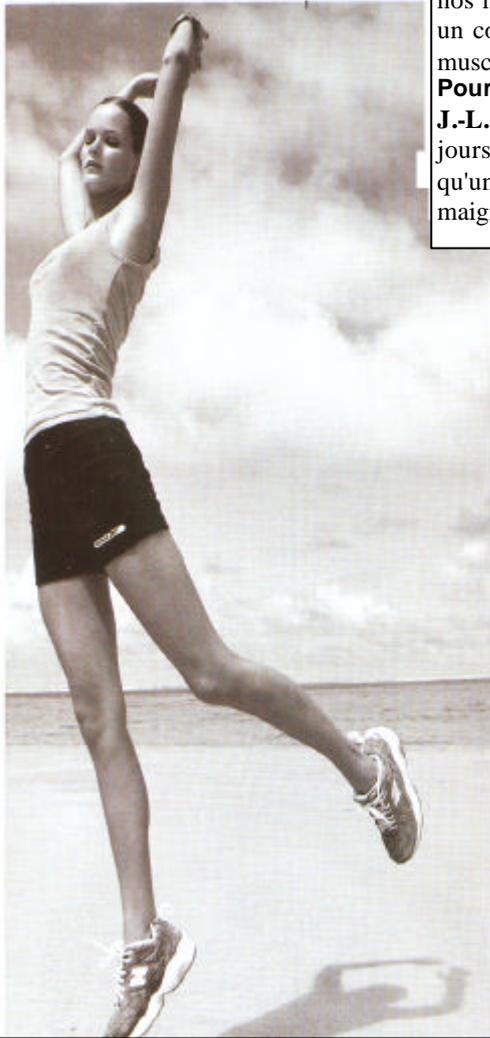


Beauté technique



Pourquoi le menu crudités/eau plate est-il l'ennemi N°1 du régime ?

Jean-Louis Talo : Parce que l'on n'avale aucune protéine. Du coup, nos muscles fondent en accéléré (on peut perdre jusqu'à 5 kilos de muscles en 3 semaines). Or, nos muscles sont une usine à brûler du gras tout au long de la journée. En moyenne, un corps musclé consomme entre **300 et 500 kcal** de plus par jour qu'un corps non musclé.

Pourtant, la balance, elle, affiche bien une perte de poids ?

J.-L. T. : Sur le court terme seulement. Car le fameux régime crudités des beaux jours fait perdre 80% de masse maigre (muscles) et 20 % de masse grasse. Alors qu'un régime intelligent devrait faire perdre 80 % de masse grasse et 20 % de masse maigre.

Cours de rattrapage

Via sa nouvelle cure Pro-Form, Jean-Louis Talo nous étudie à la loupe (test d'effort, impédancemétrie, bilans micronutritionnels et diététiques), avant de nous établir un planning hyper précis pour un remodelage complet de la silhouette. Au programme : enchaînement personnalisé d'exercices de cardiotraining et de musculation, quatre soins de thérapies marines par jour axés sur le renforcement musculaire et la récupération. On en ressort amincie, avec une super pêche, un programme à continuer chez soi et donc zéro risque de reprendre du poids dans les mois qui suivent. La haute couture du fitness ! 7 140 F les 6 jours. Thermes Marins de Monte-Carlo, 00.377.92.16.49.46 (standard).

Finalement, moins on mange, plus on grossit ?

J.-L. T. : Hélas, oui, à terme. Car avant le régime, le corps légèrement musclé consommait environ 1800 kcal par jour pour rester à l'équilibre. Avec le régime crudités, les muscles ont fondu et le corps n'a plus besoin que de 1300 ou 1400 Kcal pour fonctionner: Si, après le régime, on reprend une alimentation normale à 1800 Kcal, on va stocker 400 Kcal par jour et re-grossir en accéléré. Voilà ce que l'on appelle le fameux «effet Yo-Yo».

Il faut donc toujours avaler des protéines si l'on veut Mincir ?

J.-L. T. : Exactement. Ainsi, on est certain que la masse musculaire; ne va pas fondre au profit de la masse grasse. La bonne dose quotidienne de protéines : 90 g environ pour une femme sportive de 55 kg, 60 g pour une Femme non sportive. Or, 60 g de protéines = 100 g de viande + 150 g de poisson + 100 g de pâtes... par jour ! (Gloups!).

...Et faire du sport ?

J.-L. T. : Effectivement. D'une part, parce que bouger permet de brûler des graisses sur-le-champ : Ça, ce n'est pas nouveau. D'autre part, parce que l'accroissement musculaire qui en résulte permet ensuite de brûler plus de graisses sur une journée, y compris au repos.

Pour mincir, toutes les activités physiques se valent elles ?

J.-L. T. : Pas du tout. Pour brûler ses graisses sur le moment, il faut une activité d'endurance qui va placer le corps en lipolyse (fréquence cardiaque à déterminer précisément via un test d'effort avec consommation d'oxygène, ou en réalisant le calcul suivant : $(220 - \text{âge}) \times 60\% = 114$ pour une femme de 30 ans). Ce qui équivaut, par exemple, à marcher d'un bon pas, pendant 40 minutes, 3 fois par semaine.

Un virtuose de la minceur

Depuis son Q.G, de Monte-Carlo, Jean-pouls Talc regonfle les stars fatiguées et assèche les mannequins enrobés. Il nous confie ses trucs pour faire la chasse au gras. Par Frédérique Verley

Et si l'on court, les résultats sont plus rapides ?

J.-L. T. : Eh non, au contraire ! A chaque fois que vous forcez, le corps se place en glycolyse et ce sont les sucres qu'il brûle, pas les graisses. Ce qui ne présente aucun intérêt pour mincir. Au bout de 6 mois de marche rapide, vous pourrez commencer à trotter, au bout d'un an à courir...

La musculation ne sert à rien, alors ?

J.-L. T. : Elle ne brûle pas beaucoup de graisses sur le moment. Mais se muscler permet ensuite au corps de consommer plus de calories au quotidien. Exercices d'endurance + musculation = la meilleure façon de perdre du poids et surtout de ne pas en reprendre.

Mais les femmes veulent paraître plus minces, pas plus musclées !

J.-L. T. : C'est une erreur de penser que prendre du muscle va leur faire prendre du volume. Si j'entraîne une femme de 30 ans pour qu'elle remplace 5 kilos de graisse par 5 kilos de muscle, sa silhouette sera plus fine et plus tonique, pas plus épaisse ! En plus, elle pourra manger chaque jour davantage sans prendre un gramme...

Comment rester motivée ?

J.-L. T. : Pour entraîner la mécanique, il faut un moteur. Chez l'homme, il s'agit de la tête et du cœur. En résumé, il faut retrouver l'envie et le plaisir de bouger. Face à un escalier; dites-vous toujours que votre corps, lui, préfère le monter plutôt que de prendre l'ascenseur. Et vous finirez par avoir envie de lui faire plaisir; pour vous faire du bien...