

# Pour se sentir bien en maillot

C'est maintenant qu'il faut se préparer pour enfiler ses maillots de bain sans complexe pour les beaux jours ! Afin de vous donner les bons conseils, nous avons fait appel à Emilie Delabas, Directrice des opérations santé et diététicienne nutritionniste chez HTC Santé (Dudelange ou Thionville).



Sandrine Stauner-Facques .....

Bon nombre d'entre nous souffrent de quelques complexes et ont envie de retrouver une jolie ligne avant les vacances qui se profilent. Avec quelques conseils et des efforts, vous pouvez prendre de bonnes habitudes et perdre les quelques kilos qui vous gâchent un peu la vie.

## Les conseils d'Emilie

La première chose à faire pour que l'organisme se prépare bien à perdre plus de poids et correctement, c'est déjà de faire une Détox afin de nettoyer l'intérieur du corps et notamment le foie. Pour cela, boire un citron pressé bio mélangé à de l'eau à température ambiante les matins durant 15 jours pour commencer.

Il faut ensuite songer à mettre en place une alimentation riche en Oméga 3 (avec de bonnes huiles). On va mettre dans nos paniers de courses de l'avocat, de l'huile de lin, de noix, d'olive (Omega 9). Les huiles présentent un double intérêt: pour la ligne et la beauté de la peau et

des cheveux. On se met à racheter du saumon, du thon, des sardines, des maquereaux.

Emilie préconise de consommer des fruits oléagineux (ce sont des fruits secs riches en acides gras et pauvres en eau) en petites touches: privilégier les amandes, les noix, les noisettes le matin au petit déjeuner, en collation l'après-midi ou avant une séance de sport. Ces fruits sont intéressants car ils sont riches en minéraux et stabilisent bien la glycémie (ils ont un effet rassasiant).

Il faut comme toujours penser à bien s'hydrater avec 1,5 litre d'eau par jour et quand il commence à faire chaud, nous pouvons sans hésiter aller jusqu'à 2,5 litres par jour. C'est très important pour le corps, la peau, les cheveux; cela aide également à lutter contre la fatigue. Les eaux pétillantes sont à bannir car elles provoquent des ballonnements. Tous les sodas sont à éviter aussi évidemment.

“ Je préconise de consommer des fruits oléagineux en petites touches: privilégier les amandes, les noix, les noisettes le matin au petit déjeuner, en collation l'après-midi ou avant une séance de sport. ”

EMILIE DELABAS



## Pour s'hydrater agréablement

Voici une idée sympathique à réaliser: mettre dans une carafe de l'eau avec des fruits ou des légumes. Cela va permettre à l'eau d'être aromatisée de façon naturelle et de se gorger en oligo éléments.

### Recettes d'Emilie

Emilie a l'habitude de faire ces associations:

- Gingembre-concombre-citron.
- Fenouil-citron.
- Feuilles de menthe et en hiver, une association d'agrumes.

Après, libre à vous de mettre les fruits ou légumes qui vous font plaisir afin de rendre le fait de boire de l'eau plus agréable. Cela sera bien plus naturel que d'acheter des eaux aromatisées dans lesquelles on peut trouver des additifs et édulcorants à éviter bien entendu.

## Eviter les graisses saturées

Les graisses saturées influent sur la qualité de la peau. Ce sont les graisses animales (beurre, crème fraîche, les viandes grasses), les graisses végétales (l'huile de palme, de coco, la margarine)... La charcuterie est à éviter. Ces graisses graissent nos cheveux, et peuvent provoquer une hyper sécrétion de sébum.

Nos choix s'orienteront vers des viandes de bonne qualité. Si l'on aime le porc, on prendra du filet mignon qui est un morceau maigre. Nous pouvons opter pour des viandes maigres comme de la dinde ou du poulet mais élevés en plein air. Préférez les viandes françaises élevées en plein air, optez pour le Label Rouge qui oblige une traçabilité.

C'est la qualité de ce que nous consommons qui fera toute la différence.

## Le retour des crudités

En hiver, nous ne mangeons plus assez de crudités. Le printemps et l'été annoncent le retour des salades en tous genres. Cela est très bénéfique pour le transit. Si nous souhaitons par exemple avoir un

ventre plat, il faut que notre transit fonctionne correctement ! Rien de tel le midi que de manger une bonne salade composée. Pour qu'elle soit parfaite, il faut choisir différents types de fibres.

## Exemple de salade complète

Mélanger de la salade (salade verte, mâche, roquette) avec des radis coupés en rondelles, du fenouil cru émincé finement, des tomates (qui apporteront le lycopène qui donnera une jolie couleur à votre peau: c'est un bon moyen naturel de préparer votre peau aux UV).

Afin que votre repas soit équilibré, il faut ensuite ajouter une base de protéines: des oeufs, du thon, du poulet, du saumon cuit mais froid (Label rouge ou bio). On peut ensuite y ajouter une graine, une céréale pour apporter le côté rassasiant et qui a un index glycémique bas: du quinoa, des pois chiches, des haricots rouges, de l'orge mondé (index glycémique très bas), de l'avoine... au choix.

Il existe tellement de choix que vous pouvez varier, c'est très agréable.

## Importance de l'activité physique

Emilie nous confiait: «Une alimentation saine doit être combinée à de l'activité physique: ce sont les deux clés de la réussite et ces deux facteurs sont indissociables. Pour avoir un beau corps et être en forme, il faut travailler son activité physique. Il y a deux types d'activité à mettre en place: l'activité dite cardio (piscine, marche tonique, course à pied, danse, fitness, vélo elliptique...) et une activité destinée au renforcement musculaire pour construire le galbe du corps et qui fera que le corps sera musclé, ferme, dessiné. Le miha bodytec est parfait pour cela car il fait travailler les muscles profonds grâce à une double contraction des muscles.»

Voilà, si vous suivez tous ces conseils, vous êtes sur la bonne voie. Il ne vous reste plus qu'à acheter les bons aliments afin d'adopter un comportement alimentaire sain... ●

