

MODES
& TRAVAUX

MODES & TRAVAUX

Encore +
de créations!

75
IDÉES



PÂTISSERIE

8 DESSERTS
FRUITÉS!

DÉCO RÉCUP'

Coussins,
pochettes...
on recycle
nos jeans

Jardinière,
pot, sac...

CRÉEZ VOTRE
MINI-POTAGER

TUTOS

- CHIGNON
DE MARIÉE
- SAC À FRANGES
- SECRÉTAIRE
PARTICULIER

NOS LECTRICES
ONT DU TALENT
Leurs créations
en Liberty

- VÊTEMENTS TROMPE-L'ŒIL
- CUISINER AUTREMENT • BONS GESTES BEAUTÉ

UNE TAILLE
EN MOINS SANS
RÉGIME! **c'est possible**

MAI 2016 - n° 1386

MONDADORI FRANCE

D: 5 € - BEL: 2,70 € - ESP: 2,80 € - GR: 2,80 € - DOM S: 2,80 € - DOM A: 5 € - ITA: 2,80 € - LUX: 2,70 € - NL: 2,80 € -
PORT. CONT: 2,80 € - CAN: 4,95 \$CAN - MAR: 30 DH - TOM S: 450 CFP - TOM A: 900 CFP - CH: 4,70 FS - TUN: 6 DTU.

M 01054 - 1386 - F: 2,30 € - RD



M&T LA TEAM *

Ses recettes font le show sur le petit écran
page 118



Ève

BLOGUEUSE ENFANTS

Toujours une bonne idée pour les petits
page 88



Farida

CHRONIQUEUSE TÉLÉ

Des conseils super malins pour nos shoppings mode
page 32



Alina

DOCTEURE EN PHARMACIE

Bien manger au bon moment, c'est son credo
page 52



Éléonore

COACH MORPHO

Notre fidèle décoratrice d'intérieur
page 64



Andréa

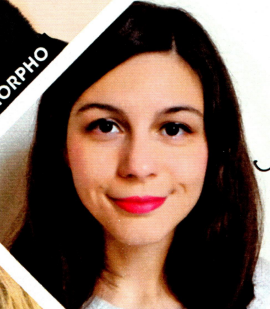
DÉCORATRICE

Dites oui à l'homme de votre vie avec ses créations
page 16



Patricia

STYLISTE



Marthe

BLOGUEUSE

Tricoteuse de jolies idées DIY
page 87

BIEN MANGER

au bon moment!



ALINA MOYON,
DOCTEURE EN
PHARMACIE

> « AVEC LA
CHRONONUTRITION,
ON MINCIT EN
DOUCEUR, TOUT
EN RESPECTANT
LES RYTHMES
BIOLOGIQUES DE
NOTRE ORGANISME. »

Perdre ces 1 ou 2 kilos qui nous encomrent, se sentir mieux dans son corps et bien plus légère, c'est la promesse d'Alina Moyon, experte en nutrition, qui utilise avec ses patientes une méthode inspirée de la chrononutrition : bien manger au bon moment. Ça n'est pas un régime, mais plutôt un mode d'alimentation à adopter « pour la vie », basé sur le respect des variations métaboliques de notre organisme au cours de la journée. En clair : en produisant un certain nombre d'hormones, d'enzymes, de neu-

romédiateurs, notre corps fonctionne de façon variable au fil des heures, et il a de ce fait des besoins différents. On mange gras le matin, dense le midi, sucré au goûter et léger le soir. Le corps n'est pas frustré, et nous non plus ! « C'est d'autant plus vrai si l'on prend le temps de manger en pleine conscience, d'apprécier le fumet d'un plat et sa saveur, plutôt que d'avaler son repas sur un coin de table voire debout et le téléphone à l'oreille », souligne Alina Moyon.

PETIT DÉJEUNER

booster son énergie

**Un repas « joker »
par semaine!**

La chrononutrition est un mode d'alimentation « plaisir », avec quelques règles certes, mais sans frustration. On s'autorise donc un repas plus riche par semaine. C'est l'occasion de perdre du poids en douceur sans pour autant refuser une invitation à une pizza-party, un cocktail ou un restaurant avec votre bande d'amis!

Base nutritionnelle de la journée, le petit déjeuner est primordial car il permet de reconstruire quotidiennement l'organisme. Corps et cerveau vont devoir faire face à une matinée active : ils ont besoin d'un bon carburant pour cheminer sans coup de pompe vers le déjeuner. Pour cela, la méthode privilégie les sucres lents à travers le « vrai » pain. On oublie biscottes, pains industriels et pains de mie, qui contiennent des additifs, des conservateurs, des acides gras trans et des sucres ajoutés. On leur préfère le pain complet, qui, avec une mie dense et une croûte épaisse, donne envie d'y tartiner du beurre. Le corps produisant le matin une forte sécrétion de lipases pour métaboliser les

graisses qu'il utilisera la nuit suivante afin de fabriquer la paroi de nos cellules, c'est le moment de lui apporter du gras. Du beurre donc, mais aussi du fromage, de préférence à pâte dure pour sa forte teneur en gras, en protéines et en calcium. Du fromage ? Beurk... « Alors on le supprime et on tartine, pourquoi pas, son pain de rillettes de canard. Ou on le remplace par du jambon sec ou un œuf bio pas trop cuit pour préserver les oméga-3 », propose l'experte. Côté boisson, on choisit entre café, thé ou tisane, mais on dit stop au jus de fruits ! En effet, les sucres rapides des jus et des confitures déclenchent un pic de sécrétion d'insuline qui favorise l'inflammation à ce moment de la journée.



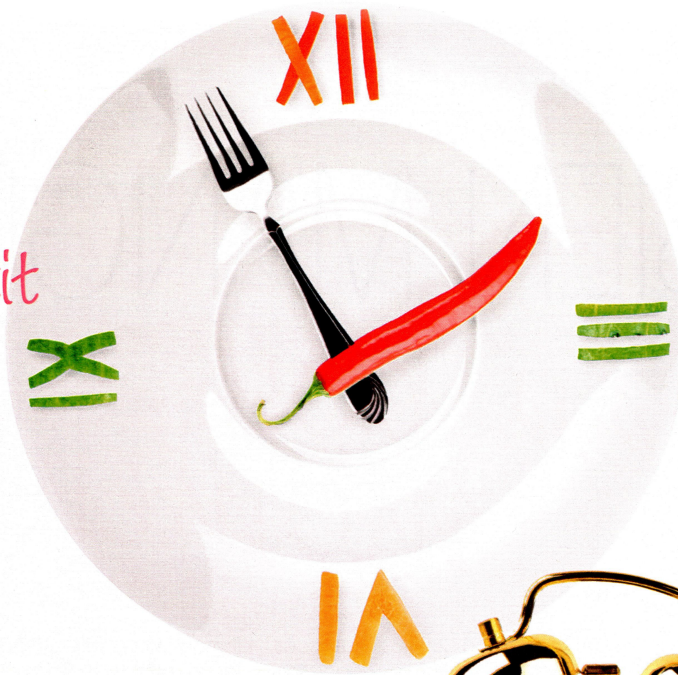
Bien-être

DÉJEUNER

guetter l'appétit

« Vers 12-13 heures, quand le ventre gargouille pour manifester sa faim, c'est programme libre! Raisonnable, certes, si l'on a décidé de changer son mode d'alimentation au profit de la chrononutrition pour mincir, mais le déjeuner doit tout de même suffire à compléter les apports en énergie du petit déjeuner afin de permettre à l'organisme de les stocker jusqu'au lendemain », précise Alina Moyon. Du coup, on ne se gave pas mais on fait un vrai repas avec un plat nourrissant et savoureux, comportant différents nutriments essentiels. Dans l'assiette, on invite les protéines animales (viande rouge maximum 1 fois par semaine, viande blanche, poisson, œuf) aux côtés des féculents (riz, pâtes, pommes de terre, céréales ou pain) et des légumes (au choix, cuits ou crus). Le petit déjeuner du jour ne comportait pas de fromage ?

On peut en prendre une portion au déjeuner avec une tranche de pain et l'accompagner d'un verre de bon vin rouge. Quant au fruit ou à la compote qu'on a souvent l'habitude de prendre à la fin du repas en guise de petite touche sucrée, on l'évite tant que l'on est en période de perte de poids. Quand on aura atteint ses objectifs, on pourra y céder de temps en temps.



Ma journée type... top chrono!

PETIT DÉJEUNER

- Café, thé, tisane sans lait, sucre, miel ou édulcorant
- 2 tranches de pain complet (sans gluten pour une meilleure digestion) ou 2 tartines de Pain des Fleurs à base de sarrasin ou de châtaigne
- 1 mini-tablette de beurre ou 50 g de fromage à pâte dure (beaufort, comté...)

DÉJEUNER

- 150 à 200 g d'escalope de dinde, de poulet, de veau, du lapin, du foie de veau... ou 2 œufs mollets, brouillés... ou du poisson (gras de préférence: saumon, thon, maquereau...)
- 150 à 200 g de féculents (pâtes, semoule, riz, boulghour, quinoa...)
- 200 g de légumes ou de crudités
- + ou - 1 portion de fromage et une tranche de pain (si fromage absent du petit déjeuner, auquel cas on diminue de moitié la portion de viande)
 - + ou - 1 verre de vin rouge
 - + ou - 1 fruit frais après atteinte du poids de forme

GOÛTER

- 1 ou 2 fruits frais de saison (pomme, kiwi, mangue, 200 g de fraises...)
- ou 1 ramequin de compote sans sucre ajouté
- ¼ de tablette de chocolat noir à 70 % de cacao ou 1 une grosse poignée de fruits secs et oléagineux

DÎNER

- 150 à 200 g de poisson ou de fruits de mer (crevettes, moules...) ou de viande blanche
- 200 g de légumes cuits, crus ou en potage

GOÛTER se faire plaisir

C'est « la » bonne nouvelle de la chrononutrition. Zéro sucre, pense-t-on souvent à tort. Eh bien, non ! Le corps se met à sécréter de l'insuline à l'heure du goûter, il réclame l'ingestion de sucres rapides pour éviter de déstocker des protéines et pour compenser la fatigue liée au fonctionnement de ses organes. C'est donc l'occasion de lui offrir un en-cas sucré, sans culpabiliser. Bien entendu, on ne se rue pas sur les biscuits, ni sur le délicieux brownie de la pâtisserie du coin. Pour mincir doucement mais sûrement, on se fait plaisir avec des gras végétaux : chocolat noir (70 % de cacao minimum pour un maximum de bienfaits), fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...). Auxquels on associe des sucres : fruits frais, secs, mixés sans ajout de sucre, compote, confiture maison... On se pose et on savoure dès le retour de l'appétit, soit 4 à 5 heures après le déjeuner.

DÎNER éviter de stocker

Le soir, notre corps entre naturellement dans une période de calme, de régénération cellulaire. Inutile de le surcharger avec une prise alimentaire trop importante et trop riche : ses sécrétions digestives étant moindres, il ne pourrait pas l'assimiler. Pire, il se mettrait à stocker ! Ainsi, à ce moment de la journée, la règle immuable à respecter c'est : « pas de sucre » ! On dîne de protéines animales légères (poisson, fruits de mer... ou d'un peu de viande blanche) ou végétales (lentilles, légumes secs, quinoa...) et de légumes (cuits, crus, potage maison). « Et on écoute sa faim : on peut très bien ne pas dîner si l'on a goûté tard et suffisamment. Mais on ne supprime pas le dîner pour perdre ses kilos plus vite. Si on a faim, on mange idéalement pas trop tard avant une bonne nuit réparatrice », recommande Alina Moyon.




+ DISPONIBLE EN PHARMACIE

VU à laTV

90%

de clients soulagés




LAVABLE ET RÉUTILISABLE

■ ORTHÈSE SOUPLE DE JOUR ☀

POUCE DOULOUREUX (RHIZARTRHOSE)

L'orthèse EPITACT® aide à soulager les douleurs à la base du pouce (Rhizarthrose). Souple, fine et discrète, elle permet de conserver l'entière fonctionnalité de la main.

MAINTIEN LE POUCE EN POSITION DE REPOS
En alignant les os du pouce, l'orthèse limite les forces s'exerçant sur l'articulation et soulage la douleur (1).

LIMITE LES MOUVEMENTS TRAUMATISANTS
En maintenant le pouce sans l'immobiliser, l'orthèse aide à absorber les mouvements traumatiques et limite ainsi les poussées inflammatoires douloureuses.

AVEC ORTHÈSE



Comment choisir votre taille ?
Mesurez le contour de votre poignet.

S	13 ≤ O ≤ 15 cm
M	15 < O ≤ 17 cm
L	17 < O ≤ 19 cm

1 Orthèse de JOUR Prix indicatif 21,95 €
Réf. 0591G (Gauche) Code pharma : 642 6007...
Réf. 0591D (Droite) Code pharma : 642 599 9...



*UNE EFFICACITÉ Prouvée : 90% de clients soulagés sur les 174 clients ayant répondu à cette question d'après une enquête de satisfaction menée en octobre 2014.

■ ORTHÈSE RIGIDE DE NUIT ☾ NOUVEAU

POUCE DOULOUREUX (RHIZARTRHOSE)

Pour une efficacité optimale sur l'évolution de la rhizarthrose, l'utilisation de l'orthèse de nuit en complément de l'orthèse souple de jour est recommandée. Elle maintient le pouce en position de repos, soulageant ainsi les douleurs articulaires nocturnes à la base du pouce. Thermoformable plusieurs fois, sur mesure, l'orthèse est très confortable. Légère et ultra fine, elle se fait oublier pendant votre sommeil.

1 Orthèse rigide de NUIT Prix indicatif 29,95 €
Réf. 0581G (Gauche) Code pharma : 600 989 8...
Réf. 0581D (Droite) Code pharma : 600 989 7...



Tailles - voir tableau des tailles ci-dessus.

Demandez conseil à votre podologue ou votre pharmacien.

0 820 026 027 Service 0,12 €/min + prix appel

INNOVATION

MILLET INNOVATION - ZA Champgrand - BP 64
26270 LORIOL-SUR-DRÔME RCS Romans 418 397 055 00025 www.epitact.com

Ne pas appliquer sur une peau lésée. En cas d'œdème sévère, surveiller la main pendant l'utilisation. Lire attentivement la notice d'utilisation. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.