

Csanté

C santé

COSMÉTO

S'hydrater
pour rayonner

PROTECTION SOLAIRE

à la loupe

De jolis pieds
pour l'été

Adieu mal
des transports

NUTRITION

Le melon
fait son show

Tout sur
le quinoa

PSYCHO

Les trucs pour
vaincre la jalousie

Comment réagir face aux
piqûres d'insectes ?

Dompter la
transpiration

Ma trousse
anti-bobo

MINCIR

d'où je veux !

M 05396 - 1 - F: 2,80 € - RD



Gélules, pastilles, comprimés, ampoules, sachets font désormais partie du quotidien de nombreuses femmes. Et pour cause ! Ils ont plus d'un tour dans leur sac pour dire adieu aux rondeurs.

Les compléments alimentaires sont plus que jamais sur le devant de la scène... L'été arrive et les maillots de bain sont bientôt de rigueur. Oups, vous vous êtes un peu laissée aller cet hiver. Pour gommer ces petites rondeurs, compléments alimentaires et régimes hyperprotéinés vous tendent les bras. Composition, mode d'administration, fonctionnement, avantages et inconvénients, faites un tour d'horizon des solutions proposées avant de vous lancer les yeux fermés dans le ô combien merveilleux combat contre les kilos ! Uniquement efficaces dans le cadre d'un régime alimentaire varié et équi-

libré, les compléments alimentaires aiment diversifier leur forme et leur mode d'administration afin de s'adapter à vos envies. Solutions buvables à diluer dans un verre d'eau ou dans une bouteille à boire tout au long de la journée, gélules à prendre avant les repas, poudre à mélanger... les techniques sont différentes mais les résultats équivalents.

En plus des vitamines et oligo-éléments visant à combler d'éventuelles carences pendant un régime, ces compléments contiennent généralement un ou plusieurs ingrédients naturels : thé vert, artichaut, fenouil, radis noir, gingembre, reine des prés... Avec chacun leur rôle et leur action, ils drainent, aident à l'élimination, détoxiquent, brûlent les calories et la liste est encore longue. Les plantes contenues dans ces petites gélules sont donc une aide des plus précieuses dans votre combat contre les kilos.

Louise Roumieu

L'info

En général, la durée des cures de compléments alimentaires, renouvelables plusieurs fois dans l'année, varie de 15 à 30 jours. Celle des régimes hyperprotéinés ne doit pas excéder 10 jours.

À savoir

Ce n'est que depuis mars 2006 que le ministère de la Santé définit très précisément les compléments alimentaires : «*Denrées alimentaires commercialisées sous forme de dose dont le but est de compléter un régime normal. Elles constituent une source concentrée de nutriments et d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seuls ou combinés*».



1.



2.



3.



4.



5.

1. Le thé vert contenu dans Mincifine Jour et Nuit, reconnu pour activer l'élimination et la dégradation des graisses, favorise une action minceur et le contrôle du poids. Fleurance nature, 12,90 € environ la boîte de 30 gélules. 2. Le complément «Éliminer les calories», obtenu à partir d'une source végétale sans OGM, permet de réduire l'absorption des calories issues des sucres complexes. Laboratoires Juvamine, 11 € environ la boîte de 30 comprimés. 3. Forté Bio Minceur, 100% naturel, s'appuie sur un trio végétal amincissant : thé vert et thé blanc brûleurs de graisse et prêle des champs drainante. Forté Pharma, 11,60 € environ les 20 ampoules. 4. Ce complément minceur à la myrtille a pour objectif d'augmenter l'élimination au niveau rénal. Il convient en cas de rétention d'eau, de cellulite, après la prise de queues de cerise et surtout en phase de stabilisation. Phytoline, 17 € environ les 500 ml. 5. Spécialement formulé pour les adeptes du grignotage compulsif ou des repas trop copieux, le Réducteur d'Appétit, 100% naturel, aide à limiter l'apport alimentaire quotidien en augmentant la sensation de satiété. XL-S Medical, 29 € environ la boîte de 60 gélules.