

« Je ne suis pas assez mince, je dois faire plus de sport, manger moins de sucre, arrêter les féculents... » Et si on disait stop aux injonctions ?

PAR VIRGINIE KOERFER

FAIRE LA PAIX avec son corps

S'accepter telle que l'on est

Certains croyances ont la vie dure. Celle qui nous pousse à penser que l'on peut choisir sa silhouette, et **accéder à une minceur stéréotypée est une quête sans fin**. « Dans ces conditions, on n'est jamais en paix avec son corps, déplore Ariane Grumbach, diététicienne "anti-régime". Chacune de nous a une morphologie différente, mais on ne l'accepte pas puisqu'on ne nous montre pas cette diversité, même si les choses commencent à évoluer à travers les réseaux sociaux. **Le regard que nous portons sur nous-même doit être bienveillant.** Ainsi, on supporte mieux nos formes et notre poids naturel. » Même constat chez Major Mouvement, le kiné des réseaux sociaux : « Nous vivons entourés de photos retouchées, c'est très culpabilisant. Pour faire la paix, il est important d'accepter une image très égoïste de son corps. **Chaque femme est unique,** avec une histoire, des grossesses, un quotidien particulier, elle ne peut pas avoir le même corps qu'une autre. »

Photos Lickerish Syndication/Apix Syndication - Image Source-iStock/Getty Images - Illustrations iStock/Getty Images

Manger quand on a faim

On s'imagine que le fait de modifier son alimentation permettra, en partie, d'obtenir le corps rêvé. Manger quoi, à quelle heure... les dogmes ne manquent pas. « **La peur de grossir fait grossir** », affirme Ariane Grumbach. En général, plus on se prive de certains aliments, plus on en a envie. En contrôlant ce que l'on mange à chaque instant, et en classant les aliments (bons ou mauvais), on en oublie la notion essentielle de faim et on vit dans la culpabilité. « Dans ce schéma, au moment du repas, tout se passe dans la tête. On ne profite pas de ce que l'on mange, on n'éprouve aucun plaisir, souligne l'experte. Et puis les régimes dérèglent l'organisme, la privation ne peut pas fonctionner dans la durée. Le corps s'y habitue et il stocke. Résultat, dans 90 à 95 % des cas, on regrossit une fois le régime terminé. »

Alors on fait quoi ?

On retrouve une façon intuitive de manger, on se reconnecte à ses sensations. Bref, on mange quand on a faim et on ne diabolise aucun aliment. « Quand on mange de tout sans se poser de question, on libère de l'espace mental, on n'est plus dans le contrôle, poursuit Ariane Grumbach. On arrête de réfléchir à ce que l'on va pouvoir manger au cours de la journée. On se sent finalement beaucoup mieux et détendue. Si on ne sait plus

reconnaître la sensation de faim, on peut faire un test quand on passe une journée à la maison. Le matin, on boit juste un thé ou un café, et on attend d'avoir faim pour manger quelque chose. Le petit déjeuner n'est d'ailleurs pas un passage obligé. Certaines personnes n'en ressentent pas le besoin, il est alors inutile de se forcer, à chacun son rythme. » **Il n'y a pas de règle universelle, l'essentiel est de manger varié.** On expérimente sur soi et on observe ce qui nous convient : 3 ou 4 repas par jour, manger du pain ou pas, un dessert... Et quand une fringale survient, on l'analyse : est-ce émotionnel ? Si c'est le cas, il faut tenter une diversion, en sortant marcher, en faisant quelque chose d'agréable comme écouter de la musique ou lire. Une aide extérieure peut aussi être envisagée (naturopathe, diététicien, psy...).

3 ASTUCES POUR UN REPAS RÉUSSI

• Passer à table détendue

Il faut manger dans le calme, sans se précipiter. Ariane Grumbach conseille « d'observer son assiette, et de porter son attention sur les premières bouchées, les goûts et les textures des aliments. Une habitude à adopter quand on mange trop vite. »

• Rester à table plus de 20 minutes

« C'est le temps qu'il faut au cerveau pour recevoir l'information que l'on est en train de manger, d'où l'importance que le repas soit plus long, afin

d'être calée en sortant de table. On atteint la satiété dès que l'on ressent moins de perceptions gustatives, moins de sensations agréables », explique Pascale Brousse, coach en beauté holistique.

• Prendre du plaisir en mangeant

Pascale Brousse estime par ailleurs qu'il est essentiel de « manger un peu de tout, sans restriction, pour éviter la frustration, et en prenant le temps de mastiquer. On évite ainsi les craquages entre les repas. »



Prendre soin de sa peau en la massant

Les bienfaits de l'auto-massage ne sont plus à démontrer. **Il favorise un bien-être global, et procure un effet belle peau.** « On active la microcirculation, ce qui favorise l'évacuation des toxines et des graisses. On ne doit pas forcément se faire mal pour que le massage soit efficace, souligne Émilie Charlot, responsable formation et soin Phyto-mer. Il est important de s'écouter, de toujours procéder de bas en haut, et surtout, de prendre son temps. » Yann Maurel-Loré, créateur de la marque Estime&sens, va plus loin : « **Le toucher est important pour entretenir l'estime de soi.** On prend le temps d'appliquer un soin avec bienveillance. C'est une prise de contact avec soi-même, on sublime ce que l'on aime chez soi : le décolleté, les jambes... » **En préambule, on prend 5 grandes respirations**, en gonflant le ventre, pour s'ouvrir et se détendre. « Stressée, on envoie un message négatif à notre corps, les cellules ne sont pas réceptives aux lissages et au soin appliqué, explique Émilie Charlot. Une fois déten-

due, la peau absorbe tout, elle est redensifiée, plus élastique, et elle reflète mieux la lumière. Le fait d'appuyer sur l'épiderme entraîne une pression sur le derme, avec un effet booster sur les fibroblastes. Résultat, leur production en collagène et élastine s'améliore. »

LES BONS GESTES

- **Sur le ventre**, on procède toujours dans le sens des aiguilles d'une montre pour suivre le circuit de la digestion. On passe 3 fois, lentement, en appuyant doucement avec la paume de la main.
- **On pense à certaines zones oubliées**, comme les genoux. « On place les mains à plat autour du genou, avec le pouce devant, et on lisse de l'avant vers l'arrière. Des ganglions sont situés derrière le genou et ce geste favorise la circulation de la lymphe », détaille Émilie Charlot.
- **On utilise un soin** (sérum, crème ou gel selon sa préférence), à pénétration rapide ou non, dont on aime la texture et le parfum. La notion de plaisir est indispensable puisque le soin doit être appliqué avec régularité.



AVEC ACCESSOIRE MASSANT

- 1 Concentré cryoactif + roller minceur Body-Slim, reformulé avec le complexe caféine-gingembre, 150 ml, 33 €, Lierac.
- 2 Crème Slim detox, 125 ml, 49 €, Guinot.



LES BONS PRODUITS

LES GELS ET SÉRUMS

- 1 Sérum activateur minceur Morpho fitness, 100 ml, 49 €, Institut Esthederm.
- 2 Amincissant ventre et hanches Cryogel, 250 ml, 34,90 €, Somatoline.
- 3 Sérum spray fermeté, 250 ml, 19 €, Korres.
- 4 Lotion P5, concentré rondeurs localisées, 150 ml, 68 €, Phytomer.



LES HUILES

- 1 Huile minceur Libérez l'orange!, aux huiles essentielles et huiles végétales, 100 ml, 27,85 €, Laboratoire Indemne.
- 2 Multi-corrective body oil Life Plankton, vergetures, cicatrices, irrégularités, 125 ml, 54 €, Biotherm.
- 3 Booster minceur Essence d'Estime, 100 ml, 31 €, Estime&sens.
- 4 Huile-en-baume fermeté L'Or rose, 170 ml, 29,50 €, Melvita.



LES CRÈMES ET LAITS

- 1 Crème performance fermeté Défi fermeté, 200 ml, 49 €, Thalgo.
- 2 Lait corps aux AHA et oligosides de pommes, hydratant, lissant, tonifiant, 195 ml, 19 €, Dr Pierre Ricaud.
- 3 Crème corps raffermissante et remodelante Rose pepper, 150 ml, 12,90 €, Apivita.
- 4 Baume Q10 Multi-power 4-en-1, Fermeté + effet remodelant, 300 ml, 10,90 €, Nivea.



DIADERMINE
LABORATOIRES



Adopter le B.A. BA pour se sentir bien

On le sait bien, qu'il faut bouger, mais on manque de temps, de motivation... Major

Respecter son temps de sommeil

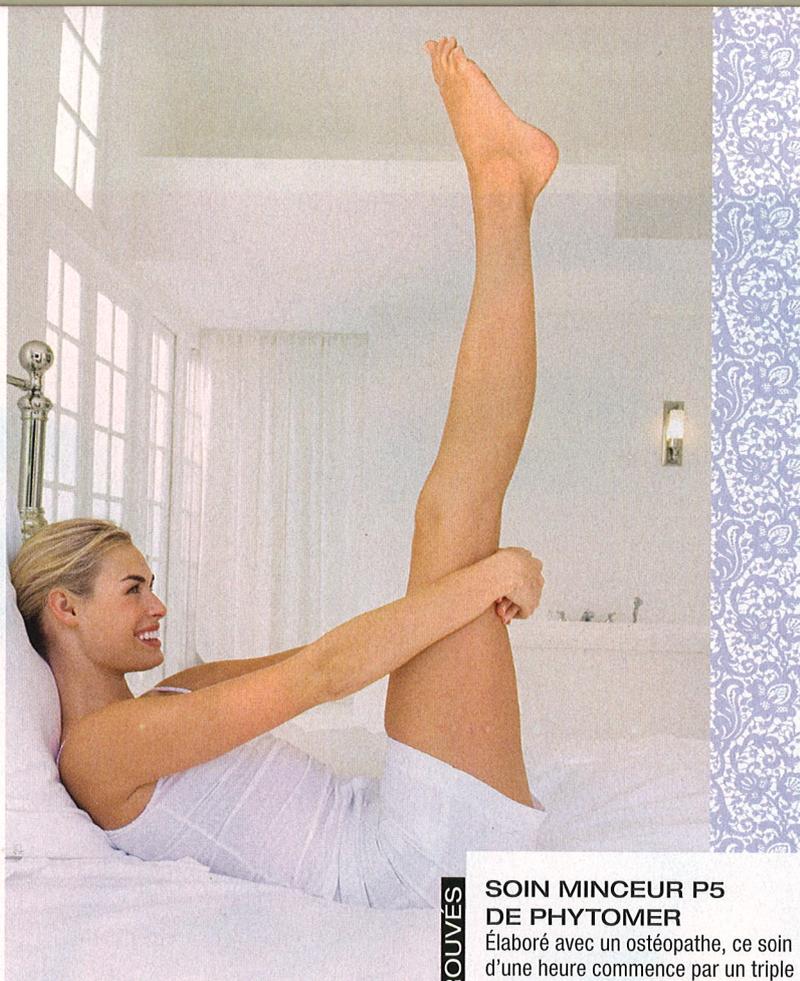
Que l'on soit petite ou grosse dormeuse, il est indispensable de dormir suffisamment. « De nombreux patients avouent passer pas mal de temps sur les écrans le soir, entre 23 h (heure à laquelle ils devraient se coucher) et 2 h du matin, indique le spécialiste. Ils ont l'impression de faire une pause et d'avoir du temps pour eux. En réalité, ils entretiennent une dette de sommeil. Les effets sur le corps, l'esprit et les relations sociales sont énormes. Prise de poids, perte de motivation et d'estime de soi... Ils sont tellement fatigués qu'ils n'arrivent plus à dormir, ils sont totalement désynchronisés. »

La discipline, c'est la liberté

Cela signifie que l'on s'impose un temps dédié au sport dans son emploi du temps hebdomadaire. « On prévoit une routine : à 18 h le lundi, je pars courir. C'est prévu comme ça, je prépare mes affaires bien à l'avance et je ne déroge pas à ce rendez-vous. Je me libère ainsi de devoir organiser une sortie sportive au dernier moment, j'allège ma charge mentale. »

Bouger régulièrement

Pour obtenir des résultats visibles en faisant du sport, ce qui compte, c'est la répétition de l'exercice et non son intensité. On privilégie une activité avec une intensité modérée 2 ou 3 fois par semaine, plutôt qu'une session sportive épuisante tous les 15 jours.



COUP DE POUCE EN INSTITUT

Pousser la porte d'un institut ou d'un spa peut être un vrai déclencheur pour se sentir mieux dans son corps, explique Émilie Charlot.

- Si on choisit un abonnement avec plusieurs soins, l'esthéticienne peut se transformer en coach : elle motive sa cliente, lui demande comment s'est passée sa semaine... Un lien se crée.
- À raison d'une ou deux séances par semaine, les effets sont rapidement visibles sur la qualité de la peau, la cellulite et la fermeté.



3 PROTOCOLES TESTÉS ET APPROUVÉS

SOIN MINCEUR P5 DE PHYTOMER

Élaboré avec un ostéopathe, ce soin d'une heure commence par un triple gommage sans rinçage (chimique, enzymatique et mécanique). Suivent 32 manœuvres, succession de pressions et d'étirements plutôt doux sur l'ensemble du corps, ce qui favorise l'élimination des graisses et de l'eau. La peau est plus tonique, son aspect est amélioré.

95 € LE SOIN D'UNE HEURE AU PHYTOMER SPA & WELLNESS, À PARIS.

SOIN ENDERMOLOGIE DÉTOX LPG

Réglée en fonction du type de peau de chacune, la machine active en douceur les échanges circulatoires sur le ventre, les cuisses et les jambes. Les toxines et l'eau sont drainées, la peau est oxygénée et on s'allège instantanément.

SOIN DE 30 MIN, 60 €.

SOIN MULTI SLIM DE MARY COHR

Un protocole à la carte qui s'adapte à toutes les morphologies. Application d'un soin concentré en actifs anti-eau et antigras, modelage ciblé sur le haut ou le bas du corps, ou sur tout le corps, et enveloppement effet sauna agissent sur les rondeurs localisées.

SOIN D'UNE HEURE, ENTRE 65 ET 85 € SELON L'INSTITUT.