

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

Tout nouveau!

Astuces
coiffure

Espacez vos
visites chez
le coiffeur

Mincir à l'asiatique

Une semaine
d'astuces régime

Médecines
douces, soulager
ses articulations



Ce soir
on dîne à
Lyon
Les meilleures
recettes des petits
bouchons



Déco intérieure, quelle
couleur choisir?



Les bons gestes du
mois au jardin



Une balade l'hiver en
Provence

Super nanny
**L'INTERDIT REND
NOS ENFANTS
INTELLIGENTS**

GRUPE PRISMA MEDIA

M 01188 - 1623 - F: 1,70 €



Le féminin le plus lu en France
N°1623 - DU 2 AU 8 NOVEMBRE 2015

BEL: 1,70 € - CH: 3 CHF - CAN: 4,95 CAD - D: 3,20 € - ESP: 2,20 € - FIN: 3 € - GR: 2,20 € - ITA: 2,20 € - LUX: 1,70 € - PORT: CONT.: 2,20 € - DOM: AVION: 2,90 €; BATEAU: 1,70 € - GUY: 4,50 € - MAY: 5 € - MAROC: 20 DH - TUNISIE: 2,70 TND - ZONE CFA AVION: 3 200 XAF - ZONE CFP AVION: 800 XPF; BATEAU: 350 XPF

DOSSIER | MINCEUR

L'asian food
ma nouvelle façon
de mincir

On envie la minceur **des belles Asiatiques** ! Sans faire de copié/collé, on peut s'inspirer des grands principes de **la diététique chinoise** qui s'appuient sur un savoir ancestral. Découvrez d'autres aliments et saveurs plus efficaces pour drainer et s'alléger. PAR HÉLÈNE HODAC

En Asie, et encore plus en Chine, la nutrition fait partie intégrante de la médecine. Et l'aliment est considéré, depuis toujours, comme le premier médicament. Pleine de sagesse, c'est une mine d'or dans laquelle on peut puiser ce qu'il y a de meilleur pour notre santé et notre minceur.

La diététique chinoise, c'est une approche différente

Elle tient compte de la relation que chacun entretient avec son milieu, la nature, les saisons... Elle est le fruit de milliers d'années d'expérience, d'études des aliments, de leurs propriétés (dites asséchante, humidifiante...), de leurs affinités avec tel ou tel organe (rate, reins, foie...), de leur saveur (doux, piquant,

acide...). Le tout suivant les fameuses lois du yin et du yang ! La théorie est complexe... mais la mise en pratique à la portée de tous.

La minceur, une question d'équilibre yin/yang

Traditionnellement en Asie, le morphotype des femmes est plutôt mince grâce à une diétothérapie réglée comme du papier à musique tout au long de la vie. Celle-ci vise à harmoniser le rapport yin/yang : le yin représente la « matière », comme les rondeurs physiologiques féminines, et le yang l'« énergie » qui permet au corps de brûler les calories. Mais cet équilibre peut être rompu quand on consomme trop d'aliments qui dérèglent le yang et exacerbent le yin. Le parfait exemple, c'est notre alimentation qui élève trop fortement l'insuline, à l'instar des jus de fruits, produits laitiers et céréales.

le ventre et les cuisses résulte d'une accumulation de « mucosité » ayant pour origine une « humidité » chronique et pathologique des tissus ! Ce duo « humidité-mucosité » engluie les mécanismes de l'énergie. La cause principale est liée aux erreurs diététiques qui affaiblissent le système digestif dont le pivot est le couple « rate-estomac » : le traitement des aliments fonctionne mal, le super carburant du corps (les Chinois parlent de « quintessence », une notion sans équivalent chez nous) n'est plus extrait correctement et les déchets sont mal évacués. La priorité : rétablir et soutenir ce fameux duo « rate-estomac », donner un coup de pouce au yang et éliminer cette « humidité ». D'où une perte en volume du corps, pas forcément de poids sur la balance.

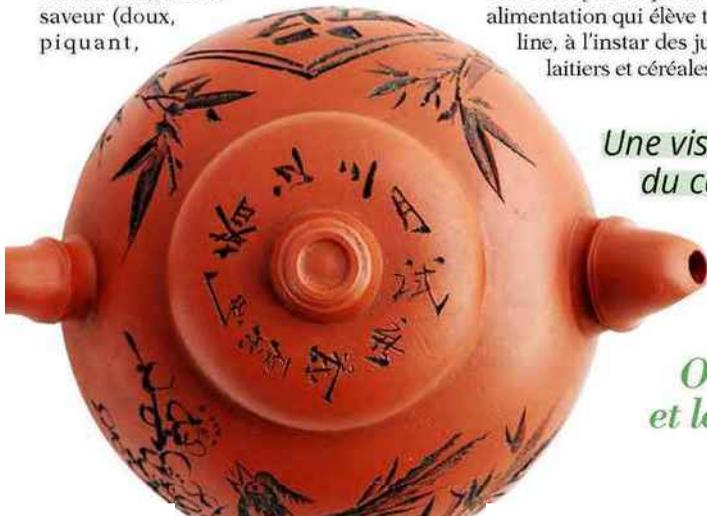
Revisiter notre assiette

L'objectif : diminuer la saveur acide-sucrée qui empêche le bon fonctionnement de la rate. Celle-ci est omniprésente dans l'alimentation occidentale : sodas, ketchup, yaourts... et aussi dans les fruits (frais, en jus, en compote). Sans pour autant les supprimer, il faut les réduire de façon drastique. Surtout si on ne les digère pas ou s'ils entraînent des acidités. A zapper aussi, le blé qu'on a tout avantage à remplacer par des céréales plus digestes et moins « humidifiantes » comme le riz, le quinoa, l'orge.

Une vision originale du capiton

Selon les médecins chinois, le trio gras/rétention d'eau/cellulite sur

On adopte le thé, les bouillons, le riz et les épices, les quatre fondamentaux de la nutrition à la chinoise.





6 préceptes slim qui font la différence

1. J'équilibre les repas sur la journée

Il s'agit de coller au plus près au vieil adage « Je mange comme un roi le matin, un prince à midi, un mendiant le soir ». En effet, le matin, les enzymes digestives sont au top : c'est le yang du corps qui se réveille et il va croître jusque vers midi avant de décliner jusqu'au soir.

En pratique : un petit déjeuner protéiné (œuf, viande, tofu) sans boudier les lipides (avocat, lait de coco, oléagineux) car ils sont bien métabolisés. Déjeuner : légumes + viande ou poisson (environ 100 g), riz ou féculent selon l'énergie nécessaire à l'activité de l'après-midi. Dîner léger : soupe, légumes vapeur, graisses à minima car les lipases (enzymes qui les digèrent) sont au plus bas.

2. Je reste sur ma faim

Cela permet au système digestif d'être plus efficace et plus rapide.

En pratique : ne pas attendre d'être rassasiée pour arrêter de manger, mais rester un peu sur sa faim à chaque repas, le plaisir de se sentir légère devant l'emporter sur celui d'être repue.

3. Je mange chaud

Tout aliment froid représente un effort digestif en sus, celui de ramener à 37°C le bol alimentaire, et favorise la stagnation des aliments dans l'estomac (d'où macération, fermentation, gaz...).

En pratique : éviter de manger ce qui sort directement du frigo, et encore plus du congélateur. Donc pas de boisson glacée, ice-cream... Boire à température ambiante. Ou chaud.

4. Je limite le cru

Selon la médecine chinoise, les végétaux sont de nature froide et exigent un « feu digestif » fort pour être digérés, ce qui, à la longue, lèse le yang de la rate. Les signes ? Paresse digestive, fatigue, frilosité.

En pratique : finies les grandes assiettes de crudités ! L'idéal, les cuissons vapeur ou au wok. Et pour diminuer le temps de cuisson, l'astuce c'est de couper les aliments en très petits morceaux.

5. Je supprime les desserts

La saveur sucrée déséquilibre l'organisme, dérègle les fonctions de la rate... Et encore plus s'il s'agit de desserts industriels.

En pratique : zéro dessert ! Pas même de fruit ou de yaourt. La coutume chinoise qui propose plusieurs petits plats salés (au milieu de la table !) permet de se passer de dessert plus facilement. Sinon, un thé, une tisane ou un bouillon clôture très bien le repas.

6. Je découvre la saveur fade

C'est une saveur à part entière qui est complètement oubliée chez nous. Or elle « repose » la rate et les fonctions digestives.

En pratique : manger le riz (ou quinoa, orge, fonio...) sans assaisonnement. Et se mettre au gruaud de riz quand on se sent lourde. La recette : cuire 1 volume de riz dans 10 volumes d'eau jusqu'à obtenir une pâte liquide, blanchâtre. Formidable pour favoriser la perte de poids, tout en harmonisant les fonctions digestives.



CRÉDITS PHOTOS



3 boosters venus d'ailleurs

Les moxas brûle-gras : pour stimuler l'énergie, booster la circulation sanguine, il y a un point que tous les Chinois réchauffent avec un moxa : le point *zusanli* situé à 4 doigts sous la rotule, sur le côté externe du tibia. Allumez le moxa (il ressemble à un gros cigare) jusqu'à ce que le bout devienne incandescent. Chauffez le point clé en l'approchant à quelques centimètres. Laissez la chaleur pénétrer pendant 10 min, puis idem sous l'autre rotule.

Le thé anti-obésité : 6 g de *Cortex mori* ou écorce de racine mûrier blanc (sur www.planetaverd.ad) + 3 g de thé vert. Chauffez 5 min le mélange dans 380 ml d'eau sans couvrir. Eteindre le feu, couvrir, laisser infuser 3 minutes. Indiqué en cas de sensation de « corps gros », rétention d'eau et œdème (membres inférieurs). 2 tasses par jour en cure de 5 jours maximum.

Les comprimés detox : Ils sont à base de plantes qui vont agir en synergie pour faciliter la diurèse et tonifier la rate. A prendre en cure pendant 2 mois. Comprimés « Minceur » Bimont, www.laboratoiresbimont.fr.

3 draineurs bien épicés

En Chine, les huiles essentielles sont largement utilisées en cuisine. En pratique : à ajouter en fin de cuisson, diluées dans un corps gras, une goutte pour un plat pour deux.

Combawa : le bon réflexe pour drainer le foie et la vésicule biliaire en douceur. Délicieux avec les plats qui contiennent du lait de coco.

Gingembre : top pour lutter contre ballonnements et gaz. A marier avec de l'huile de sésame pour assaisonner les salades et plats sautés.

Poivre noir : le bon plan pour favoriser les enzymes digestifs. Bon dans les sauces et les currys.

Ma semaine asian

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
Petit déjeuner	1 rouleau de printemps + thé pu erh (thé foncé qui renforce les fonctions digestives) 	Omelette aux herbes fraîches (ciboulette/coriandre) + thé pu erh	1 avocat + fromage de brebis + thé pu erh 
Midi	Poisson vapeur + wok de légumes + 1 bol de bouillon (voir encadré p. 43 pour choisir le bouillon qui vous correspond)	Menu sushis ou sashimis avec 1 salade de crudités variées + 1 bol de bouillon 	« Bo Bun » chez le traiteur (plat vietnamien avec vermicelles de riz, bœuf et légumes variés) + 1 thé vert (il est riche en antioxydants et réputé pour aider à la perte de poids)
En-cas	Noisettes + 2 carrés de chocolat noir à 85 % de cacao 	Noisettes + 2 carrés de chocolat noir à 85 % de cacao	10 litchis + 1 poignée d'amandes, qui régulent le cholestérol et améliorent le transit 
Dîner	Curry de lentilles corail aux crevettes + tisane d'hibiscus 	Soupe miso tofu et algues + épinards sautés au gingembre 	Pâtes soba (nouilles japonaises à base de sarrasin) aux herbes et champignons + tisane au fenugrec et gingembre

PHOTOS: THINKSTOCK/GETTY IMAGES (1-4); ISTOCK/GETTY IMAGES (9)

de menus food

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>1 soupe de lentilles avec 1 œuf poché + thé pu erh</p> 	<p>Tofu sauté à l'huile de coco, graines de sésame et épices (voir page 44) + thé pu erh</p> 	<p>1 bol de gruau de riz nature (voir la recette express page 41) + thé pu erh</p>	<p>Œuf à la coque et 1 avocat + thé ou café ou chicorée sans sucre</p> 
<p>Canard laqué + 1 bol de riz + légumes variés sautés</p> 	<p>Soupe aux larmes de Job (il s'agit de graines blanchâtres qui ressemblent à de petites larmes) et au poulet</p>	<p>Sauté au wok de Saint Jacques, et germes de soja et choux chinois + 1 bol de bouillon</p> 	<p>Brochette de poulet et patate douce vapeur + 1 bol de bouillon</p> 
<p>1 poire + 1 poignée de noix de cajou, riches en magnésium antistress</p> 	<p>Baies de goji, qui équilibrent la glycémie et boostent l'énergie + 1 poignée d'amandes</p> 	<p>1 smoothie fait avec du lait de soja et du kiwi frais</p> 	<p>2 carrés de chocolat noir à 85 % de cacao + 2 ou 3 figues séchées</p>
<p>Soupe de graines de haricots mango au curcuma, fenugrec et gingembre</p> 	<p>Marmite de navets longs, tofu et champignons + tisane de verveine</p> 	<p>1 bol de gruau de riz (voir recette page 41) avec de la ciboulette, lait de coco et poisson</p>	<p>Soupe aux larmes de Job et au poulet</p> 

Adoptez le bon rituel des bouillons santé

La pharmacopée chinoise possède de nombreux produits alimentaires qu'il est d'usage de faire bouillonner ensemble.

2 FOIS PAR SEMAINE POUR FORTIFIER LA RATE

1/2 poulet bio + 40 g de larmes de Job (grillées à sec) + 4 tranches de gingembre frais + 1 c. à c. de graines de fenouil + 4 badianes + 1 oignon piqué de 9 clous de girofle + 2 carottes + 1 bâton de cannelle + 1 gousse de vanille. Cuire dans 1,5 l d'eau pendant 1 h et servir avec de la coriandre fraîche.

3 FOIS PAR SEMAINE POUR CHASSER LES EXCÈS ALIMENTAIRES

1 daikon (navet long) coupé en tranches + 1/2 c. à c. de fenugrec + 1 graine de cardamome verte dans 1 litre d'eau, faire bouillir 7 min.

TOUS LES JOURS EN FIN DE REPAS, COMME UNE TISANE POUR DIGÉRER

2 tiges de citronnelle en tronçon + 5 tranches de gingembre dans 0,5 l d'eau. Faire bouillir 5 min, ajouter 1/2 c. à s. de nuoc-mâm ou 1/2 c. à c. de miso avant de servir.

Conseil d'expert



Jean Péliissier expert en médecine traditionnelle chinoise*

« Le riz, c'est vraiment un aliment magique »

En Occident, on pense qu'il fait grossir, c'est vrai ?

Faux, sinon tous les Chinois seraient en surpoids ! Le riz a une place centrale en diététique chinoise. Sa saveur neutre (ni yang ni yin) convient à tous (peu d'allergies et d'intolérances). Il tonifie aussi le couple rate-estomac, chef d'orchestre de l'énergie de tout l'organisme.

Comment le consommer ?

Selon la tradition, on le mange blanc, sans assaisonnement, et on en prend la même ration que de légumes au cours du repas. On alterne une bouchée de riz (qu'on mastique 20 fois) et une de légumes. Ainsi, il harmonise la digestion, fait maigrir et dynamise.

* <http://blog.jean-pelissier.com>.



Les 10 aliments stars

De nouveaux réflexes pour relever votre assiette santé.



1. La menthe fraîche Selon les cas, on se sert des feuilles (stagnation dans l'estomac) ou des tiges (sensation de poids sur la poitrine liée aux émotions contenues).
2 c. à s. à infuser 5 min maxi.



2. Les boutons de roses séchés Un remède naturel particulièrement prisé par les Chinoises en cas de règles douloureuses. Mettre 7 boutons de roses dans son thé. Boire 3 tasses par jour.



3. Le fenugrec Il favorise le drainage des toxines, active le feu digestif et lutte contre la constipation. A utiliser en décoction avec du gingembre et du poivre avant un sauna, hammam, ou le sport.



4. La badiane Incontournable dans les bouillons pour relancer les digestions paresseuses. 4 ou 5 étoiles pour aromatiser une soupe de légumes ou un ragoût, ça chamboule le goût et les sens !



5. Le navet long (daikon) On peut avoir une digestion lente sans pour autant faire d'excès alimentaires. Dans ce cas, le daikon est souverain. Les taoïstes le conseillent en hiver dans les ragoûts et les soupes.

Le qi des aliments, mieux que les calories !

En Asie, c'est la vitalité des aliments qui compte, pas les calories. La consommation d'aliments dévitalisés ne nourrit pas et pousse même à consommer plus car l'organisme n'a pas son compte

en nutriments, énergie... Exemple : une carotte fraîchement arrachée contient plus « d'impulsion de vie » qu'un burger. Traduction ? Mettez-vous aux graines germées, aux herbes fraîches et aux légumes locaux !



6. La patate douce Elle régule l'appétit, et ses fibres aident le transit. Al dente en plat sauté (coupée en julienne avec des légumes) ou cuite à cœur, entière, à l'eau, vapeur ou au four.



7. Le miso C'est un probiotique riche en enzymes variés ; il préserve la flore intestinale, purifie le sang et fortifie le foie. On préfère le hacho miso, très foncé, qui a subi une fermentation longue. 1 c. à café pour un bouillon individuel. Ne jamais le faire bouillir car il perdrait ses qualités.



8. Le gingembre Il donne du pep's à la digestion, surtout lorsqu'on a des borborygmes ou des sensations de froid interne. Frais, haché ou en poudre, à faire sauter au wok avec les légumes.



9. Les graines de fenouil Elles régularisent l'énergie et favorisent le travail de l'estomac. En tisane (1 c. à c.) avec du gingembre, dans les plats sautés ou l'eau de cuisson du riz.



10. Les graines de haricot mango (ou soja vert) Une ou deux fois par semaine (à cuire comme des lentilles) pour donner un petit coup de pouce à des problèmes de rétention d'eau. A marier avec des épices, type curry.