

PROGRAMME SILHOUETTE

préparez l'été

Calculez

votre Indice de Masse Corporelle

L'indice de masse corporelle ou IMC donne une évaluation de votre corpulence et des risques éventuels sur votre santé, liés au surpoids ou à la maigreur. L'indice de masse corporelle est calculé en divisant le poids (en kg) par la taille (en m) au carré. Grâce à des études, des seuils ont ensuite été établis pour évaluer les zones à risque, notamment de maladies cardiovasculaires. L'IMC est une méthode fiable pour les adultes de 18 à 65 ans, mais ne peut pas être utilisé pour les femmes enceintes, les seniors, les athlètes d'endurance ou les personnes très musclées.

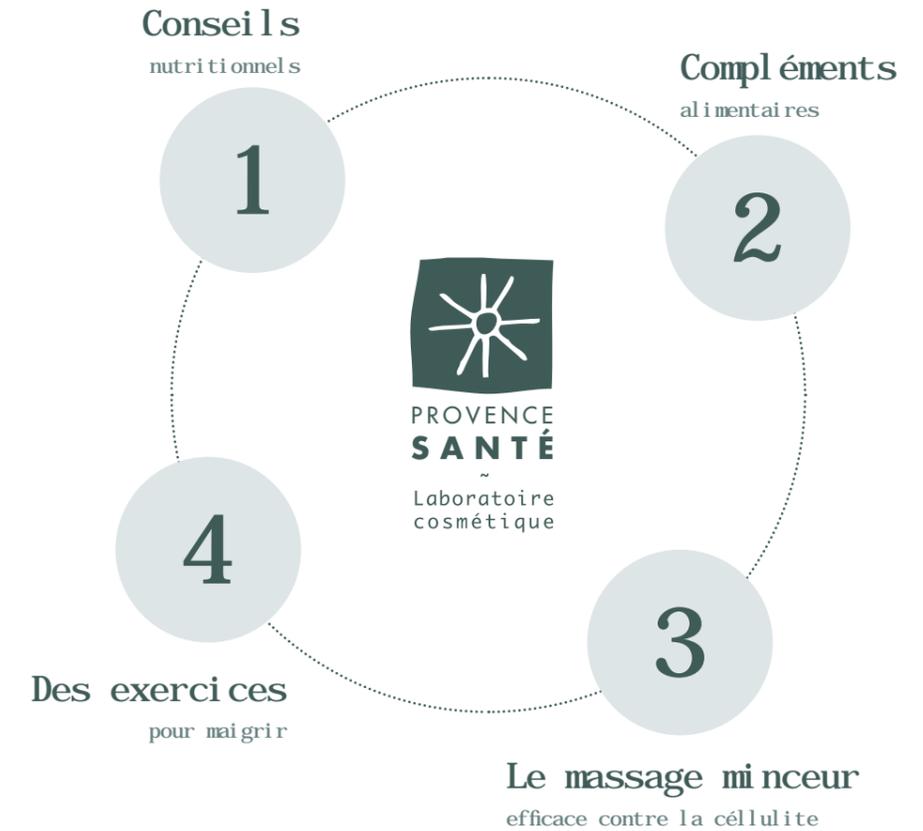
Exemple de calcul :

Véronique a 40 ans, pèse 65 kg et mesure 1.64 m
La formule de calcul de son IMC est la suivante :

$$\frac{65}{1.64 \times 1.64} = 24.17$$

Classification	IMC	Classification
	- de 16.5	Dénutrition
	16.5 à 18.5	Maigre
	18.5 à 25	Corpulence normale
	25 à 30	Surpoids
	30 à 35	Obésité modérée
	+ de 40	Obésité morbide ou massive

Véronique a une corpulence normale mais a décidé de perdre quelques kilos mal placés avant l'été. Voici des conseils pour composer des repas hypocaloriques variés et équilibrés.



À chaque arrivée du printemps,

nous sommes nombreux à faire le même constat : les beaux jours arrivent, les tenues vont s'alléger, les vacances sont proches. Il serait bien que je perde quelques kilos pour me sentir mieux dans mon corps... Tous les ans le refrain reste le même et pour autant le constat n'est pas toujours suivi d'effet.

Il existe pourtant des gestes simples et quotidiens qui peuvent vous aider à retrouver une belle silhouette et qui surtout ne demandent pas trop d'efforts si l'on consent avant tout une petite dose de volonté... pour se sentir toujours bien dans son corps.

Pour vous aider et vous accompagner dans cette démarche, Provence Santé vous propose son **Programme Silhouette** destiné à toutes celles et ceux qui ont passé le cap du constat et qui souhaitent aborder la prochaine étape. Il s'agit de conseils et d'exercices simples, à la portée de tous, faciles à mettre en place et qui peuvent se prolonger toute l'année... pour se sentir toujours bien dans son corps.

C'est parti !

Conseils

nutritionnels

1

Évitez de manger entre les repas. Laissez tomber les boissons sucrées et les plats tout préparés afin de mieux maîtriser vos apports énergétiques. Limitez le sucre, le sel et le gras.

PETIT DÉJEUNER :

Selon votre préférence, optez pour l'un ou l'autre de ces 2 petits déjeuners :

Classique :

- Tartine de pain complet (40 g) ou 2 petits pains suédois
- 10g de beurre allégé ou une portion de fromage fondu allégé
- Une tasse (200 ml) de lait écrémé ou un yaourt nature ou light aux fruits
- Un demi pamplemousse ou un verre de jus d'agrumes pressé
- Thé ou café au choix (sans sucre, avec aspartame si on le souhaite)

Céréales :

- Un petit bol (5 cuillères à soupe) de céréales non sucrées
- Un yaourt nature ou 125 g de fromage blanc maigre ou 200 ml de lait écrémé
- Une pomme râpée ou 150 g de fraises ou une pêche ou tout autre fruit en petits dés
- Thé ou café au choix (sans sucre, avec aspartame si on le souhaite)

DÉJEUNER ET DÎNER :

Voici les quantités à appliquer à chaque repas. Vous devez les suivre afin d'avoir des apports énergétiques suffisants.

- En plat principal, 100 à 120 g de viande maigre ou de poisson ou 2 œufs.
- Les légumes frais sont à volonté (ne les limitez surtout pas!)
- Chaque repas contient au moins une crudité (légumes crus, salade ou fruits frais)
- N'oubliez pas le produit laitier (40g de fromage allégé, ou un yaourt nature, ou un yaourt light aux fruits, ou 100 à 125 g de fromage frais maigre)
- Prenez enfin une petite tranche de pain de 30g, ou 100 à 125 g de pommes de terre, pâtes, riz ou céréales cuites.

Pour cuisiner, privilégiez les modes de cuisson les plus économes en corps gras (vapeur, four, micro-onde, gril, poêle à revêtement anti-adhésif). Pour assaisonner, choisissez le jus de citron, les herbes, la vinaigrette allégée ou la crème fraîche légère.



Compléments

alimentaires

2

Voici 3 compléments alimentaires qui peuvent s'inscrire dans un programme silhouette et que vous pouvez vous procurer facilement.

Thé vert

Le thé vert est une plante connue pour son action amincissante qui se traduit par un effet anti-rétention d'eau et stimulation de la combustion des graisses. Il possède également des vertus stimulantes, tonifiantes, idéales pour pallier aux baisses de forme pendant les périodes de régime.

Ananas / Papaye

Ce mélange agit à plusieurs niveaux. Efficace pour venir à bout d'un poids excessif associé à une rétention d'eau et un état cellulitique, il aide également à la digestion. La tige d'ananas favorise la combustion des graisses. La papaye permet de lutter contre la cellulite.

Chitosan

La chitine, molécule mère du chitosan est issue de la carapace des crustacés. C'est elle qui est à l'origine du processus de captation des graisses. Elle permet aux graisses saturées de transiter par le système digestif sans être absorbées par l'organisme. Les graisses et le chitosan sont ensuite entièrement éliminés par les voies naturelles.



Des exercices

pour maigrir

4

Pour perdre du poids, il ne suffit pas de faire un régime, il faut aussi bouger. Faire des exercices de gym, du fitness, du sport en salle ou en plein air, contribue à brûler les graisses et à sculpter son corps. Ainsi le régime est plus efficace et plus durable. Voici des exercices pensés pour maigrir selon les envies de chacune. 10 à 15 minutes chaque jour suffisent pour obtenir des résultats.

Le ventre creux

Placez-vous à quatre pattes sur le sol. Inspirez par le nez et sur une longue expiration, rentrez votre ventre au maximum. Maintenez ce creux abdominal pendant 5 secondes, puis relâchez. *Faites plusieurs séries de 5.*

Le relevé de buste

Allongez-vous sur le dos et amenez les jambes vers les fesses en pliant les genoux. Posez les pieds à plat et plaquez le bas du dos au sol. Croisez les bras et posez les mains sur la poitrine. Relevez le menton à une largeur de main environ du buste et regardez le plafond. Contractez fortement les abdominaux et en expirant, soulevez le plus possible la tête et les épaules du sol. Les abdominaux toujours contractés, abaissez les épaules en inspirant et posez la tête sur le sol. *Faites 2 séries de 8.*

Le pédalo

Allongez-vous sur le dos, lombaires plaqués au sol. Croisez les bras et posez la nuque sur les mains en tirant les coudes vers l'extérieur. Pliez les genoux et relevez les jambes pour former un angle de 90° avec le bassin, en tirant les orteils vers les genoux. Contractez les abdominaux et pédalez en creusant le ventre. Allongez une jambe après l'autre le plus loin possible vers l'avant. Respirez régulièrement. *Faites 2 ou 3 séries de 10.*

Le scarabée

Allongez-vous sur le dos. Tendez la jambe gauche sans bloquer le genou, le talon posé sur le sol. Amenez les mains derrière la tête sans que les doigts se rejoignent. Ouvrez largement les coudes en tirant sur les omoplates. Pliez la jambe droite et amenez le genou à l'aplomb du ventre. Décollez la tête et les épaules du sol, tirez le coude gauche vers le genou droit. Maintenez le bas du dos plaqué au sol. Revenez à la position initiale sans toutefois poser les épaules sur le sol et enchaînez une deuxième fois le mouvement sans changer de côté. *Faites 2 séries de 10 de chaque côté.*

Je galbe mes fessiers

Le soulevé de jambe

Allongez-vous sur le ventre et posez le front sur vos mains. Tendez les jambes vers l'arrière, la pointe des orteils sur le sol. Rapprochez les omoplates. Contractez les muscles de la fesse droite et soulevez la jambe droite tendue en inspirant. Les hanches doivent rester au contact du sol. Abaissez la jambe sans la poser au sol. Restez un court instant sur la pointe des orteils puis soulevez à nouveau. *Faites 2 séries de 10 de chaque côté.*

Le pont

Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, mains à plat sur le sol. La tête doit rester posée au sol durant tout l'exercice. Fléchissez les genoux. Soulevez le bassin le plus haut possible jusqu'à ce que les cuisses s'alignent avec le tronc. Respirez profondément en contractant fortement les fessiers. Comptez jusqu'à 10. Abaissez lentement les fesses sans relâcher la contraction et sans les poser au sol. Enchaînez le mouvement suivant. *Faites 2 séries de 10.*

Le chien

Mettez-vous à quatre pattes, les doigts pointés vers l'avant et les pieds vers l'arrière. Contractez les abdominaux. Tendez une jambe vers l'arrière et pliez le genou à 90°, cuisse à l'horizontale. Inspirez profondément. Soulevez lentement la jambe fléchie en expirant, pour amener le genou dans l'alignement du bassin. Contractez fortement les fessiers et tenez la position en comptant jusqu'à 10. Abaissez lentement le genou en inspirant jusqu'à ce que le genou effleure le sol. Enchaînez aussitôt le mouvement suivant. *Faites 2 séries de 10 de chaque côté.*

Le massage minceur

efficace contre la cellulite

3

En complément d'une alimentation équilibrée, le massage est essentiel pour perdre des centimètres autour du ventre, des cuisses ou des hanches. Utilisez à cette étape la crème corps silhouette et l'huile de massage silhouette que vous trouverez chez votre esthéticienne ou sur www.provencesante.fr

Préparer la peau

Avant d'entreprendre un massage avec une crème anti-cellulite ou une huile, il est conseillé d'exfolier sa peau. La pénétration du produit et donc de ses actifs en sera facilitée. En effectuant ce gommage, non seulement vous éliminez les cellules mortes, mais en plus vous activez la circulation au niveau de la peau, une excellente préparation aux massages qui vont suivre.

Le palper rouler

Commencez par masser la peau en mouvements circulaires. Continuez ensuite par de mini palper rouler, en faisant glisser la peau sur seulement un centimètre. Augmentez ensuite progressivement la pression des doigts et la longueur du massage. Même si la technique du palper rouler est douloureuse, c'est l'une des méthodes les plus efficaces pour réduire l'aspect capitonné de la peau.

Attrapez un « boudin » de graisse avec les pouces et faites les glisser sous la peau avec les deux mains, le plus longtemps possible et sans relâcher la pression. Pour vous aider à effectuer ce mouvement, servez-vous des autres doigts comme d'un appui. Effectuez toujours ce mouvement vers le bas.

Le pétrissage

Attrapez un « boudin » de graisse et placez vos doigts aux deux extrémités. Effectuez ensuite un mouvement de va-et-vient, d'avant en arrière, comme si vous pétrissiez de la pâte.

Fréquence

Comme dans tout traitement contre la peau d'orange, c'est la régularité qui compte. Massez-vous tous les jours, si possible matin et soir avec une huile ou une crème. Faites pénétrer les actifs pendant 5 à 10 minutes.

