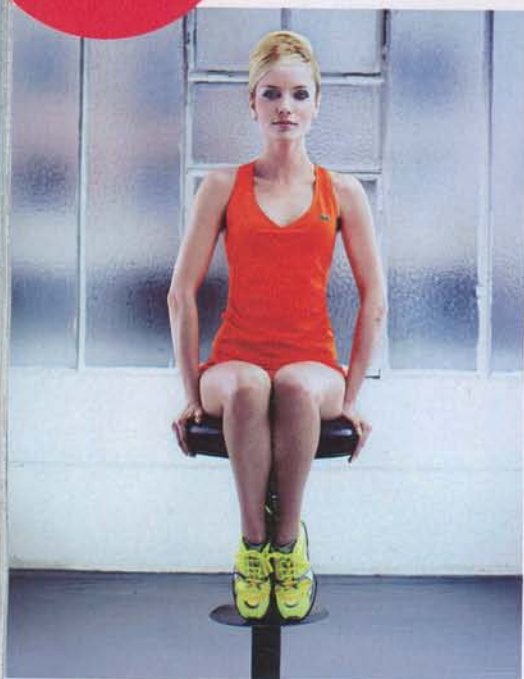
**crèmes
minceur
passées
au crible**



Votre minimag
24 pages

M 02006 - 235 - F: 2,00 €





ENSEMBLE LACOSTE

JE PLONGE DANS UN BAIN MINCEUR

Pour nous, la recette exclusive de Véronique Ayache*: versez 1 cuil. à soupe d'algues brunes (fucus ou laminaria digita, en pharmacie et dans les boutiques bio) dans un bain à 37 °C. Détendez-vous une dizaine de minutes. Puis, à l'aide d'un savon de massage à grains exfoliants, effectuez des mouvements circulaires sur le ventre et le haut des cuisses. Le but: gommer pour permettre à la peau de profiter au mieux des actifs des algues. * Auteur de «Les bains et leurs bienfaits» (éd. Flammarion).

Je deviens la pro du troc plaisir-calories

A l'apéro

• Aux olives noires (360 kcal/100 g), préférez les olives vertes (120 kcal/100 g). Gagnées: 240 kcal.

• A la place du jus de tomate (120 kcal), prenez donc un jus de raisin (24 kcal). Gagnées: 96 kcal.

Au déjeuner

• A la place de l'assiette tomates-mozzarella (510 kcal), choisissez une salade de pâtes et de légumes (400 kcal). Gagnées: 110 kcal.

• Vous rêvez d'une entrecôte (364 kcal)? Commandez plutôt un steak grillé (172 kcal). Gagnées: 192 kcal.

Au goûter

• Le biscuit diététique complet aux germes de blé (439 kcal) est une moins bonne idée qu'une grande crêpe légèrement sucrée (110 kcal). Gagnées: 329 kcal.

• Evitez la canette de jus d'orange (135 kcal)! Préférez une bouteille d'eau pétillante + 1 orange (75 kcal). Gagnées: 60 kcal.

Au dîner

• La part de quiche (467 kcal) vous tente? Choisissez une galette sarrasin œuf/jambon (266 kcal). Gagnées: 201 kcal.

• La soupe aux lentilles (205 kcal/assiette), c'est bien. La soupe à l'oignon, c'est mieux (95 kcal). Gagnées: 110 kcal.



Je redécouvre l'huile

Tombée en disgrâce avec le succès fulgurant des gels et crèmes minceur, l'huile minceur prend aujourd'hui sa revanche. On réapprend à aimer cette formule simple et naturelle, alliance d'huiles végétales nourrissantes – jojoba, soja, maïs, noisette, sésame – et d'huiles essentielles aux vertus anticellulite, drainantes ou raffermissantes. Sa texture glissante se prête à merveille au massage et laisse la peau divinement souple, pendant que les effluves de pamplemousse, de romarin, de cèdre ou de basilic invitent à la relaxation et au bien-être... Un must!

NOS PRÉFÉRÉES

- Huile de Massage Tonifiante, The Body Shop, 16,50 €.
- Huile de Massage Tonic Minceur, Nuxe, 21 €.
- Huile de Massage Spa Végétal, Yves Rocher, 27 €.
- Huile de Massage, Kneipp, 16 €.
- Kiné+ Huile de Soins Fermeté des Tissus, Phytosun Arômes, 24 €.

3 QUESTIONS À CHICO SHIGETA star de la détox!



Masseuse, créatrice de la méthode Coaching Vitalité*.

Pourquoi la détox pour s'alléger?

Il faut savoir écouter son corps et le «nettoyer». Il se remplit continuellement de toxines en tous genres: émotions, traumatismes, tabac, malbouffe... Et ne réussit pas toujours à les évacuer. Quand ça déborde, la machine fonctionne moins bien: on est fatiguée, on stresse, on grossit. Dans un corps purifié, détoxifié, on se sent mieux. L'énergie vitale circule mieux. Tout paraît plus facile.

Et comment atteint-on cet objectif?

Ma méthode s'adresse à tous et s'articule autour de quatre axes: l'automassage, l'utilisation des plantes, la respiration et l'alimentation. Dans le cas de la cure détox, créée pour tous ceux qui se sentent «lourds», je conseille de boire de l'eau florale de genévrier diluée dans une bouteille d'eau pour favoriser l'élimination. Chaque soir, les yeux fermés, on va prendre 10 grandes inspirations en gonflant bien le ventre, avant d'expirer bien fort tout l'air contenu dans les poumons. Ces mouvements lents et profonds vont stimuler le cœur et masser les intestins. Côté alimentation, on va tenter de réduire au minimum, pendant trois semaines, la consommation de viandes rouges, de sucres et de produits laitiers. Et lorgner du côté des fruits et des légumes crus. Objectif: mettre le foie au repos afin qu'il se débarrasse des toxines accumulées.

Cette cure permet-elle une perte de poids?

Il s'agit d'un rééquilibrage complet de l'organisme et non pas d'un régime. C'est un peu votre «grand ménage de printemps». Au début, on peut avoir un coup de pompe, le temps que le corps prenne le pli. Mais, dès 8 jours, on se sent mieux, tant au plan physique que moral. La perte de poids n'est pas un objectif, plutôt une conséquence logique.

• Renseignements au 01 42 30 58 45.

Et sur www.shigeta.fr