

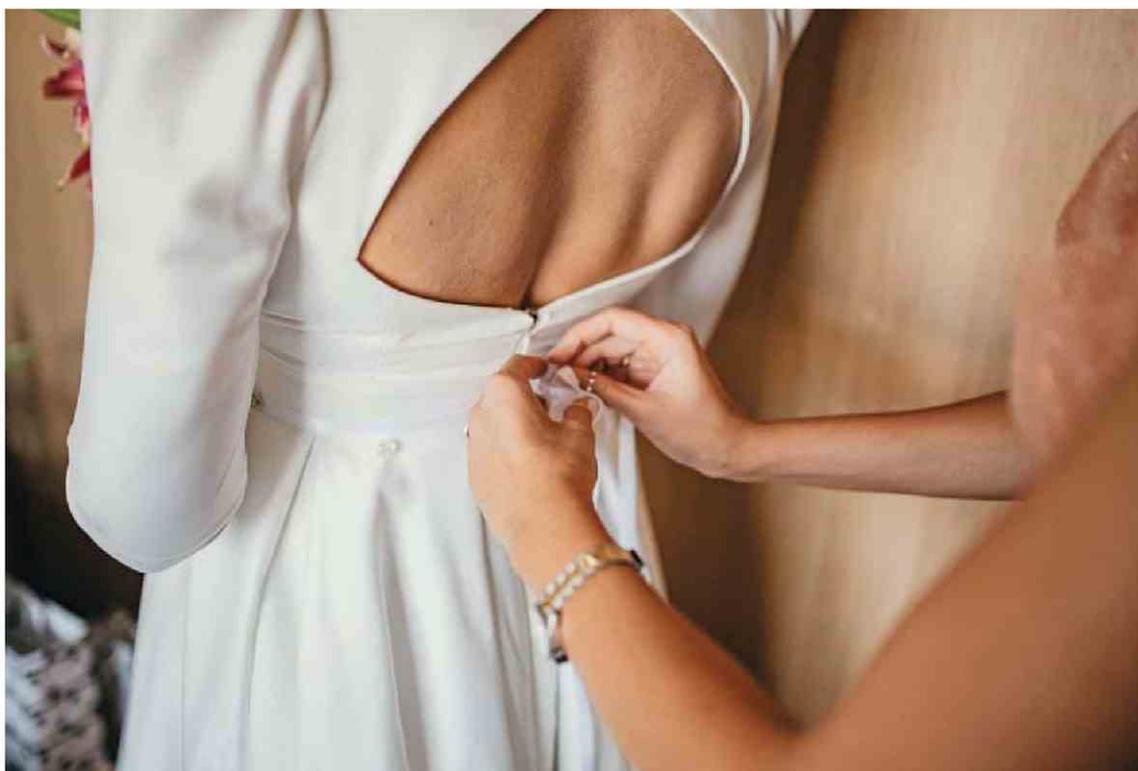


Dossier *Mariages*
Beauté

FORME
Bien dans sa robe

Après un hiver rude, on a un peu boudé sport et légumes avec l'impression désagréable d'avoir épaissi côté taille. Pas de panique, il reste deux mois de reprise en main pour s'affiner lentement mais sûrement.

« Ici, la perte de poids relève plus d'un challenge que d'un régime à long terme puisque l'on vise un objectif précis », commente Julien Bendavid, masseur-kinésithérapeute, consultant et formateur **LPG**. « Pour y arriver, il faut jouer sur plusieurs paramètres : à la fois l'alimentation et l'activité physique - de la musculation et du cardio. Ce dernier accélère le métabolisme et donc la perte de gras. Enfin, si besoin, des séances d'endermologie, une sorte de drainage lymphatique optimisé, améliorent la texture de la peau et amincissent une zone précise telle que le ventre ou la taille, souvent plus résistants aux régimes. »



© PEOPLEIMAGES/GETTY IMAGES/ISTOCK, CHRISTIAN DIOR PARFUMS, CHANEL, GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO



CÔTÉ NUTRITION

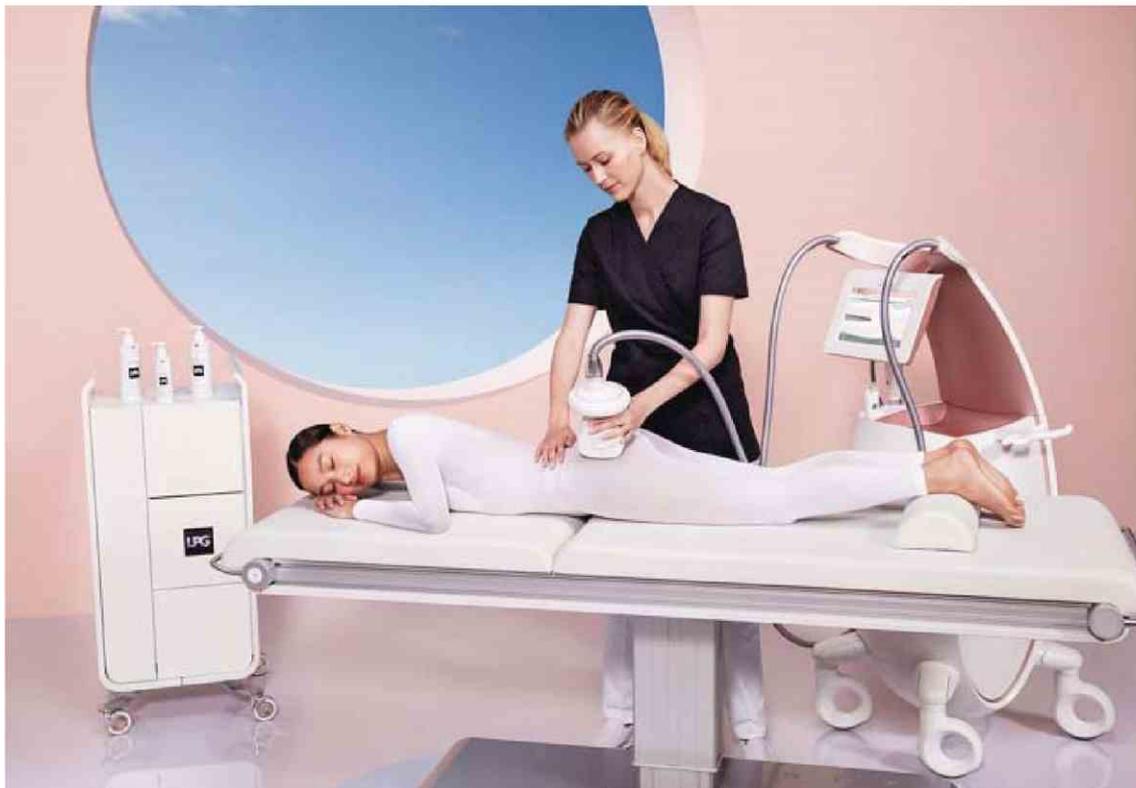
« **M**a méthode pour faire mincir rapidement sans craquer commence par une semaine de detox un peu difficile mais nécessaire afin d'envoyer un signal au métabolisme », explique Julien Bendavid. « D'autant qu'il est rare de flancher au début. Durant sept jours, on se nourrit à volonté d'un potage au chou ou au cresson. On ne broie pas les légumes car leurs petits morceaux conservent leurs qualités nutritives et rassasient davantage grâce aux fibres. À côté, on mange exclusivement des légumes et des fruits. Si on fait un gros écart, on ajoute un jour en plus de cette diète detox. En cas de déjeuner professionnel, on choisit une salade sans sauce ni pain et un poisson grillé. Après cette semaine, on réintroduit progressivement une alimentation équilibrée, en évitant juste les sucres rapides ajoutés et les produits raffinés. En gros, on peut manger tout ce qui n'a pas de "code-barres". Attention toutefois au petit déjeuner que je recommande salé. Les dernières études scientifiques s'accordent sur le fait que le sucre consommé le matin a tendance à augmenter la glycémie. L'idée est de manger de tout, en quantités raisonnables. Cela permet de ne pas perdre son énergie. »

CÔTÉ SPORT

Julien Bendavid recommande de démarrer avec des choses simples, comme bouger dix minutes par jour en mettant le chronomètre de son téléphone et aussi de marcher 6 000 à 8 000 pas minimum. La méthode appelée en anglais NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) est aussi une bonne alternative pour les allergiques au sport. Le principe est de profiter des actions du quotidien pour bouger. Ainsi, on prend les escaliers au lieu des escalators, on descend matin et soir une à deux stations de métro avant son but pour finir en marchant. Puis deux à trois fois par semaine, on s'offre une séance de sport plus poussée, si possible avec un coach qui adapte les efforts à son niveau et à sa morphologie. Un cours avec un professionnel coûte de 60 à 120 € selon son lieu de vie, mais une à deux séances suffisent pour savoir ce que l'on doit travailler. On peut aussi demander au professeur de préparer un programme adapté sur deux mois. Une autre façon de se motiver est de suivre l'une des coachs en vue sur les réseaux sociaux comme Julie Debatty. Cette ancienne sportive distille cours et conseils sur YouTube et Instagram. Son livre *10 minutes par jour pour te transformer*, chez Marabout, contient des programmes sur six semaines pour tous niveaux.

CÔTÉ SILHOUETTE

Les prises de mesure pour ajuster sa robe de cérémonie se font généralement lors de l'achat, ce qui peut réserver des surprises deux mois avant. Outre le sport et une vigilance alimentaire, des séances de **Cellu M6 de LPG** (ci-dessous), une sorte de palper-rouler motorisé, réalisé en institut de beauté ou chez un kinésithérapeute, sont très utiles pour perdre les quelques centimètres cruciaux de la taille ou du ventre. Cette technologie draine, lisse la cellulite et raffermi la peau. Si le résultat est perceptible vers la cinquième séance, l'effet est optimal à dix séances. Il faudra répéter l'opération deux fois par semaine les deux premières semaines, avant de freiner à une séance hebdomadaire. Selon le nombre de zones à traiter, cela dure de 30 minutes à une heure. « Deux mois avant son but, il faut une dizaine de séances » conseille Julien Bendavid. « C'est intéressant pour affiner le ventre, la taille, les fesses, mais aussi pour retendre l'arrière des bras ou lisser le dos. Car l'action mécanique a des répercussions biologiques et augmente l'hydratation naturelle de la peau. » La dernière chose que la future mariée devra surveiller est son allure. Les sports amis d'un joli port de tête sont le Pilates, le yoga et la natation. Choisir ses chaussures à l'avance et s'habituer à leur chaussant aide également à se tenir droite avec naturel.



© BUNO POINSARD, GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

