



#MADFOR

madame

FIGARO

lefigaro.fr/madame

MINCEUR
VÉGAN, ALTERNATIF, CONNECTÉ
VIVE LES RÉGIMES ANTI-SYSTÈME !

WEB FÉMINISME
Le sexe sans tabous

STYLE
BASIQUES MASCULINS
LES BONS MIX
Le coaching de 4 icônes de mode

INTERVIEW
GILLES LELLOUCHE
UN HOMME
QUI NOUS PLAÎT

REPORTAGE
SEATTLE
LA NOUVELLE
ESCALE ARTY

SEXISME
LES DESSOUS
DU GENRE
PRÉSIDENTIEL

— PSYCHO
AU SECOURS,
PERSONNE
NE M'ÉCOUTE !

RECETTES
CYRIL LIGNAC
Cru et gourmand

RENCONTRE
NAOMI
CAMPBELL
DIVINE
REBELLE

SPÉCIAL

RESSCODE

POP, FUN & DÉCALÉ
ON RÉINVENTE SES LOOKS

+ Les nouveaux twists
pour un dressing ultra 2017

2€

M 02536 - 50 - F : 2,00 € - RD

BE/LUX : 2,90 € - CH : 4,50 FS.



Beauté/minceur

RÉGIMIE LIBÉRAL

ADIEU DIÈTES DRASTIQUES,
PROTÉINES À GOGO ET DOGMES
STOP-KILOS. EN 2017, ON PRÉFÈRE
LES APPROCHES ANTI-SYSTÈME
ET LES PRÉCEPTES ZÉRO
FRUSTRATION. ON S'ALLÈGE
ET ON SE RAFFERMIT PLUS
FACILEMENT, PLUS JOYEUSEMENT
ET PLUS DURABLEMENT.
LE BON SENS AU MENU!

PAR MARION LOUIS / PHOTOS THIEMO SANDER /
RÉALISATION JULIE GILLET / MODÈLE ANNELOT DE WAAL @ OUI MANAGEMENT

PHOTO THIEMO SANDER



**SVELTE
MAIS FIT**
EN BOUGEANT
ET EN SE MASSANT
TOUS LES JOURS
AVEC SLIM MINCEUR
COACH, ELANCYL,
MISE EN BEAUTÉ
JURGEN BRAUN,
COIFFURE SÉBASTIEN
LE CORROLLER,
MAILLOT DE BAIN
BARBARA BUI.



OFFICIELLEMENT, LE RÉGIME EST MORT, SACRIFIÉ SUR L'AUTEL DE LA RAISON, VICTIME DU "YOYOGATE". Sauf que, en librairie, sur le Net et entre copines, la pêche à la ligne prospère. Pendant que l'obésité devient un problème de santé publique, les plus sveltes s'acharnent à écrémer leurs rondeurs, s'échangent secrets de smoothies détox, 06 de docteurs j'abuse, adresses de cures miracles, challenges « instagrammes » et rendent fous les organisateurs de déjeuners en ville. Le poids des apparences pèse encore lourd sur la balance. Quoi de neuf au rayon minceur 2017 ? Des anciens régimes remis au goût du jour, des bons conseils de naturopathie, des menus iconoclastes, des massages qui ne font pas mal, des amincissants à sensation et, d'abord, quelques pincées de bon sens.

ON ÉVITE DE GROSSIR

« Si les régimes marchaient, nous serions toutes minces ! » s'enflamme la neurobiologiste Sandra Aamodt. Aux États-Unis, 80 % des filles âgées de 10 ans en ont déjà suivi un. Or les ados à la diète sont trois fois plus susceptibles de s'arrondir ou de connaître des troubles alimentaires plus tard, quel que soit leur poids de départ. Maigrir, c'est facile. « C'est oublier un peu vite le cerveau, explique notre experte. Tout dépend de lui. » Dans l'hypothalamus, nous avons un thermostat ultra-sophistiqué chargé de garder un poids stable en toutes circonstances, à quelques kilos près. C'est ce qu'on appelle le « set point », ou poids de consigne. Différent pour chaque personne, il correspond rarement à celui de Kate Moss. Si vous perdez du poids, le cerveau bataille pour revenir à l'état initial. Même des années après. La faim augmente, et le métabolisme ralentit. Les gens qui ont perdu 10 % de leur poids brûlent 250 à 400 calories de moins par jour. Malgré leurs efforts et leur bonne volonté, au bout de cinq ans, la plupart sont revenus à la case départ et 40 % pèsent plus lourd. Perdre, reprendre, reperdre toute sa vie trois ou cinq kilos, ça va. Dix ou vingt, c'est plus embêtant pour la santé, la peau, le dressing et l'estime de soi. À vous de choisir...

« Pour quoi les régimes font grossir », éditions Hugo & Cie, collection « Hugo Doc ».

ON COMMENCE PAR LA FAIM

De la provocation dans un monde où des millions de gens n'ont rien à manger ? C'est bien le paradoxe de nos sociétés d'abondance qui confondent faim et envie de manger. Les psychologues classent les femmes en deux catégories : les intuitives, qui s'attablent quand elles ont faim et s'arrêtent quand elles sont rassasiées, et les contrôlées, qui se nourrissent avec leur tête. Devinez quelles sont celles qui jouent au yoyo, sont le plus réceptives aux publicités, se jettent sur les buffets et sont obsédées par l'aiguille de la balance ? « Pour retrouver la sensation de faim et de satiété, il faut du temps, parfois un an », avoue Sandra Aamodt, qui a perdu 4,6 kilos du jour où elle a écouté son corps.

La recette ? Commencez par retarder l'heure du repas, voire sautez-en un, en restant attentive à ce que vous ressentez (gargouillis dans le ventre, bâillements...). Ne diabolisez aucun aliment mais mangez lentement, en mâchant et en savourant chaque bouchée ; arrêtez dès que vous avez le ventre plein, même si l'assiette n'est pas vide.

TROIS FEMMES TROIS PROGRAMMES

Pour celles qui sont prêtes à tout pour perdre une taille avant l'été, trois propositions soft.



NETTOYAGE DE PRINTEMPS

X « MAUVAISES HABITUDES ALIMENTAIRES, stress, grossesse, hormones, sédentarité, prise de certains médicaments... Il y a plein de causes différentes à la prise de poids, mais de plus en plus d'études montrent que l'obésité est liée à l'industrialisation alimentaire », indique la micro-nutritionniste Valérie Espinasse. Les pesticides et autres substances chimiques perturberaient l'équilibre hormonal et endocrinien et nous « engrosseraient » sournoisement. Pour amorcer la perte de poids, elle conseille de bien nettoyer l'organisme avec une cure détox de trois semaines, au choix végétarienne, sans gluten ou sans lactose, mais toujours avec le trio gagnant : avocat, amandes, quinoa... Et cinquante recettes, dont les macarons sans gluten de Pierre Hermé.

« Ma Good Détox », éditions Leduc.s.



**FERME
ET EN FORME**
GRÂCE À LA GYM ET
À L'EXPERT MINCEUR
ANTI-CAPITONS,
BODY FIT, CLARINS.
MISE EN BEAUTÉ
JURGEN BRAUN.
COIFFURE SÉBASTIEN
LE CORROLLER.
MAILLOT DE BAIN
ET CEINTURE K-WAY.



**LISSE ET
TONIQUE**
LES FESSÉS HAUTES
ET LES CUISSSES
FUSELÉES AVEC LES
BONS MOUVEMENTS
ET L'HUILE AFFINANTE,
SISLEY. MISE EN
BEAUTÉ JURGEN
BRAUN. COIFFURE
SÉBASTIEN
LE CORROLLER.
DÉBARDEUR
ELISABETTA FRANCHI.

**LE MAILLOT CHALLENGE**

LE DERMOMEDICALCENTER DU DR NADINE POMARÈDE ne s'occupe pas que de votre visage mais aussi de votre corps. La kiné Charlotte Buisson et la nutritionniste Corinne Sachot ont concocté avec elle le programme Fit 4 Spring pour préparer votre silhouette à l'été en trois semaines. Avec des peelings, des massages exclusifs, de la cryothérapie, du coaching sportif et détox. On en sort allégée, gainée mais pas à plat.

www.dermomedicalcenter.com

**MÉTHODIQUE
AVEC LES NÉO
WEIGHT WATCHERS**

Appli, réseau social Connect, Instagram, coaching sur Internet, 28 000 recettes, 18 000 menus... Bienvenue au XXI^e siècle. Depuis quarante ans, la méthode d'amaigrissement reste l'une des plus suivies au monde. En France, 170 000 personnes assistent chaque semaine aux réunions, rebaptisées Ateliers WW. Fondée sur les dernières connaissances en nutrition, le programme intègre désormais activité physique, cours de cuisine et épanouissement personnel.

• **On compte les points.** On ne bannit aucun aliment, on ne pèse plus les quantités, mais chacun dispose d'une cagnotte de SmartPoints à consommer chaque jour et à gérer à sa guise. Ces points tiennent compte à la fois des calories mais aussi de la teneur en acides gras saturés, en sucres et en protéines de 180 000 aliments. Grâce à son smartphone, on peut même scanner le code-barres des produits dans les supermarchés.

• **Exemple :** pour 745 calories, vous pouvez consommer un sandwich jambon-beurre avec un cola ou bien un steak + des haricots verts + une assiette de pâtes au parmesan + une cuillerée à café d'huile + un yaourt nature + une banane. Mais le premier menu représente 28 SmartPoints et le second, seulement 14.

• **La nouveauté 2017 :** un coaching renforcé sur quatre semaines pour perdre rapidement trois kilos.

www.weightwatchers.com

**ÉCOLO CHIC
AVEC LES SUPERALIMENTS**

La naturopathe Angèle Ferreux-Maeght, chef de La Guinguette d'Angèle et healthy queen du gratin parisien, est tellement solaire et sympa qu'on est prête à tout pour lui ressembler. Avec elle, foin des normes et des balances. On mincit naturellement, à son rythme, juste en assainissant son assiette, car impossible de perdre du poids si tous les filtres du corps (foie, intestins, peau...) sont encrassés. « On passe huit heures et demie par jour à digérer, regrette-t-elle. Quelle dépense d'énergie inutile ! » Ciao viande rouge, charcuterie, sodas, sucres rapides, graisses saturées, gluten et produits laitiers, yaourts compris, sauf éventuellement chèvre et brebis, frais, en saison uniquement (d'avril à octobre). En revanche, bienvenue aux œufs, riches en lécithine, et à tous les végétaux de la création.

• **Son truc à elle :** dissocier protéines animales et féculents, OK pour le poisson-légumes et le riz-légumes, mais pas pour le poisson-riz, poulet-pâtes ou jambon-purée. Pour mettre son système digestif au repos, on commence par une monodiète liquide à base de jus de légumes, de soupes et de tisanes drainantes (gingembre, romarin, cannelle...). Un jour entier ou trois soirs par semaine.

• **On booste sa thyroïde,** souvent paresseuse, avec des algues fraîches, séchées ou en paillettes (kombu, laitue de mer...), qu'on trouve en magasins bio, et on coupe ses fringales en avalant trente minutes avant les repas une cuillerée à café de kudzu, une plante anti-addiction qui gonfle dans l'estomac. Sans en abuser. L'alternative : six comprimés de spiruline.

• **On assaisonne ses plats** avec deux cuillerées à soupe par jour d'huiles riches en oméga 3 (chanvre, cameline, sésame), qui ont un effet antistress. On boit à volonté de l'eau peu minéralisée pour laver le corps sans fatiguer les reins (Mont Roucous, Rosée de la Reine, Montcalm...).



COOL
Mousse
Crépitante
Fée-Moi Fondre,
Garancia.



LISSANTE
Huile Fermelée L'Or
Rose, Melvita.



DEUX EN UN
Hydratant
Quotidien
Anti-Cellulite,
Yves Rocher.



CIBLÉ
Traitement Ventre
et Hanches
Express,
Somatoline
Cosmetic.



DRAINANTE
Huile Affinante,
Sisley.



ANTICONFORMISTE AVEC DES MARIAGES MIXTES

Vous faire maigrir avec une pizza quatre fromages, du champagne, des cacahouètes et un saint-honoré? En faisant du diner le repas le plus important de la journée? C'est le pari de Marie-Gabrielle Perrin et de sa méthode MG Pep's, qui a de plus en plus d'adeptes. À condition d'oublier tout ce qu'on vous a dit jusque-là. Cette version moderne du régime dissocié ne supprime rien et repose uniquement sur les « bonnes » et les « mauvaises » combinaisons entre quatre groupes d'aliments plus ou moins acides ou alcalins. Au début, pas facile de s'y retrouver entre les aliments UNI (universels), AMI (amidon), ACI (acides) et CARNI (d'origine animale), mais, très vite, on retient qu'ACI et AMI sont les pires ennemis, et qu'UNI et AMI nous font fondre de plaisir.

« Mincir avec la méthode MG Pep's », éditions Albin Michel.

L'AMINCISSEMENT SANS DOULEUR

Hygiène alimentaire, activité physique et massages... C'est le trio gagnant pour accoucher d'une nouvelle silhouette harmonieuse. Sans bleus et sans effets secondaires.

RESCULPTER SA SILHOUETTE AVEC L'ENDERMOLOGIE

Plus de 4 500 patients évalués, 140 études, 80 000 centres dans le monde... Le Cellu M6 a fait la preuve de son efficacité et s'améliore chaque année. La dixième génération allie effet minceur et anti-âge. Ça marche, mais il faut aller au bout des rouleaux..., c'est-à-dire 10 à 15 séances au minimum.

De 40 à 80 C la séance. www.endermologie.com

VAINCRE SA CELLULITE AVEC ANNE CALI

Edémateuse, adipeuse, fibreuse, flasque... Après des années de pratique, cette kiné motivée a adapté sa méthode exclusive de « glisser-appuyer-décoller » à chaque type de cellulite et affiche d'excellents résultats. Les cinq premières séances, on perd surtout de l'eau. Ensuite, on observe une diminution des capitons profonds dans l'hypoderme et, dès la dixième, une régénération des tissus et une meilleure qualité de peau. La douleur en moins, la fermeté et le bien-être en plus. À tester également son nouveau protocole détoxifiant avec ventouses.

de 80 C à 175 C la séance de 30 min à 1 h 30. www.annecalli.com

AIMER SON CORPS AVEC CHANTAL BRÉHIN

Trente ans que ses mains d'or et son massage profond remodelent les zones critiques du corps et apaisent les âmes. Pour son anniversaire, elle propose une offre spéciale avec massage d'une heure trente, sauna infrarouge, Bol d'air Jacquier pour oxygéner les cellules, relaxation vibratoire, gym adaptative, conseils de nutrition.

408 C les trois séances. www.chantal-brehin.fr

AFFINER SES JAMBES AVEC MARIKO

Dans sa maison de poupée au cœur de Saint-Germain-des-Prés, elle pratique l'un des meilleurs shiatsu de Paris mais aussi un soin anticellulite original. Les pieds enveloppés de papillotes en alu, elle commence par chauffer vos jambes avec des serviettes chaudes et vous applique de l'Eau de la mer Morte ultraconcentrée. Ensuite, elle désengorge les tissus avec des manœuvres drainantes et de l'huile essentielle Chico Shigeta. Légèreté assurée.

100 C la séance d'une heure. Tél. : 01 46 34 59 08.

DÉGONFLER SON VENTRE AVEC L'AYURVEDA

Massage du dos et des pieds, respiration yogique, manœuvres lissantes, chauffantes, drainantes et vibratoires autour du nombril, enveloppement à base de farine de pois chiche et de plantes indiennes... Tout pour se recentrer et s'alléger.

Soin Massage Détox Udarabhyanga, 100 C pour 50 min.

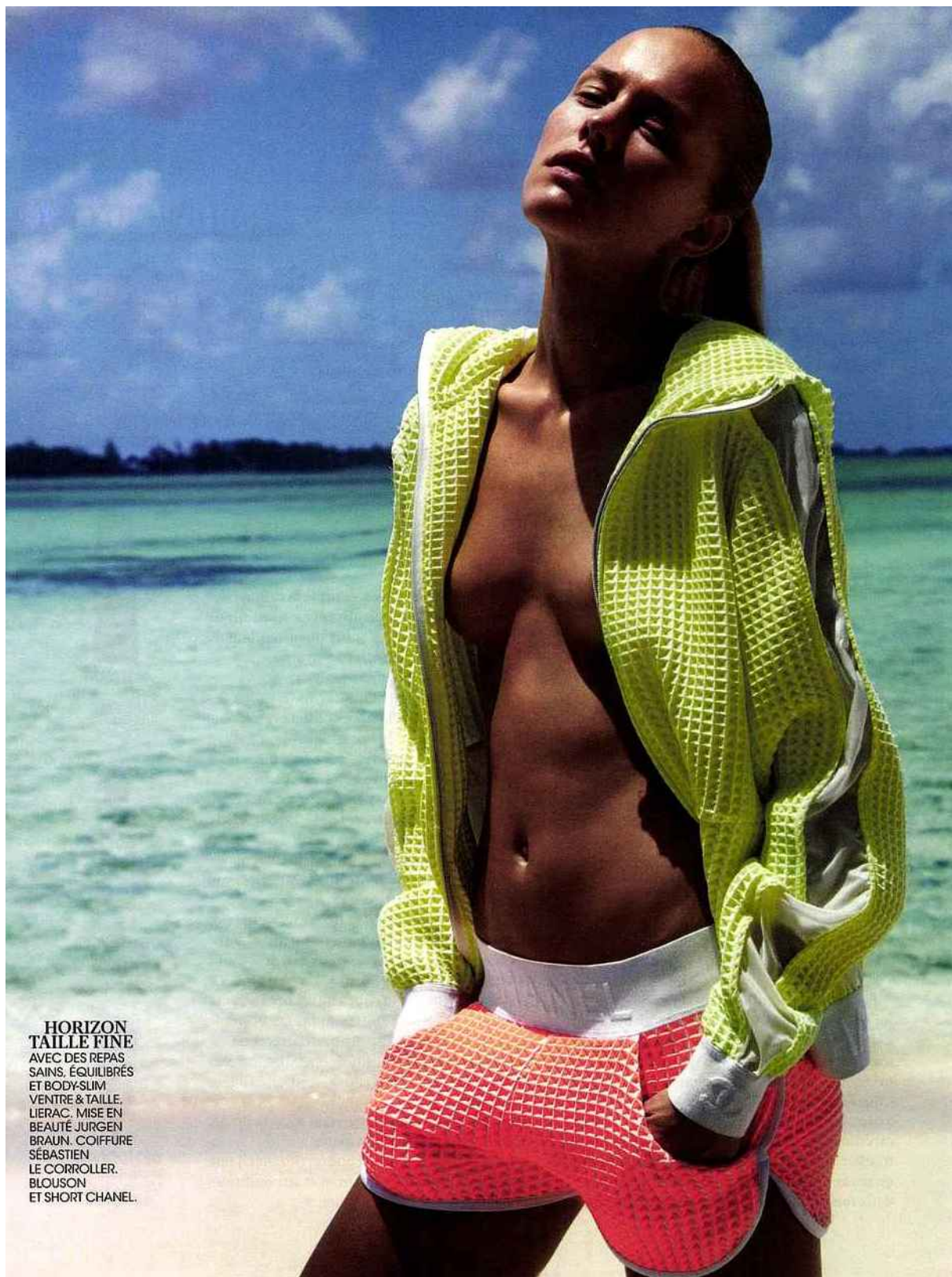
Adresses sur www.cinqmondes.com



LE SYSTÈME PLUS

X LA PLUPART DU TEMPS, on s'enrobe parce qu'on mange trop et/ou mal. Mais pas facile de changer ses habitudes. Dans son livre « Qu'est-ce qu'on attend pour vivre mieux? », First Éditions, le nutritionniste Jean-Michel Cohen a une astuce : ajouter avant de retirer. Primo, on troque le pain blanc pour du pain complet ou de seigle. Puis, à chaque repas, on ajoute un fruit, un légume ou un aliment santé sans modifier le reste du menu. Par exemple, au café-croissant, on ajoute des noisettes et un fruit ; aux pâtes-jambon-gâteau, des brocolis et un fruit. Au steak-frites-flan, un bol de salade ; au sandwich-pâtisserie, un jus de légumes, etc. Et quand c'est devenu naturel, on soustrait peu à peu le plus capitonnant.

PHOTO THIEMO SANDER, PCTO IVAN SOLDI



**HORIZON
TAILLE FINE**
AVEC DES REPAS
SAINS, ÉQUILIBRÉS
ET BODY-SLIM
VENTRE & TAILLE,
LIERAC. MISE EN
BEAUTÉ JURGEN
BRAUN. COIFFURE
SÉBASTIEN
LE CORROLLER.
BLOUSON
ET SHORT CHANEL.



RÉÉQUILIBRER SES ÉNERGIES À LA MAISON DU TUI NA

Pour la médecine chinoise, la prise de poids est due à une mauvaise circulation des énergies. Le massage Yi Shou remet votre face yin et votre côté yang au diapason avec des ventouses, du palper-rouler et du drainage lymphatique.

85 C pour 55 min. Adresses sur www.lamaisonduatuna.fr

LA MINUTE PEAU LISSE

Pourquoi les femmes sont-elles déçues par les amincissants ? Parce qu'il y a un manque d'assiduité, de massage, et qu'elles croient que les crèmes font maigrir. Ces dernières peuvent grignoter un ou deux centimètres mais zéro kilo. • **Leur mission** : freiner le stockage des adipocytes, activer le déstockage et la circulation, défibrer les tissus, drainer, tonifier, lisser et obliger la femme à se prendre en main. Ça marche, à condition de les utiliser deux fois par jour.... tous les jours. Au générique

SHOPPING LIST

MINCIR ZEN
EN ÉCOUTANT
SON CORPS ET EN
DORMANT AVEC
L'AMINCISSANT NUIT
DETOX. SOMATOLINE
COSMETIC.

Mise en beauté
Jurgen Braun. Coiffure
Sébastien Le Corroller.
Maillot de bain Luz.
Photos réalisées à l'île
Maurice, grâce à l'aimable
collaboration du Shangri-
La Touessrok Resort & Spa
(shangri-la.com).



TOUT-TERRAIN
Huile Minceur,
Puresentiel.



MOTIVANT
Body Fit, Expert
Minceur
Anti-Capitons,
Clarins.



CHALLENGER
Lait Amincissant
& Drainant,
Codage.



DÉSTOCKANT
Sérum Activateur
Minceur, Institut
Esthederm.

2017 : les acteurs cultes, comme la caféine, les algues, les plantes drainantes, et plein de nouveaux espoirs végétaux qui attendent de vous voir nue. Crème, huile, brume, mousse, gel, sérum... À chacun ses qualités.

• **Le plus têtue** : Body Fit, Clarins. Il y en a des années de recherche dans ce gel crème rosé qui sent bon ! Dans le premier rôle, l'extrait de feuille de cognassier, qui agit sur les trois types d'adipocytes (les gloutons, les brûleurs et les fibrosants). Un peu moins de sucre, un peu plus d'escaliers, trois minutes de pétrissage, et c'est gagné.

• **Les plus sensuels** : l'Huile Affinante, Sisley et l'Huile Fermeté L'Or Rose, Melvita, qui donnent envie de se masser.

• **Le plus pressé** : le Traitement Ventre et Hanches Express, Somatoline Cosmetic, absorbé en une minute et efficace en quinze jours.

• **Le plus sportif** : le Sérum Morpho Fitness, Institut Esthederm, qui augmente le cycle énergétique des cellules pour mieux brûler le gras. Ce qui ne vous dispense pas d'exercice !

• **Le plus nature** : l'Huile Sèche Minceur aux 18 huiles essentielles, Puresentiel, qui fête ses 10 ans.

• **Le plus accessible** : l'Hydratant Anti-Cellulite, Yves Rocher, le copain du matin.

• **Le plus fun** : Fée-Moi Fondre, Garancia, une mousse crépitante à effet froid et aux multiples bénéfices, dans un flacon géant. ➔