

**ABÉCÉDAIRE MINCEUR** par Violaine CHATAL, Sophie MILLOT et Emmanuel PINON**Chirurgie**

La liposuccion, communément appelée lipoaspiration ou liposculpture, est l'une des opérations de chirurgie esthétique les plus réalisées dans le monde. Elle consiste à corriger de manière importante la silhouette en aspirant les cellules graisseuses localisées à divers endroits du corps, à l'aide de canules rentrées sous la peau grâce à de petites incisions, tout particulièrement au niveau de la culotte de cheval, des hanches, des fesses, des cuisses et de l'abdomen. Cette intervention doit être mûrement réfléchie, car elle nécessite une anesthésie et laisse souvent des cicatrices, des bleus pendant deux semaines et surtout parfois des creux et des bosses.

**Chrononutrition**

Tout – ou presque – est autorisé dans ce régime, mais pas à n'importe quelle heure. Au petit-déjeuner : fromage, pain, beurre. Au déjeuner : féculent, protéines animales (viande, poisson). Au goûter : plaisir sucré obligatoire, chocolat noir ou fruits frais. Dîner léger : Poisson et légumes verts. Sans oublier deux repas joker par semaine !

**CIRCULATION****Interview****D<sup>r</sup> Dominique Sellier, phlébologue**

**SANTÉ ZEN : Minceur et mauvaise circulation font-elles bon ménage ?**

**Dominique Sellier :** Quand on a une mauvaise circulation, toutes les mesures diététiques qui visent à contrôler son poids sont les bienvenues. Riche en fibres et en légumineuses, en fruits et en légumes, l'alimentation doit être la plus naturelle et la moins transformée possible. Veillez à consommer avec modération les graisses saturées et à favoriser les bonnes graisses protectrices, riches en acides gras oméga-3. 15 % de l'apport calorique en protéines permet de maintenir la masse musculaire. Enfin, pensez aux antioxydants qui sont des protecteurs naturels (sélénium, vitamine C, E) et aux flavonoïdes. Et buvez au moins 1,5 litre par 24 heures.

**S. Z. : Le drainage lymphatique a-t-il fait ses preuves dans ce domaine ?**

**D. S. :** Les drainages lymphatiques classiques effectués par un kinésithérapeute stimulent la circulation

dans les vaisseaux lymphatiques. Ce sont des massages très spécifiques et très efficaces en cas de lymphœdème, et seulement s'ils sont associés à la compression entre les séances.

**S. Z. : Est-il possible d'allier mode et programme minceur ?**

**D. S. :** Tout à fait, notamment grâce à **Lympho|styl**, qui est un legging de ville. Tout au long de la journée, il combat la rétention d'eau et la lourdeur des jambes grâce à une compression de classe 1 et des picots lymphodrainants. Il est décliné dans des coloris mode (rose fuschia, gris, chocolat, prune, kaki et noir). Pendant une activité physique, il permet un auto-massage dynamique du système lymphatique « en profondeur et sans effet de garrot », grâce à sa structure saillante brevetée sous forme de picots.

**Points de vente :**  
[www.lymphologics.com](http://www.lymphologics.com)

**CITRON**

De nombreuses études louent les bienfaits du citron. Comme stimulant des fonctions digestives et détoxifiantes de l'organisme, il est sans conteste l'un des meilleurs alliés contre les kilos en trop. Riche en pectine et en vitamine C, il prévient également les fringales. Avec des idées de menus et recettes appétissantes, des conseils pratiques sur l'achat et la préparation des citrons, Theresa Cheung nous donne dans son livre, *Le régime citron*, toutes les clés pour tirer le meilleur de cet agrume. L'ouvrage est préfacé par la nutritionniste Martine André.

**Le régime citron, par Theresa Cheung**  
Editions Leducs-5