

Forme et bien-être

Réussir son régime : les 10 règles d'or à appliquer

JMN(Sce doctissimo)
Libreville/Gabon

Suivre un régime ne s'improvise pas, et on aura beau essayer de faire attention quelques semaines dans l'année, la silhouette parfaite ne sera pas forcément au rendez-vous. Alors comment faire pour vraiment réussir votre régime ? Voici les 10 étapes essentielles à franchir pour y arriver, et pour de bon cette fois !



Photo : D.R.

Aucun régime ne peut réussir sans une activité physique régulière.

PARMI toutes celles qui ont tenté de perdre des kilos en trop, combien se sont arrêtées en chemin, ou les ont repris ? Une chose est sûre, vous êtes nombreuses. Objectifs, motivation, bon moment, erreurs et méthode, on vous explique les 10 étapes clés à suivre lorsqu'on se lance dans un régime avec l'ambition d'atteindre son objectif.

1- Cibler vos objectifs avec justesse

La plus grosse erreur consiste à placer la barre trop haut. Qu'on se le dise : il n'existe pas de poids idéal, mais un poids de forme propre à chacun, qui dépend de la corpulence, du métabolisme de base, de l'hérédité ou des épisodes hormonaux (grossesse, ménopause...). En voulant tout perdre trop vite, vous vous exposez à une reprise brutale, puis à l'effet yoyo. Avant d'entamer tout régime, il faut donc identifier son poids d'équilibre, celui dans lequel on se sent bien et qu'on peut maintenir sans frustration dans la durée.

2- Blandez votre motivation !

On ne perd pas du poids pour faire plaisir aux autres mais pour soi, pour son bien-être et pour sa forme. Inutile donc de s'acharner

contre quelques kilos en trop quand on est bien dans son corps, et qu'on ne menace pas sa santé. Un régime, c'est dur mais il faut vraiment avoir envie de maigrir avant de se lancer.

3- Choisissez le bon moment

Suivre un régime, cela veut dire mettre entre parenthèses certaines habitudes et certains plaisirs. Avant de démarrer, il est nécessaire de vous assurer que vous êtes disponible à la fois dans votre tête et dans votre emploi du temps. Pas question de vous restreindre quand par exemple vous partez en vacances 2 semaines plus tard, qu'on a une fête le lendemain ou qu'on traverse une période de stress ou de déprime.

4- Identifiez vos erreurs

C'est en cherchant les causes de la prise de poids (erreurs alimentaires, régimes répétés, déstructuration des rythmes alimentaires, changements brutaux de mode de vie, facteurs environnementaux, sédentarité, etc.), que vous trouverez les bonnes solutions ! Il faut mettre le doigt sur ce qui cloche pour prendre le problème à bras-le-corps et rétablir la situation.

5- Trouvez la méthode adaptée

Régimes dissocié, hypocalorique, hyperprotéiné, etc. Il existe tant de régimes différents qu'une vie ne suffirait à les suivre tous ! Quoi qu'il en soit, il n'existe pas de méthode miracle. Chaque régime a ses avantages et ses inconvénients. L'essentiel est d'en choisir un qui garantisse votre équilibre alimentaire et qui corresponde à votre mode de vie (repas à l'extérieur, enfants, etc.) et à vos besoins spécifiques (gros appétit, surpoids important, etc.).

6- Restez sur le droit chemin

Pas question de suivre un régime en diétant : on ne se restreint pas une journée pour se lâcher le lendemain. Il n'y a rien de pire pour l'organisme qui, finalement déboussolé, passe au mode ralenti et se met à stocker. Pour réussir, il faut suivre scrupuleusement les consignes et la durée de la méthode qui a été choisie.

7- Bétonnez la stabilisation

La période qui suit un régime est assurément la plus difficile. Pour perdre du poids, vos apports éner-

gétiques doivent être inférieurs à vos dépenses. Pour stabiliser son poids, il faut trouver un équilibre entre les apports et les dépenses. Une fois le poids souhaité atteint, la stabilisation, période charnière, consiste à y aller par « tâtonnement » pour réussir cet ajustement.

8- Changez durablement vos habitudes

Une fois l'objectif atteint, pas question de reprendre vos mauvais réflexes d'avant, comme sauter des repas, mettre la plaquette de beurre dans les pâtes ou s'enfiler du chocolat devant la télé. Il vous faut réapprendre à manger sainement selon les principes de base de l'équilibre alimentaire. Sinon, c'est la reprise de poids assurée !

9- Vérifiez et rectifiez à la moindre alerte

Inutile de se focaliser sur le poids une fois l'objectif de votre régime obtenu. Cependant, en fonction des hormones, de la rétention d'eau, de l'alimentation des derniers temps, etc., cette mesure peut varier d'un jour à l'autre. Pour vous éviter de mauvaises surprises en revanche, il est préférable de vous peser une fois par semaine, toujours à la même heure et

dans la même tenue. En cas de reprise, lever le pied quelques jours sur les graisses et les sucres.

10- Bougez !
Pas de perte de poids réussie sans activité physique.

Bougez-vous, même si le sport n'est pas votre tasse de thé (monter les escaliers, marcher, danser, etc.), c'est s'assurer une dépense énergétique, qui permet de conserver votre poids de forme, et ce dans la durée.

Coin cuisine

Beignets de poisson à l'ivoirienne

Ingrédients :

- 2 poissons moyens (dorade de préférence)
- 1 kg de pommes de terre
- 150 g de farine
- 1 boîte de tomates concentrées
- 100 g de tomates fraîches
- 2 oignons
- ½ bouquet de persil
- épices pour légumes
- 1 piment
- Ail
- 1 bouillon de légumes ou poisson
- 1 verre d'eau
- Huile de friture
- Sel, poivre

Préparation :

Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans une casserole durant 15 min au moins. Faites également cuire les poissons dans une autre casserole après les avoir préalablement nettoyés. Mixez ensemble le persil, l'ail, l'oignon, le poivre, le piment et le sel. Ajoutez à ce mélange les pommes de terre cuites et les poissons, après avoir enlevé les arêtes, et mixez de nouveau. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si besoin et versez la pâte dans un saladier. Chauffez de l'huile dans une poêle pour la friture. Formez des boules avec la pâte, roulez-les dans la farine et faites frire.

Pour la sauce d'accompagnement :

Coupez l'oignon en rondelles et faites revenir. Ajoutez la tomate fraîche et le concentré. Attendez 5 min et ajoutez un verre d'eau. Salez, poivez, ajoutez un bouillon de légumes. Mettez ensuite de l'ail et du piment doux pour relever le goût du poisson. Laissez mijoter 10 min, et c'est prêt. Servez chaud.

Proposé par JMN

Beauté

7 astuces à adopter pour un réveil en toute beauté

JMN
Libreville/Gabon

QU'ON s'endorme seule ou accompagnée, on veut toutes sortir des bras de Morphée sans défaut. Mais si les miracles beauté n'existent pas, on peut quand même compter sur quelques conseils ultra-naturels, qui faciliteront notre routine matinale. De l'astuce ancestrale aux produits indispensables, le site Au féminin nous donne sept gestes à adopter (au coucher puis au lever) pour se sentir belle dès le réveil.

Le soir :

1. Se démaquiller : Oui, on

l'entend depuis la nuit des temps mais il s'agit véritablement de l'une des clés qui nous ouvriront les portes sacrées du "beauty sleep". Pas d'excuses qui tiennent, même après une soirée qui tarde ou une journée plus que chargée, on prend dix minutes pour se démaquiller. Et même si on ne porte aucune trace de maquillage, il est important de savoir que cette étape permet également de se débarrasser des impuretés accumulées tout au long de la journée (pollution et poussière en tête).

2. S'hydrater la peau : Même combat que précédemment : l'hydratation est indispensable. Qu'on utilise un produit haut de gamme ou une crème plus

basique, l'essentiel reste d'effectuer ce geste quotidiennement, le matin comme le soir. La peau, alors reposée gagne en fermeté et offre un teint beaucoup plus frais. Bonus matin : quand l'épiderme est bien hydraté, fini les petits boutons d'acné.

3. S'attacher les cheveux : De manière lâche bien évidemment. On évite à tout prix le lifting involontaire et le mal de crâne proche de l'enfer, qui pourraient être malencontreusement causés par un chignon trop tiré. Une tresse ou une queue de cheval basse feront l'affaire, et minimiseront les nœuds au lever. En prime, de jolies ondulations pour celles dont la chevelure ne retombe pas

trois secondes après le coiffage...

4. Opter pour une taie d'oreiller en satin : Une bonne excuse pour succomber à nos envies de princesse. Il s'avère que dormir sur du satin ou de la soie est meilleur pour l'épiderme (côté visage comme cuir chevelu). Ce tissu n'absorbe pas les crèmes, ni le sébum - et n'assèche donc pas la peau. Encore mieux, il ne la froisse pas et ralentit l'apparition si redoutée de rides et ridules.

5. Se coucher tôt : Plutôt que de veiller devant le 8e épisode d'affilée de la saison 5 de Grey's Anatomy, on se résout à aller dormir avant 23h. Contrairement

aux blagues de notre oncle, ici ce sont les nuits les plus longues qui sont les meilleures pour l'épiderme bien évidemment. Les cellules se nettoient, puis se réparent pour un résultat flagrant dès le lendemain matin.

Le matin :

6. Appliquer un glaçon sur ses cernes : Après avoir réussi à émerger de notre sommeil plus ou moins profond, il est temps de s'attaquer à notre routine matinale. Car si la nuit fait des miracles côté beauté, deux petites zones sous nos yeux résistent encore et toujours à notre volonté coriace de les éradiquer. La solution naturelle ? S'armer d'un glaçon recouvert d'un tissu doux et le passer

doux sur nos cernes. La circulation du sang est stimulée et l'œil quasi immédiatement dégonflé.

7. Protéger et hydrater son visage avec un sérum hydratant. Idéal pour hydrater intensément la peau et la protéger des agressions quotidiennes, à l'image de la pollution, ce soin vient agir comme un bouclier sur notre visage. Comment l'utiliser ? Le matin, on l'applique sur une peau parfaitement nettoyée. Quelques petits massages circulaires viendront aider la pénétration du produit. Enfin, on termine notre routine beauté avec une crème hydratante classique.