

# madame

FIGARO

**TENTATIONS**

**NOS BIJOUX  
COUPS DE FOUORE**

**INTERVIEW**

**JOHNNY DEPP  
L'ADORABLE  
REBELLE**

**MINCEUR**

**RECETTES  
MAGIQUES**  
pour s'alléger  
avant les fêtes

# ROCK

# &

# Royal

**UN NOËL SO BRITISH!**

**LE RÈGNE DES KATE  
MOSS vs MIDDLETON  
MATCH AU SOMMET**

**SPECIAL CADEAUX  
30 PAGES**

**GRANDES ENVIES, PETITES FOLIES**



POUR MINCIR  
DURABLEMENT, ON PREND  
UNE ASSURANCE  
AU LONG COURS

JE NE CÈDE PAS À LA PANIQUE

« On prend en moyenne 400 grammes pendant les fêtes... Qu'on reperd généralement le mois suivant naturellement », rappelle le D<sup>r</sup> Jacques Fricker, médecin-nutritionniste à l'hôpital Bichat. Celles qui grossissent davantage sont celles qui étaient déjà en surpoids auparavant et doivent de toute façon prendre des mesures sur le long terme. »

JE RÉDUIS LA DETTE GRAISSE

Sans ruiner ma santé ni payer en janvier trop d'agios kilos. « Ce n'est vraiment pas le moment d'entamer un régime restrictif, prévient le D<sup>r</sup> Fricker\*. Sinon, c'est l'effet rebond avec krach moral assuré ». Ses conseils pour s'alléger en douce.

> **Augmenter sa ration** de protéines à chaque repas. En gros, consommer deux tranches de jambon, un yaourt, du fromage blanc ou un œuf au petit déjeuner, une portion de viande maigre et de poisson au déjeuner et au dîner.

> **Booster** en même temps sa ration de légumes. A volonté.

> **Oublier les desserts** mais conserver deux fruits par jour, un peu de miel ou de confiture pour garder le goût sucré et garantir un bon taux de sérotonine anti-blues.

> **Diminuer juste** un peu les féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) et les matières grasses sans les zapper. Saler moins.

> **Importante en hiver**, la vitamine D : on la trouve dans le jaune d'œuf et les poissons gras.

\* Auteur de « *Maigrir vite et bien* », éditions Odile Jacob.

J'ÉCONOMISE LE SUPERFLU

Même protectionnisme alimentaire pour Nathalie Négro, diététicienne à Brides-les-Bains. On ne supprime aucune famille d'aliments mais on taxe les abus.

> **Pendant un mois**, on refuse au choix, les pâtisseries, le fromage, la charcuterie et l'alcool. Les quatre si on peut, 200 calories en moins par jour c'est tout bénéfique, sans douleur.

LES PLACEMENTS  
RISQUÉS

Des petits écarts qui peuvent coûter cher avant le foie gras et la bûche :

- > 1 glace Magnum : 260 calories.
- > 1 poignée de chips : 140 calories.
- > 1 part de comté (30 g) : 122 calories.
- > 1 verre de vin : 103 calories.
- > 1 Petit Écolier : 64 calories.
- > 1 tranche de saucisson : 44 calories

« *le Mini-Dictionnaire des calories* »  
éd. Larousse.

JE FESTOIE MOINS RICHE

En éloignant la corbeille de pain ; en buvant une gorgée d'eau pour une de vin ; en préférant l'option fruits de mer + poisson ; pain complet ou de seigle plutôt que pain de mie et blinis ; en évitant de cumuler plein d'aliments gras dans un même repas (foie gras + viande en sauce + pommes dauphine + bûche) ; en choisissant une farce maigre à base de volaille ou de légumes plutôt que de chair à saucisse...

JE CALCULE AU PLUS JUSTE

« Privilégiez les féculents au pain car à calories égales, ils prennent plus de volume et rassasient mieux, conseille Nathalie Négro, 100 grammes de pâtes ou de riz cuits = 1/8<sup>e</sup> de baguette ou deux tranches de pain de campagne. »

J'ÉLIMINE LES AVOIRS TOXIQUES

TseTen Wangmo, en plus d'être une masseuse d'exception et une chasseuse de tensions hors pair, vous déleste fissa de vos capitons, vous redessine une cheville, affine un genou et promet 100% de résultats en 10 séances maxi. Ce n'est pas toujours une partie de plaisir mais c'est 100% naturel. Pour 45 minutes, 60 €.

> **Le crédit bien-être** : pour 60 € et 45 minutes de plus, Tenzin, le réflexologue maison, relance la croissance énergétique.

Centre de Bien-Être du Tibet, 19, rue Pierre-Leroux, 75007 Paris. Tél. : 01.53.86.94.73.