

Les formules "alimentaires"

Ce sont les « auberges espagnoles » du régime. Le cadre est défini, mais le menu n'est pas imposé. On choisit à la carte, selon ses goûts, on peut même apporter sa touche personnelle, rajouter son grain de sel. Et c'est bien. Parce que les kilos se laissent rarement déloger en force. Ou ils reviennent. Et là où il n'y a pas de plaisir, il n'y a pas de perte de poids qui tienne. C'est pour ça d'ailleurs que les substituts de repas sont, à notre avis, à utiliser en pointillé – comme correcteurs d'écarts – plus qu'au long cours. Sinon la vie de palais devient vraiment trop monotone. Et, pour finir, nous avons sacrifié à l'inévitable rituel de « la gélule minceur de l'année ».

Libre Forme 8 : la minceur sans mélanges

Moi, c'est le bedon qui a tendance à en prendre à son aise... Les diététiciennes de Libre Forme 8 examinent la bête. Diagnostic : pas un « régime », mais un léger amaigrissement. En fonction de ma santé, de ma taille, de mon poids (54,5 kg) et de mes goûts alimentaires, Fabienne, ma nutritionniste, établit mon programme hebdomadaire de repas. Pour l'instant, pas d'explication détaillée, mais un préalable : une semaine choc pour débarrasser l'organisme de ses toxines. Elle prévient : « Vous aurez peut-être quelques maux de tête, de la fatigue. » J'aurai. Premier jour, kiwi, café ou thé au petit déjeuner, une portion de pâtes complètes à la tomate à déjeuner ; une fricassée de fenouil et d'oignons citronnée, du poulet grillé, le soir. Le surlendemain, c'est avec ma bouteille de jus de fraises et d'ananas centrifugés que j'arrive au bureau. Je bois consciencieusement toutes les deux heures. Et regarde les autres filer au restaurant. Dur, dur. Mais, huit jours plus tard, la balance annonce un kilo et demi en moins. Place à la stabilisation. Et ce coup-ci, débuts d'explication et suivi scrupuleux de la méthode. Règle de base : un petit déjeuner succinct avec fruit et thé, un déjeuner léger et un dîner de roi. L'inverse de ce qu'on nous a toujours appris. L'essentiel : que les temps de digestion des aliments soient respectés. Si vous avez mangé du pain le matin, il faut compter cinq heures pour qu'il soit digéré. Or, si vous picorez trois heures après, vous réenclenchez le début d'une nouvelle digestion. Du beurre sur une tartine le matin ? Catastrophe, les matières grasses mettent huit heures à être digérées, il ne faudrait pas remanger pendant tout ce temps, mieux vaut donc les absorber avant de dormir. Bizarre ? Un peu, oui, pourtant Fabienne est convaincante. J'en suis à 52,8 kg. « Votre poids idéal. » Troisième semaine : on me remet cette fois l'explication globale de la méthode ; pas de mélange acides (vinaigre, citron...) et amidons (pain, pâtes, mais aussi carottes, petits pois...), quant au mélange protéines et amidons (le bifteck-frites par exemple), il est à la rigueur toléré à dîner. Ça change tout. Pas facile d'attraper la gymnastique. Mais j'ai envie d'y veiller tout de même. Pour le sourire de Fabienne, mais aussi parce que je me sens plus légère aujourd'hui.



Maryvonne Ollivry

Renseignements chez Libre Forme 8. Tél : 01.40.06.91.91. Comptez 1 200 F l'élaboration de votre étude personnelle, 60 F votre fiche-menu quotidienne, soit 420 F par semaine et 160 F la consultation de la diététicienne.

Médicare : la minceur aux petits bonheurs

Perdre quelques kilos et quelques centimètres pour une gourmande convaincue et fière de l'être comme moi, c'est « Descente aux enfers » ou « Mission : impossible ». La perspective des légumes à la vapeur et

des yaourts 0 % m'a toujours effrayée. La nature m'a fait rondelette, je ne m'en plains pas mais, depuis quelques mois, j'avais un peu dépassé les bornes. C'est donc avec beaucoup d'entrain et d'espoir que j'ai entrepris ce test. Un petit coup de pouce salutaire pour ma motivation toujours défaillante devant ce genre d'entreprise. Objectif : perdre du poids et des centimètres... mais au bon endroit. C'est bien connu, vous ne perdez jamais vos trois kilos là où vous en avez le plus besoin. À la lecture du concept Medicare, la combinaison d'un régime alimentaire personnalisé et de soins corporels localisés, mon enthousiasme grandit. Premier rendez-vous, première satisfaction : ce



n'est pas un régime mais un « rééquilibrage alimentaire ». Une grande partie de cette première rencontre est consacrée à un questionnaire-bilan, qui passe en revue tous vos goûts et habitudes alimentaires afin de déterminer une série de menus exclusivement composés de produits que vous aimez. J'ai donc échappé aux céréales du matin, aux épinards et aux côtes de bettes. Deuxième rendez-vous, celui du premier soin : le drainage lymphatique, une heure de détente, pour un

soin sans douleur et réellement très agréable. Je reçois également ma première feuille de route, mes menus tournent autour de 1 600 calories par jour. Démarrage en douceur, afin d'habituer progressivement l'organisme et d'éviter qu'il ne se venge et ne stocke les graisses en retour. La deuxième semaine est un peu plus sévère (1 400 calories par jour) pour relancer la perte de poids qui stagne toujours après les premiers kilos perdus. Pas si sévère que ça. Moi qui ai la manie de découper et de collectionner précieusement toute les recettes qui passent à ma portée, je suis gâtée. Les menus n'ont rien de frugal et les recettes semblent plutôt alléchantes. Troisième rendez-vous et deuxième soin proposé : la séance d'ultrasons, elle libère la circulation des cellules graisseuses et facilite leur élimination. Les deux autres soins pratiqués en alternance à raison de deux séances par semaine : la physiostimulation et l'électrolipolyse agissent sur la masse musculaire afin de lui conserver toute sa tonicité tout en agissant sur le volume. Alors, pour les résultats, les chiffres parlent d'eux-mêmes. après quatre semaines : moins 10 centimètres de tour de taille, moins 7 centimètres de tour de hanches, moins 4 centimètres de tour de cuisses, et la balance affiche quatre kilos en moins. **Sophie Héroux**

Pour obtenir les coordonnées des médecins qui pratiquent la méthode Medicare, s'adresser à Sélectif 31, avenue Jean-Médecin, 06046 Nice Cedex 2. Tél. : 04.93.88.20.80. Comptez entre 3 500 et 5 000 F, bilans alimentaires, corporels et soins (entre 12 et 18 séances) compris.