

Régime anti-cellulite

Introduction

Même les gens minces peuvent avoir de la cellulite et parce qu'on ne maigrit pas toujours où l'on veut : un régime hypoénergétique à l'aveuglette ne donne pas forcément les résultats attendus.

En cas de surpoids ou d'obésité gynoïde, c'est-à-dire localisé en dessous du nombril, différents problèmes sont imbriqués les uns dans les autres : sentiment d'avoir un corps dont les proportions sont inesthétiques, problème d'insuffisance veineuse, jambes lourdes, culotte de cheval. Ces maux majoritairement féminins ne cèdent pas, la plupart du temps, à un simple régime amaigrissant.

Quant à la cellulite ou peau d'orange localisée sur les fesses et en haut des cuisses, renforcée par un terrain héréditaire, un taux d'oestrogènes élevé, une alimentation déséquilibrée et un manque d'activité physique, il n'y a pas lieu de la traiter par un régime amaigrissant si votre indice de masse corporelle est compris dans les valeurs normales, autrement dit, si vous n'êtes pas en surpoids. Pour vous, les conseils et menus qui suivent seront également à appliquer, mais vous devrez veiller à avoir un apport énergétique un peu plus élevé, afin de ne pas perdre plus de 2 ou 3 kilos.

Conseils

La cellulite cède face à une alimentation équilibrée associée à la pratique régulière d'une activité physique suffisante, dont une partie devra cibler la zone concernée afin de mobiliser les graisses disponibles sur place et de donner un coup de fouet à la circulation tant veineuse que lymphatique.

Ne pas oublier de boire une grande quantité d'eau : chaque jour 1,5 l minimum d'une eau faiblement minéralisée (telle que Volvic) et de temps à autre faire une cure d'eau de Contrex.

Il faut impérativement y ajouter un traitement local avec crème spécifique + gant de massage. En effet, la stimulation quotidienne de la zone à traiter est indispensable pour activer la circulation.

Il convient également de supprimer tout ce qui entrave la circulation : les vêtements trop serrés, la position assise pendant de très longs moments (qui favorise la culotte de cheval. Pour l'éviter, il faut entrecouper les heures passées en position assise par des moments de relaxation et si possible de marche ou de mouvements permettant de favoriser la circulation locale).

La nutrition

La question qui se pose est : peut-on intervenir sur ces problèmes à travers nos choix alimentaires ? Et la réponse est oui, car plusieurs nutriments ont dans notre organisme des répercussions très favorables à cet égard. On peut constater une régression notable de la cellulite située en bas des fesses et en haut des cuisses de certaines femmes après deux mois d'alimentation équilibrée privilégiant certains aliments que nous allons évoquer. C'est un résultat très encourageant face à cette graisse localisée rebelle : le jeu en vaut bien la chandelle car on a tout à y gagner puisqu'il ne s'agit en aucun cas d'un régime alimentaire déséquilibré, restrictif et farfelu... mais bel et bien d'une alimentation saine qui remet sur le devant de la scène des aliments auxquels bien souvent on n'accorde pas la place qu'ils méritent.

* Les nutriments anti-cellulite

1°) L'iode, par son importance dans le bon fonctionnement de la thyroïde.

Une insuffisance thyroïdienne entraînant en effet une lipodystrophie avec apparition de cellulite.

2°) Le zinc et le sélénium, pour leur pouvoir antioxydant.

3°) La vitamine F (acides gras essentiels), pour l'intégrité et la souplesse des membranes cellulaires.

4°) Les vitamines A, C et E, pour leur action antioxydante.

5°) La vitamine P (anthocyanes des fruits rouges), pour leurs propriétés sur l'intégrité et l'élasticité des vaisseaux sanguins.

De tous ces nutriments, il ne s'agit en aucun cas de consommer des quantités excessives. On doit simplement veiller à ce que les besoins soient parfaitement couverts, en se tenant loin de tout risque d'atteindre une dose toxique. Une alimentation équilibrée, variée et diversifiée, intégrant fréquemment des aliments qui sont d'excellentes sources de ces différents nutriments, va donc permettre d'utiliser au mieux les armes naturelles qui sont à notre disposition pour apporter une solution à ces problèmes de cellulite, culotte de cheval et surpoids localisé au niveau des jambes.

* Les aliments à inviter à votre table

- Les poissons gras : 2 portions par semaine (ex : saumon, thon, maquereau, sardine, hareng, lamproie).

- Les poissons de mer maigres et les cuisses de grenouille : 2 portions par semaine (ex : merlan, carlet, dorade, églefin, bar, colin, limande, cabillaud, sole, raie, prêtre...).

- Les germes de blé : 1 cuiller à soupe rase par jour.

- Les fruits de mer et crustacés : 1 portion tous les 15 jours (ex : huîtres, moules, coquilles Saint-Jacques, bulots, clams, crevettes, crabe, homard, langouste...).
- Le foie : 1 portion tous les 15 jours (ex : foie de veau, de génisse, de porc, de volaille, et bien sûr de morue...).
- Les oeufs : 4 par semaine.
- Le jus de raisin : 1 petit verre de 10 cl par jour (si vous n'en aimez pas le goût, mélangez le pour moitié avec du jus de pomme).
- Les poivrons : 300 g par semaine (rouges ou verts, de préférence crus, mais également cuits).
- Le chou rouge, le chou-fleur, le chou brocoli, les choux de Bruxelles, le chou vert, la patate douce : 1 à 3 portions de 150 à 200 g par semaine (Attention, ne pas en consommer en cas d'hypothyroïdie).
- Les épinards, les bettes, les asperges, les salsifis, les carottes, l'oseille, le cresson, le pissenlit, la mâche et la chicorée frisée : 2 à 7 portions de 150 à 200 g par semaine.
- Les haricots verts et les navets : 2 portions de 150 à 200 g par semaine.
- L'avocat : 1/2 avocat tous les 15 jours (avec vinaigrette légère au jus de citron frais).
- Les fruits rouges : cerises, mûres, myrtilles, cassis, framboises, groseilles, fraises, raisins noirs ou rouges, ainsi que l'orange sanguine : 1 portion chaque jour (penser aux fruits surgelés au naturel en hiver...).
- Le muesli non sucré : 1 à 2 portions de 30 g par semaine.
- Le pain complet : 30 à 100 g par jour.
- Les pruneaux : 3 par jour ou 1 part de 150 g d'ananas frais.
- Noisettes, amandes : 1 portion de 20 g, 2 fois par semaine.
- Goyave, kiwi, pamplemousse, mangue, orange, kakis, mandarines, litchis : 1 portion par jour.
- L'huile de noix ou de maïs (toujours utilisées à cru) ou huile de pépins de raisin ou huile de lin : 1 cuiller à soupe par jour si seul apport d'huile sinon 1 cuiller à café par jour.
- L'huile d'olive vierge : 1 cuiller à café par jour.
- Le beurre ou la margarine végétale : 1 à 2 cuillers à café par jour.
- Persil, ail, oignon, échalote, curcuma, safran : plusieurs fois par semaine.
- Remplacer autant que possible la farine de blé par la farine de maïs

(Liaison des sauces, pâte maison, crème dessert maison, gâteau maison, mais pour tous ces aliments, attention à l'apport énergétique ! Ils devront donc demeurer occasionnels...).

Régime trouvé sur

* Régime ciblé : menus du jour 1 (lundi)

Votre petit déjeuner

10 cl de jus de raisin

3 pruneaux réhydratés dans un peu d'eau

50 g de pain complet + 5 g de margarine végétale ou de beurre

1 grand bol de café sans sucre

15 à 20 cl de lait écrémé ou bien 1 yaourt nature 0% ou 1 yaourt 0% aux fruits rouges

Votre déjeuner

1 grand verre d'eau

150 g de salade de brocoli aux amandes (20 g)

+ 1 cuiller à soupe rase de germes de blé

+ 1 cuiller à soupe de vinaigrette légère à l'huile de noix

1 steak de saumon frais cuit au grill + filet de citron et fines herbes

100 g (poids cuit) de riz basmati sans ajout de matière grasse

1 orange

1 tasse de café sans sucre

Votre goûter

1 boisson non alcoolisée, non sucrée (tisane, thé, café...)

120 g de fromage blanc à 0% non sucré

(Si vous ne prenez pas de goûter, mangez votre fromage blanc au déjeuner)

Votre dîner

1 grand verre d'eau

25 cl de soupe au potiron

1 tranche de jambon blanc dégraissé

150 g de haricots verts à l'ail, sautés dans 5 g d'huile d'olive

1 yaourt 0%

125 g de fraises nature

1 tasse de café sans sucre si vous tolérez bien la caféine le soir

*** Régime ciblé : menus du jour 2 (mardi)**

Votre petit déjeuner :

10 cl de jus de raisin

1 kiwi

30 g de muesli sans sucre ajouté mélangé à 1 yaourt 0% aromatisé et édulcoré

1 grand bol de café sans sucre

Votre déjeuner

1 grand verre d'eau

150 g de salade de tomates et petits oignons blancs

+ 1 cuiller à soupe de vinaigrette légère à l'huile de noix

1 steak de cheval poêlé sans ajout de matière grasse

200 g de pommes vapeur + 5 g de beurre cru

150 g d'ananas frais

1 tasse de café sans sucre

Votre goûter

1 boisson non alcoolisée, non sucrée (tisane, thé, café...)

120 g de fromage blanc à 0% non sucré

(Si vous ne prenez pas de goûter, mangez votre fromage blanc au déjeuner)

Votre dîner

1 grand verre d'eau

25 cl de soupe de légumes verts

+ 1 cuiller à soupe rase de germes de blé

Omelette (2 oeufs) aux épinards (150 g) + 5 g d'huile d'olive

30 g de pain complet

1 portion de fromage allégé

80 g de raisin noir

1 tasse de café sans sucre si vous tolérez bien la caféine le soir

*** Régime ciblé : menus du jour 3 (mercredi)**

Votre petit déjeuner

10 cl de jus de raisin

1/2 pamplemousse

50 g de pain complet + 5 g de margarine végétale ou de beurre

1 grand bol de café sans sucre

15 à 20 cl de lait écrémé ou bien 1 yaourt nature 0% ou 1 yaourt 0% aux fruits rouges

Votre déjeuner

1 grand verre d'eau

150 g de salade de maïs et haricots rouges

+ 1 cuiller à soupe de vinaigrette légère à l'huile de noix

2 tranches de rôti de porc dans le filet

150 g de choux de Bruxelles sans ajout de matière grasse

3 pruneaux réhydratés dans un peu d'eau

1 tasse de café sans sucre

Votre goûter

1 boisson non alcoolisée, non sucrée (tisane, thé, café...)

120 g de fromage blanc à 0% non sucré

(Si vous ne prenez pas de goûter, mangez votre fromage blanc au déjeuner)

Votre dîner

1 grand verre d'eau

25 cl de bouillon de légumes

150 g d'endives en salade au gruyère (25 g)

Et aux dés d'épaule (80 g)

+ 1 cuiller à soupe rase de germes de blé

+ 1 cuiller à soupe rase de vinaigrette légère à l'huile d'olive

125 g de framboises

1 tasse de café sans sucre si vous tolérez bien la caféine le soir

*** Régime ciblé : menus du jour 4 (jeudi)**

Votre petit déjeuner

10 cl de jus de raisin

1/2 mangue

50 g de pain complet + 5 g de margarine végétale ou de beurre

1 grand bol de café sans sucre

15 à 20 cl de lait écrémé ou bien 1 yaourt nature 0% ou 1 yaourt 0% aux fruits rouges

Votre déjeuner

1 grand verre d'eau

150 g de betteraves persillées

+ 1 cuiller à soupe de vinaigrette légère à l'huile de noix

200 g de moules marinière

100 g de pommes de terre frites au four

3 pruneaux réhydratés dans un peu d'eau

1 tasse de café sans sucre

Votre goûter

1 boisson non alcoolisée, non sucrée (tisane, thé, café...)

120 g de fromage blanc à 0% non sucré

(Si vous ne prenez pas de goûter, mangez votre fromage blanc au déjeuner)

Votre dîner

1 grand verre d'eau

150 g de carottes râpées

Au thon au naturel (80 g)

+ 1 cuiller à soupe rase de germes de blé

+ 1 cuiller à soupe rase de vinaigrette légère à l'huile d'olive

150 g de chou-fleur en sauce béchamel diététique

+ 10 g de gruyère râpé

125 g de myrtilles

1 tasse de café sans sucre si vous tolérez bien la caféine le soir

*** Régime ciblé : menus du jour 5 (vendredi)**

Votre petit déjeuner

10 cl de jus de raisin

1 orange

50 g de pain complet + 5 g de margarine végétale ou de beurre

1 grand bol de café sans sucre

15 à 20 cl de lait écrémé ou bien 1 yaourt nature 0% ou 1 yaourt 0% aux fruits rouges

Votre déjeuner

1 grand verre d'eau

150 g de mâche

+ 1 cuiller à soupe rase de germes de blé

+ 1 cuiller à soupe de vinaigrette légère à l'huile de noix

2 filets de cabillaud + jus de citron et persil frais

200 g de piperade basquaise

3 pruneaux réhydratés dans un peu d'eau

1 tasse de café sans sucre

Votre goûter

1 boisson non alcoolisée, non sucrée (tisane, thé, café...)

120 g de fromage blanc à 0% non sucré

(Si vous ne prenez pas de goûter, mangez votre fromage blanc au déjeuner)

Votre dîner

1 grand verre d'eau

25 cl de soupe à la tomate

2 petites tranches de blanc de poulet

150 g de haricots verts à l'ail, sautés dans 5 g d'huile d'olive

1 yaourt 0%

125 g de groseilles

1 tasse de café sans sucre si vous tolérez bien la caféine le soir

*** Régime ciblé : menus du jour 6 (samedi)**

Votre petit déjeuner :

10 cl de jus de raisin

100 g de litchis

50 g de pain complet + 5 g de margarine végétale ou de beurre

1 grand bol de café sans sucre

15 à 20 cl de lait écrémé ou bien 1 yaourt nature 0% ou 1 yaourt 0% aux fruits rouges

Votre déjeuner

1 grand verre d'eau

150 g de poireaux

+ 1 cuiller à soupe de vinaigrette légère à l'huile de noix

120 g d'aiguillettes de canard aux fines herbes cuites sur pierre

120 g de coquillettes complètes

150 g d'ananas frais

1 tasse de café sans sucre

Votre goûter

1 boisson non alcoolisée, non sucrée (tisane, thé, café...)

120 g de fromage blanc à 0% non sucré

(Si vous ne prenez pas de goûter, mangez votre fromage blanc au déjeuner)

Votre dîner

1 grand verre d'eau

20 g de noisettes salées

1 grand verre de jus de légumes

+ 1 cuiller à soupe rase de germes de blé

1 tranche de foie de veau cuite sans ajout de matière grasse

+ 1 filet de vinaigre de Xérès

150 g de champignons de Paris aux échalotes et au persil, revenus dans 5 g d'huile d'olive

1 yaourt 0%

125 g de mûres

1 tasse de café sans sucre si vous tolérez bien la caféine le soir

*** Régime ciblé : menus du jour 7 (dimanche)**

Votre petit déjeuner

10 cl de jus de raisin

1 goyave

50 g de pain complet + 5 g de margarine végétale ou de beurre

1 grand bol de café sans sucre

15 à 20 cl de lait écrémé ou bien 1 yaourt nature 0% ou 1 yaourt 0% aux fruits rouges

Votre déjeuner

1 grand verre d'eau

150 g d'asperges

+ 1 cuiller à soupe de vinaigrette légère à l'huile de noix

120 g de filet de prêtre au court-bouillon

120 g de blé

150 g d'ananas frais

1 tasse de café sans sucre

Votre goûter

1 boisson non alcoolisée, non sucrée (tisane, thé, café...)

120 g de fromage blanc à 0% non sucré

(Si vous ne prenez pas de goûter, mangez votre fromage blanc au déjeuner)

Votre dîner

1 grand verre d'eau

25 cl de soupe de poissons au safran

+ 1 cuiller à soupe rase de germes de blé

2 oeufs au plat

+ 5 g d'huile d'olive

150 g de poivrons en lanières cuits sur pierre

1 yaourt nature 0%

85 g de cerises fraîches ou en conserve (sans le sirop)

1 tasse de café sans sucre si vous tolérez bien la caféine le soir

*** Régime ciblé : menus du jour 8 (lundi)**

Votre petit déjeuner

10 cl de jus de raisin

3 pruneaux réhydratés dans un peu d'eau

50 g de pain complet + 5 g de margarine végétale ou de beurre

1 grand bol de café sans sucre

15 à 20 cl de lait écrémé ou bien 1 yaourt nature 0% ou 1 yaourt 0% aux fruits rouges

Votre déjeuner

1 grand verre d'eau

150 g de chou rouge

+ 1 cuiller à soupe de vinaigrette légère à l'huile de noix

1 escalope de veau poêlée sans matière grasse

150 g de haricots cocos + tomate

1/2 mangue

1 tasse de café sans sucre

Votre goûter

1 boisson non alcoolisée, non sucrée (tisane, thé, café...)

120 g de fromage blanc à 0% non sucré

(Si vous ne prenez pas de goûter, mangez votre fromage blanc au déjeuner)

Votre dîner

1 grand verre d'eau

25 cl de potage aux 7 légumes

+ 1 cuiller à soupe rase de germes de blé

100 g de sardine grillée

+ 5 g d'huile d'olive

150 g d'aubergine à la provençale

1 yaourt nature 0%

125 g de fraises

1 tasse de café sans sucre si vous tolérez bien la caféine le soir

*** Régime ciblé : menus du jour 9 (mardi)**

Votre petit déjeuner :

10 cl de jus de raisin

1 kiwi

30 g de muesli sans sucre ajouté

Mélangé à 1 yaourt 0% aromatisé et édulcoré

1 grand bol de café sans sucre

Votre déjeuner

1 grand verre d'eau

1/2 avocat

+ 1 cuiller à soupe de vinaigrette légère au citron et à l'huile isio 4

120 g de sole meunière (à la maïzena) + 5 g de margarine végétale

Aux amandes effilées (20 g)

150 g de haricots verts vapeur persillés

1 orange sanguine

1 tasse de café sans sucre

Votre goûter

1 boisson non alcoolisée, non sucrée (tisane, thé, café...)

120 g de fromage blanc à 0% non sucré

(Si vous ne prenez pas de goûter, mangez votre fromage blanc au déjeuner)

Votre dîner

1 grand verre d'eau

25 cl de velouté d'asperge

100 g de lapin rôti

200 g de ratatouille niçoise

+ 5 g d'huile d'olive

+ 1 cuiller à soupe rase de germes de blé

30 g de pain complet + 1 portion de fromage allégé

3 pruneaux réhydratés dans un peu d'eau

1 tasse de café sans sucre si vous tolérez bien la caféine le soir

*** Régime ciblé : menus du jour 10 (mercredi)**

Votre petit déjeuner :

10 cl de jus de raisin

1/2 pamplemousse

50 g de pain complet + 5 g de margarine végétale ou de beurre

1 grand bol de café sans sucre

15 à 20 cl de lait écrémé ou bien 1 yaourt nature 0% ou 1 yaourt 0% aux fruits rouges

Votre déjeuner

1 grand verre d'eau

120 g de salade piémontaise diététique

120 g de pintade au chou vert (150 g)

+ 5 g d'huile d'olive

125 g de myrtilles

1 tasse de café sans sucre

Votre goûter

1 boisson non alcoolisée, non sucrée (tisane, thé, café...)

120 g de fromage blanc à 0% non sucré

(Si vous ne prenez pas de goûter, mangez votre fromage blanc au déjeuner)

Votre dîner

1 grand verre d'eau

70 g de salade verte

+ 1 cuiller à soupe rase de germes de blé

+ 1 cuiller à soupe de vinaigrette allégée à l'huile de noix

250 g de flan de courgettes

1 petit suisse 0%

3 pruneaux réhydratés dans un peu d'eau

1 tasse de café sans sucre si vous tolérez bien la caféine le soir

*** Régime ciblé : menus du jour 11 (jeudi)**

Votre petit déjeuner

10 cl de jus de raisin

150 g d'ananas frais

50 g de pain complet + 5 g de margarine végétale ou de beurre

1 grand bol de café sans sucre

15 à 20 cl de lait écrémé ou bien 1 yaourt nature 0% ou 1 yaourt 0% aux fruits rouges

Votre déjeuner

1 grand verre d'eau

120 g de salades variées : mâche, frisée, scarole, batavia...

+ 1 cuiller à soupe rase de germes de blé

+ 1 cuiller à soupe de vinaigrette allégée à l'huile de noix

1 steak de thon poêlé sans matière grasse

120 g de riz complet à la sauce tomate

1 orange sanguine

1 tasse de café sans sucre

Votre goûter

1 boisson non alcoolisée, non sucrée (tisane, thé, café...)

120 g de fromage blanc à 0% non sucré

(Si vous ne prenez pas de goûter, mangez votre fromage blanc au déjeuner)

Votre dîner

1 grand verre d'eau

25 cl de potage aux légumes verts

1 escalope de dinde poêlée sans matière grasse

150 g de salsifis sautés à l'ail et au persil

+ 5 g d'huile d'olive

1 yaourt 0%

125 g de fruits rouges mélangés

1 tasse de café sans sucre si vous tolérez bien la caféine le soir

*** Régime ciblé : menus du jour 12 (vendredi)**

Votre petit déjeuner :

10 cl de jus de raisin

3 pruneaux réhydratés dans un peu d'eau

50 g de pain complet + 5 g de margarine végétale ou de beurre

1 grand bol de café sans sucre

15 à 20 cl de lait écrémé ou bien 1 yaourt nature 0% ou 1 yaourt 0% aux fruits rouges

Votre déjeuner

1 grand verre d'eau

150 g de salade de concombre

+ 1 cuiller à soupe rase de germes de blé

+ 1 sauce au yaourt

1 bavette aux échalotes

+ 5 g d'huile d'olive

200 g de pommes de terre en robe des champs

125 g de groseilles

1 tasse de café sans sucre

Votre goûter

1 boisson non alcoolisée, non sucrée (tisane, thé, café...)

120 g de fromage blanc à 0% non sucré

(Si vous ne prenez pas de goûter, mangez votre fromage blanc au déjeuner)

Votre dîner

1 grand verre d'eau

25 cl de bouillon de légumes

100 g de filet de colin poêlé dans 5 g d'huile d'olive

150 g de côtes de bettes

+ 1 portion de sauce béchamel diététique

+ 10 g de gruyère râpé

1 kaki

1 tasse de café sans sucre si vous tolérez bien la caféine le soir

*** Régime ciblé : menus du jour 13 (samedi)**

Votre petit déjeuner

10 cl de jus de raisin

1 orange

50 g de pain complet + 5 g de margarine végétale ou de beurre

1 grand bol de café sans sucre

15 à 20 cl de lait écrémé ou bien 1 yaourt nature 0% ou 1 yaourt 0% aux fruits rouges

Votre déjeuner

1 grand verre d'eau

150 g de salade de haricots verts aux oignons

+ 1 cuiller à soupe de vinaigrette allégée à l'huile de maïs

2 tranches de rôti de veau

150 g de carottes vapeur persillées

1 tartelette aux framboises

1 tasse de café sans sucre

Votre goûter

1 boisson non alcoolisée, non sucrée (tisane, thé, café...)

120 g de fromage blanc à 0% non sucré

(Si vous ne prenez pas de goûter, mangez votre fromage blanc au déjeuner)

Votre dîner

1 grand verre d'eau

20 g d'amandes salées

1 grand verre de jus de légumes

+ 1 cuiller à soupe rase de germes de blé

2 côtelettes d'agneau + 5 g d'huile d'olive

150 g de brocoli

1 yaourt 0%

3 pruneaux réhydratés dans un peu d'eau

1 tasse de café sans sucre si vous tolérez bien la caféine le soir

*** Régime ciblé : menus du jour 14 (dimanche)**

Votre petit déjeuner

10 cl de jus de raisin

1 kiwi

50 g de pain complet + 5 g de margarine végétale ou de beurre

1 grand bol de café sans sucre

15 à 20 cl de lait écrémé ou bien 1 yaourt nature 0% ou 1 yaourt 0% aux fruits rouges

Votre déjeuner

1 grand verre d'eau

120 g de taboulé

+ 1 cuiller à soupe de vinaigrette allégée à l'huile isio 4

250 g de soufflé au potiron

+ 1 cuiller à soupe rase de germes de blé

150 g d'ananas frais

1 tasse de café sans sucre

Votre goûter

1 boisson non alcoolisée, non sucrée (tisane, thé, café...)

120 g de fromage blanc à 0% non sucré

(Si vous ne prenez pas de goûter, mangez votre fromage blanc au déjeuner)

Votre dîner

1 grand verre d'eau

25 cl de soupe au cresson

1 tranche de jambon blanc dégraissé

150 g de champignons sautés à l'ail et au persil dans 5 g d'huile d'olive

1 yaourt 0%

2 boules de sorbet aux fruits rouges

1 tasse de café sans sucre si vous tolérez bien la caféine le soir

Régime ciblé : questions - réponses

Si je veux maigrir du haut du corps (poitrine, ventre, bras,...) puis-je aussi suivre ce régime ?

Oui puisqu'il s'agit d'un régime basses calories équilibré. Il est efficace pour mobiliser toutes les réserves graisseuses mais par rapport aux autres régimes, il possède des atouts diététiques supplémentaires qui le rendent également efficace pour réduire la cellulite ou maigrir "du bas".

Suis-je sûre de maigrir en suivant ce régime à la lettre ?

En réalité, cela dépend de vos habitudes alimentaires avant de commencer le régime. Une cause d'échec serait que vous soyez déjà au régime avant d'attaquer ce programme, et que l'apport énergétique du régime précédent soit inférieur à l'apport énergétique de ce régime-ci. Hormis ce cas particulier, si vous suivez effectivement à la lettre les consignes du régime, il n'y a aucune raison que vous ne réussissiez pas à perdre du poids.

En plus d'être obligé de respecter les fréquences indiquées pour certains aliments, quelles sont les autres consignes diététiques à y associer ?

- 1/ On doit supprimer le sucre de table et le remplacer éventuellement par un édulcorant.
- 2/ Les aliments doivent être choisis non gras (donc pas de charcuterie, pas de sauces grasses, pas de produits sucrés qui sont également gras comme les pâtisseries ou le chocolat... sauf 1 fois tous les 15 jours pour se faire plaisir sans nuire à l'efficacité du régime).
- 3/ Consommez une portion de féculents le midi mais pas le soir.
- 4/ Viande, poisson ou oeufs sont quant à eux présents midi et soir.
- 5/ Les laitages sont présents 3 fois par jour, mais seulement une fois de temps en temps sous forme de fromage fermenté.
- 6/ Les boissons sucrées de même que les boissons alcoolisées sont fortement déconseillées.
- 7/ Par ailleurs le contrôle des quantités de matière grasse est très important puisque l'apport énergétique de la ration doit rester inférieur à vos besoins énergétiques. On travaille vraiment à la fois sur les quantités, sur la qualité et sur les proportions.

Vous indiquez des fruits d'été... mais par quels autres fruits peut-on les remplacer pendant les autres saisons ? Et est-ce que des compléments alimentaires peuvent les remplacer ?

Il ne faut pas les remplacer par d'autres fruits (sauf occasionnellement !). Et les compléments alimentaires n'auraient pas la même efficacité car les principes actifs seraient alors isolés des autres molécules avec lesquelles ils agissent en synergie. Si ces fruits ne sont pas disponibles frais, la meilleure solution, et de loin, est de les acheter surgelés (pour ceux qui existent !). De temps à autre, vous pouvez recourir aux conserves de fruits rouges également.

Peut-on substituer entre eux les aliments qui figurent dans le même groupe par exemple remplacer le brocoli par le chou-fleur ou encore les fraises par le raisin, etc. ?

La meilleure solution consiste à manger le plus varié possible, même en ce qui concerne vos choix au sein de ces groupes.

Peut-on manger plus que 3 fois par semaine des aliments du groupe des choux ?

Non, car ceux-ci contiennent des substances dites goitrogènes, qui empêchent la transformation de l'hormone thyroïdienne T4 en hormone T3 beaucoup plus active. Par conséquent, pour obtenir le meilleur résultat, il convient de bien respecter la fréquence de consommation conseillée pour ce groupe.

Que dois-je faire exactement pour me débarrasser de ma cellulite sachant que je n'ai pas besoin de maigrir car je suis déjà très mince du haut du corps ?

Vous respecterez les fréquences conseillées pour tous les aliments utiles. Pour les autres aliments, vous aurez plus de liberté dans vos choix et pourrez donc choisir ce que vous voulez EN PLUS mais pas à la place. Toutefois, la cellulite étant bel et bien une réserve de graisse, sa diminution est forcément liée à une perte de poids correspondant à la masse de cellulite perdue.

Comment préparer des menus qui respectent les fréquences indiquées sans s'emmêler les pinceaux ?

Je vous conseille d'utiliser un tableau pour recenser toutes les "contraintes" et les cocher pour chaque jour où l'aliment conseillé est consommé. Ainsi, il est facile de vérifier que toutes les contraintes sont bien respectées sur une période de deux semaines.

Pour voir un exemple de tableau récapitulatif des menus 1 à 14 du régime ciblé