

Corps sur mesure

Nous possédons toutes une morphologie, des habitudes et des goûts qui nous sont propres. Pourquoi devrions-nous maigrir de la même façon ? A chacune ses besoins et son régime.

Par Catherine Jazdzewski/Photos Philippe Gueguen

Voici trois portraits de jeunes femmes actives, bien dans leur vie, bien dans leur peau, mais qui surveillent leur ligne. A quelques grammes près, elles pèsent le même poids. On pourrait donc penser que chacune a besoin ou envie de perdre à peu près autant. Reste qu'elles n'ont pas du tout la même silhouette et qu'elles ne mènent pas la même vie. Elles ne suivront donc pas le même régime. Explications cas par cas par Henri Chenot qui dirige, en Italie au pied des Dolomites, le centre de remise en forme le plus pointu d'Europe. On y vient autant pour se décharger de son stress et de ses kilos que pour prévenir le vieillissement. Cela s'appelle la biontologie. Fondée sur les principes de la médecine chinoise, de la naturopathie et de la kinésiologie, cette technique tient compte à la fois du mode de vie, du physique et du mental de la personne qui s'y soumet. Elle permet d'adapter au mieux chaque diète amincissante. (Centre Henri Chenot. Tél. : 00 39 0473 271 000.)

STÉPHANIE A.

Attachée de presse. 33 ans, 62 kg, 1,65 m. Sans enfant.

« J'essaie toujours de faire attention à ce que je mange. Je ne suis pas gourmande, et je n'aime ni le fromage ni les bonbons. Mon péché mignon : le pain et le beurre. »

SACRÉE CELLULITE

On n'a toujours pas trouvé de méthode radicale pour chasser la cellulite. Même la lipoaspiration est faillible puisque tôt ou tard les cellules repointent leur museau. Moins invalidante, la mésothérapie continue d'avoir le vent en poupe. Avant, on injectait des brûleurs, type xylocaïne, désormais, c'est du sérum physiologique dilué dans de l'eau. Par injection intradermique, ce liquide hypotonique fragilise les cellules et les fait éclater. Les premiers résultats apparaissent après la 8^e séance. L'aspect granuleux disparaît. Au bout de 15 à 20 séances, on a perdu une vraie taille de vêtement. Une bonne hygiène alimentaire assurera une efficacité longue durée.

Jean-Luc Allemandi, 6, rue Brey, 75017 Paris. Tél. : 01 47 63 52 74. 92 € la séance.

Ses habitudes alimentaires

Petit déjeuner : vers 8 heures, du café avec un morceau de sucre, deux tartines de pain beurré, complétées de temps en temps, en particulier en hiver par un yaourt ou une compote de pommes.

Déjeuner : une entrée, un plat, rarement un dessert. Privilégie les salades composées, mélangées de saison, les tartares de poisson, les sushis et sashimis, la cuisine chinoise.

Dîner : elle adore cuisiner, son mari aussi. Donc, dîner délicieux vers 20 h 30 – hachis parmentier ou pâtes à l'italienne – avec un ou deux verres de vin. Pas de grignotages dans la journée, parfois juste une envie réalisée d'un chocolat chaud au distributeur. Mais avoue mettre un peu trop de beurre dans la cuisine en général.

Ses activités physiques

Cardio-training et musculation trois fois par semaine, à raison de 45 à 50 minutes la séance, plus cours d'abdo-fessiers et de stretching.

Son profil biontologique

C'est une personne robuste. Son alimentation doit favoriser son activité musculaire. Les graisses risquent de devenir son point faible en vieillissant. C'est pourquoi elle doit dépenser le maximum d'énergie. Son activité physique actuelle est bonne, et doit être conservée. Peut-être insister sur le stretching et la barre au sol pour affiner les muscles.

Aliments déconseillés Charcuterie, porc, viande rouge et viande bouillie, abats, sucres raffinés, café, haricots blancs, fritures et ingrédients trop piquants. **A limiter** Les viandes et le sel. **Conseillés** Les produits laitiers fermentés, le soja, les choux, artichauts, épinards, carottes, laitues, poireaux. Fraises, melon, prunes, poires, pêches, kiwis et agrumes, des céréales complètes comme le riz, l'orge et le seigle.

Astuces : Si chaque mois, durant trois jours, on suit une petite diète désintoxicante, non seulement on évite les dépôts successifs de cellulite, mais on est au top de son potentiel physique et intellectuel. ▶