

version femina

**Le Journal
du Dimanche**

femina.fr

fun
LE PANTALON
CÔTÉ COURT

SOCIÉTÉ
Etudes insolites
pour élèves
passionnés

IZIA
UN RETOUR
TRÈS POP

TANZANIE
PARTAGEZ
BIEN PLUS
QU'UN SAFARI !

PARIS & MOI
Je dévore des
raviolis coréens
et je m'éclate
avec Nawell
Madani

**ESTELLE
LEFEBURE**
MES RECETTES
PLEINE FORME

SPECIAL •

minceur
la liste de nos envies

Semaine du 6 au 12 avril 2015

fruits et légumes cueillis près de chez soi. Sans pesticides ni conservateurs, ils seront plus faciles à digérer. Enfin, **adopter, une fois par semaine, une alimentation « purifiante »** en incluant trois aliments ou épices aux vertus dépuratives. Au choix, choux (chou-fleur, frisé ou brocolis), fruits (orange, citron, raisin ou pomme), germes de soja, cresson, artichaut, asperge, betterave, gingembre, ail, graines de sésame ou encore amandes. « Quand on commence à se soucier de ce que l'on absorbe, on est sur la bonne voie de la minceur », indique le médecin.

JE TRAVAILLE ma respiration

Pour mincir sans regrossir, on a intérêt à maîtriser cette impulsivité qui fait que, par stress ou par gourmandise, on se jette sur les mets. Des exercices respiratoires peuvent aider. C'est le cas du Calm express expliqué dans *Maigrir par la cohérence cardiaque* de David O'Hare (Thierry Souccar Editions), à effectuer avant de passer à table. Il consiste à faire six respirations (5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration par le nez, bouche fermée) en fixant son attention sur le souffle de façon à sentir l'air passer des narines aux poumons, le tout en restant bien droit. L'exercice diminue la sécrétion de cortisol, hormone du stress qui participe au stockage des graisses, et rééquilibre le système nerveux involontaire (celui des émotions), responsable majeur de la régulation du poids. **Bien respirer aide aussi à mieux brûler.** Alors suivez le conseil d'Edouard Stacke, auteur des *Vertus de la respiration* (Guy Trédaniel éditeur) : « Faites une ample respiration 15 min après le repas, pour une digestion de meilleure qualité et un meilleur métabolisme cellulaire. » L'oxygène inspiré améliore la transformation des aliments en énergie. Pour une efficacité à long terme, il suffit de répéter ces exercices régulièrement afin qu'ils deviennent automatiques.

1. Auteur de la Méthode Chopra pour perdre du poids, Eyrolles.
2. Coauteur du Régime antidéprime, Odile Jacob.

LE YOGA MINCEUR, UN ATOUT DE PLUS

Heberon Oliveira, professeur de yoga, recommande un exercice qui muscle le ventre et stimule la digestion. Il faut expirer par le nez pour vider les poumons en rentrant le ventre, comme si l'on voulait coller l'abdomen contre le dos. On reste le plus longtemps possible ainsi sans respirer. Il faut

s'entraîner tous les jours 5 minutes. Une fois l'exercice en statique acquis (compter une semaine), on le pratique en rentrant et en relâchant le ventre comme une vague, toujours sans inspirer : quand les poumons sont vides, le diaphragme remonte, laissant la place pour un massage des viscères.

DVD Yoga, à chacun sa pratique (19,80€) et l'appli Detox vibhava yoga (2,69 €) sur App Store et sur byheberon.fr.



Qui dit "perte de poids" dit "activité physique". On dépense des calories et on évite la fonte musculaire inhérente à tout amincissement.

C'est prouvé : pratiquer un sport ne suffit pas en soi à faire pencher la balance du bon côté, car le nombre de calories brûlées reste assez faible. En revanche, la combinaison endurance + renforcement musculaire, associée à un bon équilibre alimentaire, permet d'augmenter la masse musculaire au détriment de la masse grasse, ce qui améliore la dépense calorique totale, car le muscle est gros consommateur d'énergie. Et puis le sport favorise la bonne humeur et l'estime de soi, indispensables pour tenir le coup. Alors, on se lance !

JE MANGE au bon moment

Quelle que soit l'activité choisie, mieux vaut être à jeun pour la pratiquer. Sinon, la digestion mobilise toute l'énergie et cela peut avoir pour effet de couper les jambes. « De plus, en 30 minutes, l'organisme à jeun épuise ses réserves en glucose. Il va donc pouvoir commencer à dégrader les graisses du tissu adipeux », explique le D^r Laurence Plumey³, médecin nutritionniste. Bien sûr, avant ●●●