

Moins 5 kg avant les fêtes

Perdre vite fait, mais durablement, les quelques kilos qui coïncident aux entournures de la petite robe noire des fêtes, c'est le pari réussi de ces quatre méthodes sûres et efficaces. À suivre sur toute la ligne !

LE RENDEZ-VOUS CHEZ LE MEDECIN

C'est pour qui ? Celles qui recherchent le sérieux et la personnalisation à l'extrême d'un médecin spécialisé dans l'amaigrissement.

Le principe. « La nature nous a fait tous différents », souligne le Dr Raphaël Blairvacq, président de la Société belge de morphonutrition. « Les moindres excès viennent toujours se loger sur nos zones les plus sensibles. Chaque nouveau kilo s'ajoute là où on en a le moins besoin et là où il dérange le plus. Il est donc avant tout indispensable de déterminer, pour chaque patiente, où se situe son surpoids et à quoi il est dû, afin d'établir des conseils personnalisés qui, seuls, permettront d'atteindre l'objectif recherché : maigrir là où on en a réellement besoin. » En examinant depuis de nombreuses années les surcharges pondérales de ses patientes, le Dr Raphaël Blairvacq a ainsi identifié trois critères principaux dont il tient compte lors de toute consultation : la localisation de la graisse, l'évolution de la surcharge pondérale et les symptômes associés, comme les troubles circulatoires, les problèmes digestifs, le diabète...

Comment ça se passe ? « La première consultation comporte toujours un questionnaire très fouillé qui donne des indications sur chacun de ces critères. Je fais également une prise de sang pour laquelle il ne faut pas être à jeun, pour essayer de trouver la cause du surpoids et mettre en évidence d'éventuelles carences et déséquilibres. Je procède également à une mesure de la graisse corporelle. J'utilise pour cela l'impédancemétrie qui montre de manière objective la manière dont se répartissent les différents tissus cutanés, la masse maigre des muscles, la masse grasse, l'eau corporelle et la masse osseuse, qui confirmera mon diagnostic et permettra au fur et à mesure de savoir si la patiente perd uniquement de la graisse. » C'est après avoir analysé les résultats de la prise de sang et le dossier complet de la patiente que le régime alimentaire est établi. Régime qui varie selon les individus, et est complété par des conseils sur l'activité physique la plus recommandée ainsi que par la prescription de compléments alimentaires adaptés à chaque cas. « Les compléments alimentaires qui aident à perdre du poids fleurissent dans les pharmacies. Il faut cependant se méfier de ces formules toutes faites qui, si elles peuvent donner de bons résultats chez certaines, peuvent être totalement inefficaces chez d'autres, tout simplement parce qu'elles ne sont pas adaptées à leur problématique. Dans ma consultation, la composition est, tout comme le régime, entièrement personnalisée, ce qui lui permet de correspondre exactement aux besoins de l'organisme qui les assimile et garantit donc leur parfaite efficacité. » Pour le suivi, le Dr Blairvacq reçoit ses patientes toutes les quatre semaines, jusqu'à ce que le poids idéal soit atteint, moment où a lieu une autre consultation très importante, celle qui concerne la stabilisation.

Elle a essayé, elle raconte. « Entre 40 et 45 ans, je suis passée du 38 au 42. Il fallait réagir. J'ai pris rendez-vous. La prise de sang a décelé une légère résistance à l'insuline, donc une tendance à transformer le sucre en graisse. D'autant que, travaillant beaucoup, encaissant le stress, je mangeais (et buvais) un peu n'importe quoi. Le médecin n'a pas parlé de faire régime mais de gérer mon alimentation. De commencer la journée par une tartine de pain complet avec du fromage light. De manger énormément de légumes mais toujours accompagnés de protéines. D'oublier le sucre. De m'offrir une barre protéinée au goûter (il m'en a conseillé qui contiennent très peu de sucre, à l'inverse de ceux du commerce) et deux repas full féculents par semaine. Il m'a aussi prescrit des gélules contenant un mucilage (qui prend de la place dans l'estomac et réduit « mécaniquement » la sensation de faim), un médicament contre le diabète et... une petite dose d'anxolytiques. J'ai mis trois semaines à les avaler, après avoir fait le tour de tous mes amis toubibs, homéopathes compris. Ils m'ont rassuré : la dose était trop faible pour créer une accoutumance ou tout autre effet secondaire. Mon spécialiste minceur m'a expliqué que cet élément aidait à surmonter les frustrations dues à la restriction calorique, pas à calmer les effets d'un hypothétique coupe-faim. Et j'ai maigri ! Tranquille : un kilo par mois. Six en tout à ce jour. Il paraît que c'est ainsi qu'on ne les reprend pas. Je fais de la Power Plate, j'essaie de marcher. Je suis moins fatiguée. Et je revis ! Mais maintenant, il faut que je stabilise... »

Plus d'infos sur la technique sur www.morphonutrition.be ou en lisant le livre du Dr Blairvacq, « Maigrir selon votre silhouette » (Editions Leduc.s).

LE NUTRITIONNISTE EN LIGNE

C'est pour qui ? Celles qui veulent la motivation et le suivi des conseils d'un coach sans sortir de chez elles.

Comment ça se passe ? Lancé par trois spécialistes belges, le site www.doxys.be est un outil de gestion du poids en ligne qui permet de recevoir des conseils personnalisés sur l'alimentation. Facile à utiliser, il propose des menus quotidiens, une liste de courses pour faire son marché de manière équilibrée et un forum où échanger avec les autres visiteurs ses expériences en matière de perte de poids et booster ainsi sa motivation, facteur essentiel de la réussite. L'idée, très professionnelle, est d'aider chacune à modifier de manière durable son alimentation pour atteindre son poids d'équilibre. Deux solutions : soit l'inscription gratuite qui propose d'établir un profil diététique à partir d'un questionnaire simple mais précis, de choisir un objectif de poids, de sélectionner un programme adapté (si on veut perdre rapidement ses kilos en trop, on sélectionne évidemment le programme le plus strict !) et de télécharger ce programme. L'autre solution, payante (15€ pour 2 mois), permet, en plus, d'entrer en contact avec un diététicien professionnel et de poser toutes les questions en cours de régime.

Elle a essayé, elle raconte. « Je me suis inscrite il y a quelques semaines à peine et j'ai déjà perdu 3 kilos ! Ce que j'apprécie, c'est d'abord la facilité d'accès, et puis l'information très complète, qui vient de spécialistes, pour composer ses repas mais aussi pour savoir quel sport pratiquer. Les échanges sur le forum soutiennent ma motivation, le tout sans bouger de chez moi, ce qui me convient parfaitement, car je suis indépendante et jeune maman – vous imaginez le timing chargé. Que demander de plus ? »

www.doxys.be

LA COACH DES PEOPLE

C'est pour qui ? Celles qui bavent d'envie devant la silhouette de sylphide des very VIP.

Comment ça se passe ? Valérie Orsoni est LA coach des stars. Française d'origine, elle s'est installée à Los Angeles et, depuis, toutes les jolies VIP lui confient leur silhouette. Pour chacune, elle a son truc infailible : du jus de citron le matin à jeun pour Jennifer Aniston, une alimentation à base d'aliments crus pour Demi Moore... Dans son livre « Le BootCamp », elle dévoile (enfin !) tous les secrets pour retrouver son poids idéal en trente jours seulement. Comme c'est justement ce qu'on souhaite, on fonce chez le libraire et on s'offre cet ouvrage pratique et précis qui a déjà permis à de nombreuses lectrices de perdre cinq kilos en un mois tout en conservant une énergie top forme. On y trouve les grands principes de base, des astuces alimentaires, des exercices d'entraînement quotidiens et un journal de bord pour suivre ses progrès jour après jour. Avec, en plus, tous les conseils de la coach pour perdre du poids sans se priver, tromper sa faim et choisir les aliments qui font maigrir.

Elle a testé, elle raconte. Ultra pratique, très concret, bourré de conseils et d'astuces qui marchent vraiment, c'est un livre que je recommande à toutes mes amies qui veulent perdre du poids sans y laisser leur énergie !

Valérie Orsoni, « Le BootCamp : 30 jours seulement pour retrouver son poids idéal », Editions Patrick Robin.

LE CELLU M6 POUR PEAUFINER LES DÉTAILS

Géraldine Vervoort mise sur son application la plus récente, le lipomassage. « Cette nouvelle méthode permet de cibler spécifiquement les graisses qui résistent au régime et à l'exercice physique », explique-t-elle. Des séances nettement moins longues et des résultats beaucoup plus rapides, voilà les promesses tenues de cette technique qui déclenche en profondeur le déstockage des graisses. « J'obtiens déjà de très bons résultats en six séances à peine », poursuit Géraldine. « Et comme je prends toujours la peine d'interroger mes clientes sur leur mode de vie et leurs habitudes alimentaires, je peux réellement personnaliser les séances pour une efficacité à long terme. »

www.esteticabeauty.be



LE POWER WRAP

C'est pour qui ? Pour celles qui n'ont pas le temps de faire du sport : une heure le midi suffit pour une séance, déshabillage et rhabillage compris. Pour celles qui veulent perdre vite : certaines clientes s'offrent le cycle des dix séances en dix jours, et ça marche ! Bref, pour les fêtes, c'est nickel.

Comment ça se passe ? Le Power Wrap combine l'effet musclant de la Power Plate avec celui, drainant, d'un enveloppement. En clair, l'esthéticienne commence par enduire le ventre, les fesses, les cuisses, les hanches et, si on le souhaite, les bras avec différents gels. D'une séance à l'autre, on a ainsi droit au « brise-gras », à l'anticellulite et au liftant. Ensuite, elle enveloppe ces parties du corps de bandelettes imbibées de produits qui accélèrent la microcirculation, et emballe le tout dans du plastique de ménage. C'est ainsi attifée, avec en prime un jogging bien large, qu'on fait sa séance de Power Plate. Le cycle de dix séances coûte 490€ (Power Plate comprise), 430€ sans les bras. Pas donné, mais réellement efficace.

Elle a testé, elle raconte. « Pas de blabla, des chiffres : en cinq séances, j'ai perdu 6 cm de tour de taille, 4 cm au niveau du ventre et des hanches, 2 cm aux genoux et aux bras. Et il me reste encore cinq séances ! Maintenant, ne rêvez pas : en parallèle, j'ai décidé de surveiller mon alimentation. Décidé, aussi, de continuer les séances de Power Plate, même lorsque j'aurai terminé mes enveloppements. Celles que dirige Catherine Collier, propriétaire du centre CCWellness à Tervuren, sont précises et intenses. J'en ressors vraiment avec la sensation d'avoir fait du sport. »

www.ccwellness.be