

# le coach minceur vous fait fondre de plaisir !

Oubliez vos certitudes et les régimes traditionnels et adoptez le secret des femmes bio. Suivez le [coachminceurbio.com](http://coachminceurbio.com) et laissez-vous guider vers une nouvelle alimentation qui conjugue, naturel, plaisir, saveurs et minceur.

Dossier réalisé par Marie de Foucault

## vos coachs minceur bio

2 experts, auteurs de best-sellers sur l'alimentation et la santé, se sont alliés pour vous libérer des régimes !



« Il s'agit de mieux s'alimenter pour sa santé, tout en ménageant son budget et en donnant du sens au développement durable par le contenu de son assiette. Tout se résume aux maîtres mots d'équilibre et de cohérence. »

Manger bio,  
c'est pas  
du luxe,  
Édition  
Terre vivante



« La gastronomie saine est la clé d'une bonne santé physique et psychique. »

Fondre  
de plaisir,  
Édition  
Jacques  
Grancher



### la théorie

avec le **Dr Le Goff**  
pour un résultat durable

Médecin et environnementaliste, il met ses compétences uniques au service du *Coach Minceur bio* par conceptions écologiques et sanitaires. Il a conçu le principe de la *Triade Alimentaire*® à la base du programme. Le principe : associer les aliments selon trois pôles complémentaires - protéique, calorique et réactionnel régulateur -, diversifier les apports en protéines, veiller à l'équilibre acido-basique de votre organisme.

### la pratique

avec **Laurence Salomon**  
ou comment mincir de plaisir !

Célèbre chef du restaurant *Nature & Savoir* à Annecy, elle allie plaisir et santé dans sa *Cuisine Originelle*® grâce à ses compétences de naturopathe, diplômée du *Cenatho*. Elle a créé 365 jours de menus minceurs de saison et inédits pour le *Coach Minceur bio*. Savoureuses, ses recettes sont faciles à réaliser, bon marché et adaptées à toute la famille !

### halte au diktat des calories

Plus question de s'affamer (et de se carencer) pour maigrir, c'est dangereux, frustrant et inefficace à moyen terme. Les kilos reviennent inexorablement. C'est l'effet yo-yo. Place aux nouvelles associations alimentaires et aux ingrédients rassasants, bien assimilés et éliminés par l'organisme qui permettent d'éviter de stocker sans avoir besoin de compter les calories. Un grand pas vers l'autonomie !



# mincir, c'est d'abord dans la tête !



© Marie Diller

## vosre comportement alimentaire à la loupe

Vous avez des règles alimentaires en tête : des aliments grossissants que vous diabolisez, d'autres moins caloriques que vous mangez parfois en trop grande quantité pour éviter d'avoir envie d'autre chose. Vous passez votre temps à contrôler mentalement votre comportement alimentaire.

> C'est ce qu'on appelle la **restriction cognitive**. Outre la frustration, ce comportement entraîne parfois des réactions compulsives sans mesure et sans plaisir qui provoquent un sentiment d'échec très dévalorisant. Il faut lâcher prise en douceur... Apprenez à oublier le calcul des calories et porter un autre regard sur l'alimentation.

Peur, colère, tristesse, fatigue, frustration, stress... Et vous voilà dans le placard ! Les émotions désagréables de la vie quotidienne créent un déséquilibre que vous cherchez à compenser par une émotion agréable : manger. Lutter contre ce réflexe reconfortant est épuisant et se solde souvent par un échec.

> **Vos émotions vous contrôlent**. L'idée est de remplacer votre réflexe alimentaire par un autre, de trouver votre réaction de substitution : exercices de respiration, relaxation, tisane, marche... Quelques jours seront nécessaires pour acquérir un nouvel automatisme mais ensuite il compensera totalement l'ancien.

## faites-vous aider !

Parce que l'un(e) fait la force, [www.lecoachminceurblo.com](http://www.lecoachminceurblo.com) a ouvert des groupes de paroles minceur en ligne pour partager doutes, difficultés et succès.

Les coachs sont également disponibles par mail pour répondre aux questions plus personnelles.



© Marie Diller

## un repas commence par la faim !

Votre comportement alimentaire doit à nouveau être contrôlé par vos sensations.

On mange souvent sans faim car on confond la faim et l'envie de manger ou encore par habitude (c'est l'heure), opportunité, ennui, stress... Et lorsqu'on mange sans faim, on mange trop !

Apprenez à détecter quand vous avez faim mais également quand vous êtes rassasiée. Le cerveau met environ 20 minutes à le comprendre, il faut donc manger lentement et avec plaisir.



© Marie Diller

## les facteurs d'échec à éviter !

> **L'obsession alimentaire** qui mène à une conduite compulsive. Donnez-vous des objectifs d'un autre ordre (travail, activité) pour détourner votre attention.

> **Les frustrations, néfastes**. Ne supprimez pas vos aliments préférés mais jouez sur la qualité : craquez pour du chocolat mais bio et noir de préférence, mangez du fromage mais plutôt de chèvre.

> **L'impatience**, qui conduit souvent à la déception et à l'abandon (souvenez-vous du lièvre et de la tortue). Maintenez un effort modéré plutôt que d'abandonner un effort trop violent.

> **Vous déprécier**, c'est une attitude d'échec qui vous empêchera de mener tout projet à bien dont celui de maigrir. Acceptez votre corps. Dans la vraie vie, quelques rondeurs sont plus sexy que la maigreur... Le sport ou les soins du corps peuvent vous aider à gagner confiance en vous.

# mes ingrédients clefs pour mincir et rester mince

**zoom sur des aliments rassasiants,  
hypocaloriques ou vitalisants**



© Marie Elise



© istock

## **L'avoine, l'énergie faite céréale !**

Elle doit ses propriétés nourrissantes à ses teneurs en protéines, en fibres, en lipides à dominante insaturés, en minéraux et vitamines du groupe B, pour un index glycémique de 40, ce qui est relativement faible pour une céréale. Ce sont précisément ces fibres, dont une partie est soluble et donc assimilable, qui expliquent nombre de propriétés bénéfiques de l'avoine : régulation de la glycémie, des graisses dans le sang et de la pression artérielle.

À consommer de préférence en flocons car le son est moins digeste et moins concentré en éléments purement nutritifs logés dans l'amande du grain. Trempés dans de l'eau, des soupes de légumes, des laitages – lait, yaourts, fromage blanc –, sous forme de muesli ; ou cuits une dizaine de minutes pour constituer de savoureuses bouillies (le fameux porridge originaire d'Écosse) et gâteaux.

L'avoine, la céréale qui prouve que l'énergie provient du végétal...



© istock

## **L'arrow-root, pour des sauces allégées**

Fécule extraite de la racine de Maranta, elle se compose essentiellement de glucides, sans protéine, ni lipide, ni vitamine. Son pouvoir gonflant est plus efficace que celui de la farine.

De digestion facile, l'arrow-root, surnommé « le pansement de l'estomac » est un régénérateur de la flore intestinale.

À utiliser en liaison fine pour velouter les potages et les sauces, les entremets, le nappage des tartes.



© istock

## **la sauce de soja ou tamari ou shoyu, trésors d'Asie**

Ces sauces faites à base de soja jaune et de blé cuits sontensemencées avec certaines bactéries puis salées. Les sauces de soja biologiques ont vieilli et fermenté entre six mois et deux ans pour certaines (tamari).

Vivifiantes, digestives, calmantes, revitalisantes et fébrifuges, elles contiennent tous les acides aminés, de nombreux oligo éléments et beaucoup de vitamine B12.

Véritables compléments alimentaires, elles parfument vos assaisonnements et vos sauces.

# ma journée minceur

Par Laurence Salomon, chef bio

## un petit-déjeuner de Reine

C'est le repas à ne pas négliger car il doit vous apporter l'énergie nécessaire pour votre journée marathon !

- > 2 c à soupe de flocons d'avoine
- > 150 ml de lait d'avoine
- > 1 petite banane écrasée
- > 5 amandes
- > 1/2 pomme en morceaux
- > 1 c à café de raisins secs
- > thé, infusion ou chicorée

## l'alternative salée

- > 2 tranches de pain complet au levain toastées avec 2 petites cuillères à café de purée de sésame blanche (Jean Hervé) et quelques dés de tofu, l'ensemble parsemé de gomasio
- > 1 jus carotte-orange centrifugé

## et si j'ai faim entre les repas ?

Vous avez peut-être besoin de fractionner plus vos repas : ajoutez 1 à 2 collations dans la journée vers 10h et 17h en variant les plaisirs :

- > 1 fruit frais de saison avec une petite poignée d'amandes
- > 1 cuillerée à café de purée de noisette sur du pain et 2 carrés de chocolat noir.
- > 1 jus frais printanier soit : carotte, fraise, céleri soit : concombre, fraise, rhubarbe
- > 1 smoothie banane, lait d'avoine, purée d'amande et cannelle.



© Marie Ollier



PI BENOÛT

## le conseil phyto

Buvez du **Thé de Java** (orthosiphon).

Issu d'un petit arbuste asiatique, ce thé a de nombreuses propriétés : les feuilles, riches en sels de potassium, sont diurétiques et favorisent le travail des reins. Les flavonoïdes qu'il contient viennent désinfiltrer les cellules graisseuses.

## le déjeuner : savoureux et coloré

### Au menu :

- > Émincés de poulet aux carottes et courgettes parfumés au gingembre
- > Compotée pomme-rubarbe avec 1 cuillerée à café de miel ou de sirop d'agave
- > 1 biscuit à la farine complète



### Les émincés de poulet par Laurence Salomon

Préparation 10 min / Cuisson 15 min / Facile / Budget économique

Pour 4 personnes

- 3 blancs de poulet • 2 carottes • 2 courgettes • 2 patis oignons nouveaux
- Huile d'olive • Jus et zeste de citron • Gingembre frais haché • Shoyu

1. Émincez les blancs de poulet en lamelles, coupez les carottes et courgettes en fins bâtonnets et émincez les oignons.
2. Faites mariner l'ensemble quelques heures avec l'huile, le jus et zeste de citron, le gingembre et le shoyu.
3. Dans une poêle anti-adhésive faites revenir l'ensemble en remuant régulièrement.

Vous pouvez, selon la saison, remplacer les courgettes par des poireaux.

## le dîner : honneur aux protéines végétales !

### Au menu :

- > 1 assiette de pâtes complètes mélangées avec 3 cuillères à soupe de lentilles, 1/2 carotte râpée crue, 1 cuillère à café de levure de bière maltée et quelques feuilles de basilic + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- > 1 entremet velouté au lait d'avoine, dattes medjool et crème de noisette



### L'entremet velouté par Laurence Salomon

Préparation 20 min / Cuisson 15 min / Facile / Budget moyen

Pour 6 personnes

Pour l'entremet velouté : • 13 dattes Medjool • 1 L de lait d'avoine • 3 cuillères à soupe de crème de noisette • 3 g d'agar-agar en poudre • 1 cuillère à soupe d'arrow-root • 3 pincées de cannelle

Pour la crème de dattes : • 5 dattes • 2 pincées de cannelle

Pour la crème de noisette : • 2 cuillères à soupe de purée de noisette nature + 1 cuillère à café de sirop de riz

1. Mixez dans un robot : les 13 dattes dénoyautées avec 1/2 litre de lait d'avoine, la crème de noisette, l'arrow-root, l'agar-agar et la cannelle. Dans une cocotte, avec le reste du lait d'avoine, portez à ébullition puis cuisez 3 minutes à feu doux en remuant avec un fouet. Versez dans des ramequins, laissez refroidir et réservez au réfrigérateur.
2. Mixez les dattes avec un peu d'eau et la cannelle afin d'obtenir une crème semi-liquide.
3. Mélangez la purée de noisette avec le sirop de riz et un peu d'eau afin d'obtenir un coulis.
4. Déposez une cuillerée de crème de dattes dans chaque assiette. Placez un entremet démoulé et tracez avec la crème de noisette. Disposez 1/3 de dattes sur l'entremet et parsemez de quelques éclats de noisette légèrement torréfiés dans une poêle à sec.

Les laits végétaux sont fabuleux pour réaliser des douceurs saines et alléger l'alimentation quotidienne trop riche en produits laitiers. C'est grâce à la transformation de l'amidon en maltose lors de la fermentation des céréales, que ces boissons sont naturellement sucrées.

# mon coach minceur

Vous n'êtes pas une athlète émérite ? Barbara Meyer, coach sportif, vous a préparé des exercices simplissimes, à faire partout, à tout moment pour embellir votre silhouette...



© Marine Olivier

## le squatt un exercice complet pour galber jambes et fessiers.

### Position de départ :

Debout, jambes écartées à la largeur des épaules. Bassin neutre (ni basculé vers l'avant ni vers l'arrière) et ceinture abdominale contractée. Rentrez votre nombril et ne contractez pas les fessiers. Allongez la colonne vertébrale.

### Mouvement :

Fléchissez vos genoux en gardant le buste droit, le poids du corps est sur les talons, comme si vous glissiez le long d'un mur. Si votre buste bascule c'est que vous manquez de souplesse : réduisez l'amplitude de mouvement dans un premier temps.

### À ne pas faire !

Fléchir vos genoux vers l'avant, relâcher votre dos et votre ceinture abdominale ou basculer votre bassin vers l'avant.



© Marine Olivier

## les débardeurs sont vos pires ennemis ? repérez vite une chaise, un canapé, une marche d'escalier...

### Position de départ :

Pleins au sol, dos au support. Les mains posées en arrière, sur le support. Ventre rentré et buste tonique.

### Mouvement :

Fléchissez les coudes et les genoux pour faire glisser le buste vers le bas. L'objectif est d'aligner les coudes avec les épaules. Faites des séries de 20 mouvements.

### À ne pas faire !

Basculer les fesses de bas en haut, sans se servir de vos bras. Relâcher les abdominaux et arrondir le bas du dos.

Pensez aussi  
à l'aquagym,  
excellente activité  
contre la cellulite !



© Marine Olivier



## contre la cellulite, une solution s'impose : le massage !

Pas très sportif mais très actif, à condition de choisir le bon produit.

Notre choix : l'Hulle Minceur de Melvita à l'algue rouge et aux huiles essentielles.

Appliquez l'hulle en massant de bas en haut.