

bien-être



Besoin Vous pouvez

Vous n'y aviez pas pensé, mais ces sites sont des outils pour

Pour maigrir, il ne suffit pas de manger moins. Les personnes qui ont perdu beaucoup de poids ont besoin d'être régulièrement épaulées. Dans ce contexte, les sites minceur peuvent se révéler un atout majeur. En les consultant jour après jour, vous créez un lien affectif qui va vous aider à briser la dépendance alimentaire. À vous de choisir celui qui vous correspond le mieux...

www.ladydiet.fr



Au cours du bilan, vous devez dresser la liste des aliments que vous consommez durant vos repas et vos collations, et vous répondez à un questionnaire sur votre comportement alimentaire. Vous pouvez choisir entre un menu protéiné ou

www.weightwatchers.fr

Le site reprend le régime du même nom qui ne se définit plus comme un régime, mais comme une nou-



velle façon de s'alimenter. En vous inscrivant sur le site, vous pouvez en obtenir tous les outils. Un premier bilan permet de définir le nombre de points auxquels vous avez droit chaque jour, chaque aliment étant traduit en points. À vous de jongler avec ce capital durant la journée. Vous faites le point, chaque semaine, avec votre conseillère virtuelle en inscrivant votre poids sur une courbe. Abonnement sur trois mois : 60 €.



Côté alimentation
Il n'y a pas, ou peu, d'interdit alimentaire. Mais votre apport énergétique est moindre, même si vous ne comptez plus en calories.

Vous consommez moins de sucres et de graisses grâce à des astuces culinaires. Vous allez retrouver le goût de cuisiner.

C'est là-dessus que repose la réussite.

Notre avis

Le régime est impossible à suivre si vous refusez ou n'aimez pas cuisiner, car il faut sortir ses casseroles. L'intérêt : si vous voulez stabiliser votre poids, il faudra conserver la

nouvelle façon de cuisiner que propose le site. Comme il s'agit d'un régime restreint en calories, vous devrez peser vos aliments (du moins au début) et compter vos points.



[www.maigrirparlamotivatio](http://www.maigrirparlamotivatio.fr)

Mis en service par une société d'aliments protéinés, Insudiet, ce site s'inspire d'un suivi mis au point par le docteur Maurice Laroque, spécialiste de l'obésité. Il est destiné à celles qui ont beaucoup de poids à perdre. Passez votre chemin si vous n'avez que 3 kilos de trop ! Un questionnaire prend en considération huit paramètres pour déterminer votre suivi psychocomportemental et alimentaire : le manque de sommeil, l'hypoglycémie, la motivation

au changement, le plaisir de manger, les émotions face à la nourriture, les habitudes alimentaires, l'activité physique et les douleurs corporelles. Un plan alimentaire répondant à tous ces critères vous est proposé. L'abonnement inclut une rencontre téléphonique avec une assistante de motivation toutes les deux semaines. Le coût de ce site est plus élevé que celui de ses semblables : forfait de trois mois renouvelable, 40 € par mois.

Notre avis

Un super bon point pour la prise en charge comportementale et affective du surpoids. Ce site est aussi le seul à travailler sur la notion d'hypoglycémie, qui peut inciter au grignotage. Mais il



de perdre du poids ? maigrir en ligne !

perdre ou stabiliser son poids. En voici quatre, testés pour vous.

com une alimentation naturelle. Vous obtenez ensuite une semaine de menus, une liste de courses et toutes les recettes de la semaine qui correspondent à votre profil. Vous pouvez poser des questions à votre conseiller virtuel, discuter sur un forum et vous projeter des vidéos d'exercices de sport. Tarif : 29 € lors de l'inscription, puis 9 € par mois. Les adhérentes du club **Lady Fitness** peuvent accéder à ce site gratuitement et bénéficier d'un suivi complémentaire en salle.



Côté alimentation

Les protéines sont les stars du régime, qu'elles soient proposées sous la forme d'aliments ou de poudre.

Notre avis

Le bilan est établi sur un questionnaire strictement alimentaire et sur un seul jour. Ce n'est pas assez. La façon dont vous

mangez et vos habitudes ne sont pas prises en considération. La boutique en ligne, qui permet d'acheter des compléments

alimentaires, donne une impression de site d'achat. Le sport est peu présent pour un site réalisé par les clubs Lady Fitness.



n.com



Côté alimentation :

Le régime proposé est adapté à chaque personne. Les aliments protéinés sont mis en avant. (normal pour un fabricant de poudres protéinées). Vous n'êtes pas obligée, cependant, de les consommer en poudre.

faut accepter de changer. Même si le questionnaire prend en compte vos habitudes alimentaires, vous devrez accepter une nouvelle façon de vous nourrir et de vous remettre en question.

www.regimedukan.com

Mis au point par le nutritionniste Pierre Dukan, ce site propose un plan alimentaire en quatre phases qui met l'accent sur la consommation d'aliments protéinés. Après un bilan très complet, vous calculez votre juste

poids et recevez un devis personnalisé selon le poids à perdre. Pour environ 20 € par mois, vous allez recevoir chaque jour des consignes personnelles : des propositions de menus, un soutien de motivation et des exercices physiques adaptés à votre quotidien (monter les escaliers, promener le chien...). Chaque soir, vous envoyez votre compte rendu de la journée. Vos écarts sont

alors pris en considération. Et, tous les jours, vous pouvez chatter une heure avec le docteur Dukan pour lui poser vos questions. Vous pouvez également avoir accès à l'appartement minceur : la bibliothèque et ses ouvrages de référence, la salle de gym avec ses vidéos, la cuisine et ses cent aliments Dukan, et la pharmacie de la minceur avec les compléments alimentaires.



Côté alimentation

Les aliments phare restent les protéines. Vous pouvez manger autant que vous voulez des cent aliments recommandés, ce régime ne comptabilisant pas les calories. Donc, pas besoin de calculatrice ! Seul impératif : respecter votre faim.



Notre avis

Dès que vous faites des écarts, vous êtes « repérée » et on vous propose de réagir dès le lendemain. Un regret : le discours un peu trop militaire, paternaliste et parfois culpabilisant.

