

## DOSSIER MINCEUR

# JOURNAL DE BORD DE 5 EX-RONDES

Bien sûr, il n'y a pas de miracle. Pour perdre vos kilos superflus, il faudra changer vos habitudes alimentaires. Nos cinq lectrices n'ont pas suivi une méthode farfelue, elles se sont dirigées vers des valeurs sûres, éprouvées, reconnues. Le Weight Watchers pour les gourmandes, la diète semi-protéinée avec méso, le plan Dukan pour celles qui veulent aller vite sans perdre la pêche, les programmes complets avec le soutien de la **Kinosmose** ou d'un sophrologue pour retrouver la satiété. Suivez-les sur le chemin de la réussite.

*Par* Marie-Françoise Dubillon  
*Photos* Frédéric Farré *Réalisation* Saskia Weber

### STÉPHANIE, 39 ANS - 10 KG EN 3 MOIS AVEC LE PROGRAMME WEIGHT WATCHERS

#### Le principe

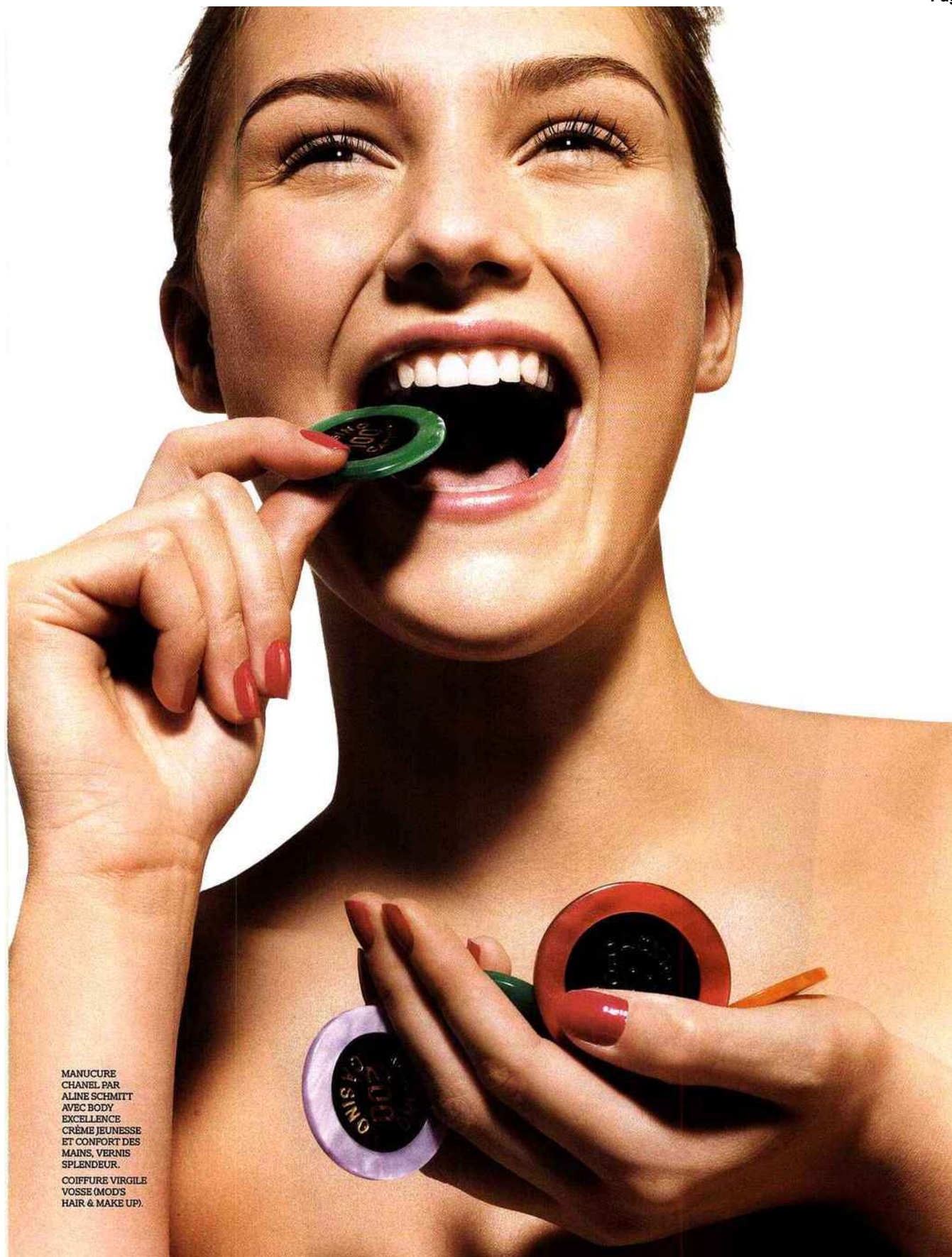
Le programme est fondé sur un nombre de points à consommer dans la journée, chaque plat valant x points. Par exemple, 20 points par jour pour Stéphanie, total calculé à partir de l'âge, la taille, le sexe, l'activité physique, le poids initial.

#### ☞ Son vécu

« Je me suis décidée le 30 août dernier. Je voulais retrouver le poids de mon mariage pour mes 40 ans. Depuis dix ans, j'avais pris un kilo par an. J'ai arrêté de fumer et je n'ai pas perdu tous mes kilos après mes grossesses (mes deux enfants ont 8 ans et 5 ans). Mon travail est très absorbant. Résultat : le soir, rentrant tard, c'était plateau fromage, pain, et un verre de rouge avec mon mari. J'avais déjà essayé le régime protéiné. Génial au début, mais, le dimanche, je craquais, donc je reprenais tous mes kilos. Effet Yo-Yo bien connu ! Mon médecin (et mari) m'a conseillé le Weight Watchers. Une révolution ! Je peux vraiment manger de tout. J'ai repris goût à cuisiner (leurs livres de recettes sont épatants). Enfants et mari se régalent ("Que c'est bon, ce que tu nous fais"). Et je gère mon quota de points sur la semaine. Je peux donc avoir des repas professionnels obligatoires sans prise de tête. En fait, je n'ai jamais autant mangé. Bien aussi : on peut réserver des points pour des événements exceptionnels, s'autoriser par exemple deux coupes de champagne (3 points) ou un verre de vin (1,5 point) quand on a quatre points de retard réservés exprès sur les trois derniers jours. »

#### ☞ Une journée type

- **Matin.** 4,5 points avec un muffin complet (2,5), une tartine de beurre allégé (1), un thé Earl Grey + 10 cl de lait demi-écrémé (1).
- **Déjeuner.** 7 points avec une salade de pâte de 200 g (5), à garnir de feta et de poulet fumé (1 + 1), une salade de tomate, champignon, cœur d'artichaut (0), une cuillerée de sauce à 0 % (0), un Coca light (0), un bol d'ananas frais (0).



MANUCURE  
CHANEL PAR  
ALINE SCHMITT  
AVEC BODY  
EXCELLENCE  
CRÈME JEUNESSE  
ET CONFORT DES  
MAINS. VERNIS  
SPLENDEUR.  
COIFFURE VIRGILE  
VOSSE (MOD'S  
HAIR & MAKE UP).



MISE EN BEAUTÉ DU  
CORPS SISLEY PAR ALINE  
SCHMITT AVEC  
EXFOLIANT MOUSSANT  
ÉNERGISANT POUR LE  
CORPS, PHYTO-SCULPT  
GLOBAL ANTICELLULITE,  
SISLEYA SOIN DES MAINS.

LIEN EN SOIE AVEC  
CHARM EN NACRE  
AURÉLIE BIDERMANN.

• **Soir.** 8,5 points avec 120 g d'escalope de dinde ou de blanc de poulet coupé en aiguillettes et grillé au wok, deux cuillerées à soupe de crème allégée mélangées à deux cuillerées à soupe de moutarde à l'ancienne (3 points + 1 pour la crème), épinards congelés en branche (0), 60 g de riz pesé cru (4), un yaourt Weight Watchers (0,5), un fruit (0).

#### ➔ Ce qu'en pense le médecin

« Beaucoup de bien car, dans la foulée, lui aussi profite de diners délicieux, qui lui ont fait perdre quatre kilos en un mois ! Le Weight Watchers s'adapte au rythme de vie de Stéphanie. Le nombre de points par aliment respecte le bon équilibre lipides, glucides et protéines. Le fait de pouvoir constituer des réserves de points amène à faire des choix, à se discipliner, mais à éviter aussi les frustrations. À noter : le Weight Watchers a bien évolué, avec des recettes à la française. On peut recevoir des amis autour d'un dîner Weight Watchers sans qu'ils s'en rendent compte. Stéphanie continue à mincir mais, maintenant, il faudrait juste qu'elle fasse un peu de sport. Pour une fois, je ne me fais pas de souci pour la période de stabilisation (quand elle en sera à - 15 kg), car elle a désormais appris à faire le bon choix entre plusieurs aliments et sait qu'on peut ne jamais avoir faim tout en mangeant des plats exquises. »

#### ➔ L'avis de VB

Un bon programme pour les gourmands qui aiment cuisiner, qui ont une vie sociale (déjeuner, dîner) exigeante, et qui peuvent suivre leur programme aussi bien chez des amis qu'au restaurant en toute discrétion.

## ANNE-SOPHIE, 56 ANS - 11 KG EN 4 MOIS AVEC LA DIÈTE SEMI-PROTÉINÉE DU D<sup>r</sup> JACQUES LEVY

#### ➔ Le principe

Diète semi-protéinée avec, deux fois par semaine, une séance de mésothérapie pour stimuler les régions engorgées (ventre et cuisses) et permettre ainsi un amincissement harmonieux.

#### ➔ Son vécu

« J'ai pris dix kilos en dix ans, et j'en avais assez de cette bouée autour de ma taille. J'ai toujours été gourmande, et je n'ai jamais vraiment fait attention à ce que je mangeais. Je me mettais au régime de temps à autre et perdais facilement les deux à trois kilos excédentaires. Mais, avec l'âge, mon métabolisme a changé, et l'aiguille de la balance non seulement refusait de descendre mais grimpait en flèche. J'ai donc décidé d'inverser le processus. Ce qui m'a plu, dans le programme du D<sup>r</sup> Levy,

“LE FAIT DE POUVOIR  
CONSTITUER DES  
RÉSERVES DE POINTS  
AMÈNE À FAIRE  
DES CHOIX, À SE  
DISCIPLINER, MAIS  
SURTOUT À ÉVITER LES  
FRUSTRATIONS.”

c'est qu'à aucun moment je n'ai eu faim. Le matin, les biscuits hyper protéinés me permettaient d'attendre l'heure du déjeuner sans fringale, et les repas pouvaient se dérouler sans éviction sociale. Choisir des aliments riches en protéines comme du poulet, du veau, du jambon maigre ou du poisson à la vapeur avec des légumes verts ou une salade verte ou d'endives, c'est assez facile quand, comme moi, on a tous les jours des déjeuners de travail. Le goûter me réconfortait. Et, au dîner, j'ai même pu inviter des amis (ils ne s'apercevaient même pas que je ne prenais pas de dessert). Ce qui m'a le plus manqué ? Les fruits, le chocolat, et parfois un petit verre de vin convivial. Mais pas plus que ça. Ce qui m'a impressionnée ? La perte de poids spectaculaire – un peu plus de quatre kilos le premier mois –, sans fatigue, avec une pêche d'enfer au contraire, et aucun relâchement musculaire. Les séances de méso deux fois par semaine m'ont doublement aidée : non seulement mes capitons ont fondu, mais ces rendez-vous représentaient un vrai soutien. Un coach me suivait. Deux heures hebdomadaires de stretching-Pilates ont achevé de canaliser toute la belle énergie que j'avais en moi. Enfin, j'ai apprécié la légèreté de la médication. Juste un draineur aux plantes (Drainophyhol), des oligo-éléments pour le transit (Oligotransit d'Oligo Pharma) et de la poudre probiotique (Proclacté d'Oligosen). »

#### ➔ Une journée type

- **Matin.** Thé ou café décaféiné + biscuits hyper protéinés ou barre de céréales d'Axodiète + fromage blanc 0 %.
- **Déjeuner.** Salade de germes de soja et champignons + escalope de veau grillée + épinards ou endives braisées + un yaourt.
- **Goûter.** Thé et biscuits protéinés + fromage blanc 0 %.
- **Dîner.** Soupe de cresson + une tranche de cabillaud vapeur, ratatouille de légumes (tomates, courgettes, aubergines, poivrons) avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive, yaourt maigre.

#### ➔ L'avis du médecin

« Cette diète semi-protéinée, qui préconise l'arrêt complet du sucre pendant le régime, met le corps en cétose par le biais de la glycogénie. Quand l'alimentation ne fournit pas suffisamment de sucre, indispensable à nos organes, l'organisme le “fabrique” à partir de nos graisses. Donc Anne-Sophie n'a pas eu faim. Manger des protéines conserve la masse musculaire, ce qui explique son entrain. Je la trouve en pleine forme. Elle peut réintroduire dans son alimentation les fruits qui lui ont tellement manqué, des légumineuses ou des féculents en petites portions, toujours avec des légumes verts, deux ou trois fois par semaine. Et toujours boire un litre et demi d'eau par jour. Si elle fait un écart, elle se remet un jour ou deux à la semi-diète. Aux patientes qui ont besoin d'être soutenues, je conseille un suivi mensuel, même après l'obtention du poids désiré. »

#### ➔ L'avis de VB

Un régime qui n'exclut pas la vie sociale (déjeuners d'affaires ou dîners entre amis). Difficile à suivre pourtant plus de deux mois sans provoquer une fixation sur les fruits, le petit verre de vin ou le carré de chocolat.

## ARMELLE, 43 ANS - 10 KG EN 2 MOIS AVEC LE PLAN DU D<sup>r</sup> DUKAN<sup>1</sup>

### ➔ Le principe

Une alimentation alternée : une journée protéines (naturelles) pures, une journée protéines + légumes.

### ➔ Son vécu

« Ma façon de me nourrir était totalement anarchique. Impossible de résister à un chocolat, à un gâteau, même si je n'avais plus faim. Impossible de ressentir la satiété. Résultat : de nombreux régimes Yo-Yo. Ce qui m'a frappé en allant voir le D<sup>r</sup> Dukan, c'est qu'au lieu de poser des interdits, il m'a au contraire donné une liste d'aliments autorisés. Ça change tout dans la tête. Côté protéines : viandes et volailles (sauf entrecôte et canard), poisson, même les gras (thon, saumon, maquereau). Et aussi surimi, fruits de mer, laitage 0 %, 1,5 litre de liquide par jour. Le lendemain, protéines (les mêmes) et légumes sauf pomme de terre, maïs, pois, lentilles et flageolets. En en-cas, la fameuse galette au son d'avoine (fromage blanc, son, blanc d'œuf), véritable coupe-faim amaigrissant.

Au début, comme tout était sans limitation, j'avais tendance à forcer sur les quantités. Aujourd'hui, ce n'est plus le cas. Je m'amuse à choisir les aliments que j'aime. J'ai une pêche du tonnerre. Je fais deux heures de sport par semaine (j'ai perdu 4 kg la première semaine, ça motive !) et une heure de marche à pied (aller au bureau et retour). Je n'ai plus jamais faim, je ne prends pas de médicaments (ce dont je me méfie toujours), sauf des gélules homéopathiques (nuxvomica, antimonium...) et un demi-comprimé d'un diurétique hyper léger un jour sur deux pour favoriser l'élimination des toxines. »

### ➔ Une journée type

Avec protéines seules :

- **Matin.** Jambon ou dinde + un café.
- **Déjeuner.** Un sashimi saumon + fromage blanc 0 % aromatisé avec du cacao dégraissé et sans sucre, une tisane coréenne au gingembre avec sucrettes.
- **Dîner.** Boulettes de viande (Picard), que je fais chauffer dans une poêle sans matière grasse, deux petits-suisseux à 0 % .

Avec protéines et légumes :

- **Matin.** Même petit-déjeuner.
- **Déjeuner.** Une salade d'endives, laitue + thon au naturel et haricots verts en boîte + fromage blanc 0 % vanillé.
- **Dîner.** Soupe de potiron, carottes surgelées, un pavé de saumon, fromage blanc ou yaourt.

### ➔ Ce qu'en pense le médecin

« Armelle est en pleine forme, tant physiquement (fermeté de la peau, tension, rythme cardiaque) que moralement (tonus, gaieté). Dès qu'elle aura atteint un poids raisonnable, nous entreprendrons la phase de consolidation en ouvrant l'éventail des aliments autorisés (fruits, pain complet, fromage, féculents, etc.). Cette phase dure dix jours par kilo perdu (par exemple

**“AU DEBUT, COMME TOUT ÉTAIT SANS LIMITATION, J'AVAIS TENDANCE À FORCER SUR LES QUANTITÉS. AUJOURD'HUI, CE N'EST PLUS LE CAS ET JE M'AMUSE À CHOISIR MES ALIMENTS PRÉFÉRÉS.”**

soixante-quinze jours pour 7,5 kg). Quant à la stabilisation définitive, elle comprend des menus normaux toute la semaine, sauf, à vie, une journée (le jeudi) de protéines pures. Elle permet de casser le rythme et de “choquer” l'organisme qui peut éliminer ce jour-là le trop-plein de la semaine. »

### ➔ L'avis de VB

Un régime pour les abonnées au Yo-Yo car il démarre fort tout en épargnant les muscles. Il donne la pêche, évite la faim et les coups de pompe. On peut se faire vraiment plaisir en piochant dans la vaste liste des légumes et protéines autorisés. À suivre cependant sous le contrôle d'un médecin, pour éviter les quelques contre-indications (problèmes rénaux, intestinaux et carences éventuelles).

## FRANÇOISE, 47 ANS - 20 KG EN 10 MOIS AVEC LA MÉTHODE KINOSMOSE

### ➔ Le principe

La méthode associe thérapie manuelle, appareil high-tech (infrarouges longs et vapeur de hammam, oxygénothérapie...) et rééducation alimentaire.

### ➔ Son vécu

« Des petits soucis de santé – essoufflement, déprime, problèmes articulaires – m'ont fait prendre conscience qu'il fallait que je maigrisse. Trois grossesses, un certain laisser-aller et j'avais 22 à 23 kg en trop. En mars dernier, sur les conseils d'un kiné de mes amis, j'ai décidé de suivre la méthode Kinosome. J'ai d'abord totalement changé ma façon de me nourrir en limitant le grignotage et en adaptant les repas principaux à mon rythme biologique, sans jamais souffrir de la faim. Le matin, les matières grasses. À midi, viande + féculent. Collation : fruits secs et sucrés (abricot, figue, datte...), fruit, chocolat noir. Soir : le plus léger possible, soit poisson, œufs ou jambon, tous les légumes sauf les petits pois. Jamais d'entrée ni de dessert. J'ai en même temps suivi les séances de Kinosome, une par semaine durant huit semaines avec, pour commencer, deux massages pour un déblocage viscéral, puis, lors des autres séances, une demi-heure dans le Cocoon. Il s'agit d'un caisson qui diffuse des infrarouges longs. Le corps, enduit d'huiles essentielles amincissantes, transpire et les toxines s'évacuent. La circulation sanguine est améliorée. Le déstockage des graisses est relancé, la peau revitalisée. Pendant la séance, on inhale aussi de l'oxygène pur à 99 % toujours pour augmenter le métabolisme, l'énergie et la régénération cellulaire. J'ai adoré ces séances de repos et de sérénité qui me donnaient une pêche suffisante pour recommencer un peu de sport. Mon poids a fortement chuté dès les premières séances (- 7 kg en un

1. Auteur de Je ne sais pas maigrir (éditions J'ai lu).



MAQUILLAGE CHANEL  
PAR ALINE SCHMITT  
AVEC TEINT INNOCENCE  
PÉTALE, MASCARA  
INIMITABLE ; SUR LES POM-  
METTES, JOUES CONTRASTE  
NARCISSE ; SUR LES  
LÈVRES, ROUGE ALLURE  
EXQUISE (COLLECTION  
PRINTEMPS 2008).  
COIFFURE VIRGILE VOSSE  
(MOD'S HAIR AND MAKE UP).  
BROCHE EN TISSU ET  
PLASTIQUE FRANÇOISE  
MONTAGUE.

mois et demi !). Et je continue à mincir sans jamais avoir faim. Je fais de la marche rapide tous les jours, du jogging deux fois par semaine, et je suis passée de la taille 44-46 à 40. J'ai l'intention de refaire une ou deux séances de Kinosmose par an pour maintenir ces bons résultats. »

#### ➔ Une journée type

- **Petit-déjeuner.** Deux tranches de pain de seigle + fine couche de beurre, 60 g de fromage (Caprice des Dieux).
- **Déjeuner.** Gigot de sept heures ou volailles mitonnées dans une cocotte en terre cuite (genre Römertopf) à four hyper doux avec herbes, oignons, etc. + pâtes complètes ou lentilles.
- **Collation.** Compote de pomme + 30 g de chocolat noir.
- **Dîner.** Soupe de légumes et saumon en cocotte.

#### ➔ L'avis du kiné, Gilles Amsallem

« Françoise était très motivée. Elle est venue de Normandie à Paris toutes les semaines, à huit reprises (malgré un travail prenant). Elle a fait ce sacrifice pour sa ligne. Elle a tout de suite adopté une nouvelle discipline alimentaire et, comme elle adore cuisiner, a mis toute sa famille au diapason grâce à des plats *light* mais savoureux. En même temps, la thérapie manuelle avait pour but de "désaspasmer" tous ses organes (foie, vésicule, diaphragme) et de faire bien fonctionner le système neurovégétatif. Cela a permis aux séances de Cocoon de mieux dégrader les masses grasses, d'améliorer la perméabilité cellulaire, d'assouplir les "plaques" cellulitiques. Françoise a continué à mincir même après arrêt du Cocoon, ce qui prouve que le système de dégradation des graisses est relancé et que son programme diététique est parfaitement bien adapté, et suivi. »

#### ➔ L'avis de VB

Un programme efficace (reconnu par des études cliniques de laboratoires indépendants), mais qui demande une sérieuse implication des candidates à la minceur, un investissement financier (à partir de 550 € pour douze séances), et la volonté d'adopter à jamais les règles de la chrononutrition (cf. VB de mars 2007). Renseignements et adresses sur [www.kinosmose.fr](http://www.kinosmose.fr) ou au 0 825 840 830.

## MANUELLA, 42 ANS

- 9 KG EN 7 MOIS

AVEC UN RÉGIME HYPOGLUCIDIQUE  
ET LE SOUTIEN D'UNE SOPHROLOGUE  
HYPNOTHÉRAPEUTE<sup>2</sup>

#### ➔ Le principe

Protéines naturelles et légumes avec éviction drastique de sucres, hydrates de carbone et fructose.

#### ➔ Son vécu

« Je suis la reine des régimes (j'en fais depuis l'âge de 20 ans environ). À chaque bouchée, je me sens coupable. Je fais des compulsions sucrées et suis incapable de résister très longtemps. J'ai donc démarré mon énième régime avec un spécialiste du traitement de l'obésité et de la cellulite. Gélules de plantes drai-

**"IL A FALLU REMONTER  
DANS LE PASSÉ POUR  
COMPRENDRE CE DESIR  
DE SE MALTRAITER.  
LA SOPHROLOGIE AIDE  
LA PATIENTE À SORTIR  
DE L'ESCLAVAGE  
DE LA NOURRITURE."**

nantes et régime sans hydrates de carbone. Quand j'ai senti que j'allais craquer, je me suis tournée vers un soutien psychologique. Une femme formidable, recommandée par des amies. Depuis, c'est le bonheur. Trois mois plus tard, je n'avais plus envie de sucre (une révolution !), plus d'obsession au sujet de mes repas à venir, ni de regret sur ce que je venais de manger. Ça change tout. Ça m'a permis de réguler mon appétit sans m'en rendre compte. Du coup, je ne suis plus obsédée par la balance. J'ai repris le sport (Pilates, shiatsu), et je continue à maigrir lentement mais sûrement sans même m'en apercevoir. »

#### ➔ Une journée type

- **Petit déjeuner.** Jambon, deux tartines de pain au petit épeautre (en magasin bio), thé vert.
- **Déjeuner.** Steak grillé, purée de choux fleur + courgettes, camembert light, yaourt sans sucre.
- **Dîner.** Saumon avec mange-tout assaisonnés à la crème de soja, petit-suisse.

En réalité, je m'autorise régulièrement des écarts. Hier, salade de pâtes avec roquette. Avant-hier, milk-shake au Starbuck. Mais comme je ne culpabilise plus, ces écarts sont vraiment exceptionnels. Ce qui m'a sauvé, c'est le soutien psychologique, à raison d'une séance d'une à deux heures tous les quinze jours.

#### ➔ L'avis de la sophrologue

« Manuella est typiquement une femme que peut aider un soutien psychologique complémentaire au régime. Il a d'abord fallu comprendre quels étaient les facteurs à l'origine de ses compulsions sucrées (pain au chocolat plutôt que pomme). Elles sont liées au stress, à l'anxiété et au manque de confiance en soi. Il a fallu remonter dans le passé pour comprendre le désir de se maltraiter, qui a à voir avec un événement antérieur difficile à gérer. Pour sortir de cet esclavage de la nourriture, j'utilise la sophrologie : Manuella fait l'expérience d'une sensation de bien-être qui la relaxe et lui évite de se lâcher et de se rassurer avec la nourriture. Grâce à l'EMDR (*technique américaine qui permet de "revivre" des événements traumatisants pour les évacuer*), elle a libéré des émotions négatives liées à un souvenir qui, inconsciemment, la dévalorisait (perte injuste d'un premier prix en classe). Au bout de quatre mois (une séance tous les quinze jours), Manuella va beaucoup mieux. Elle a passé de bonnes vacances avec sa maman (sans les crises et les crispations de jadis). C'est un signe. Elle sent que son travail sur la volonté (je résiste au gâteau) porte ses fruits, et l'amélioration s'accélère. »

#### ➔ L'avis de VB

Un soutien psychologique est d'un secours inestimable pour celles qui entretiennent des liens pervers avec la nourriture, qui mangent pour se remplir (d'amour ?) et non par faim ou gourmandise, qui ne reconnaissent plus le signal de la satiété.

2. Emmanuelle-Denis Moquet, tél. 01 40 16 02 82.