

REPORTAGE-CHOC A la rencontre des sacrifiés du nucléaire

N° 17  
27 avril 2011  
ISSN: 1420-5165  
Fr. 4.50

www.illustré.ch  
450  
**L'illustré**

DOSSIER  
BIEN-ÊTRE  
**MAIGRIR**  
8 RÉGIMES POUR  
Y PARVENIR  
Témoignages,  
conseils



**BARACK OBAMA**  
**La solitude**  
**d'un président**

A la tête du pays le plus endetté du monde,  
il se lance dans la bataille la plus dure de sa vie

Une publication Ringier





**Emilie Boiron, top-modèle**

**Age:** 28 ans  
**Taille:** 183 cm  
**Poids:** 64 kg  
**Mon régime:**  
«Je mange deux fois moins.»

**MON OBJECTIF:**  
«**PERDRE 4 KILOS**»



## JE VEUX MUSCLER ET REDESSINER MON CORPS»

«**J**e me sens assez en forme, mais j'ai envie de perdre encore un peu de graisse et de prendre du muscle. Je veux redessiner mon corps de manière parfaite.» Emilie Boiron a largué beaucoup de choses ces derniers temps (appartement, pain), elle a trouvé un nouveau job (dans la com, chez bijoutier Benoît de Gorski) et en refaisant beaucoup de shopping, et ça lui réussit parfaitement! Elle est radieuse, sexy! Au menu de ses prochaines semaines: week-ends à Saint-Trop, escapades à Paris, me...

«Le principal, c'est d'être en dans sa tête, ensuite on est en dans son corps. Mon poids idéal, c'est 58 kilos, mais en ce moment, je veux juste revenir à 60 kilos. Je veux garder deux ou trois rondeurs, ce n'est pas autrement. Donc, je fais beaucoup de jogging, 6 kilomètres trois fois par semaine, et je retourne au fitness deux fois par semaine. Je travaille les bras, les abdos, les

jambes, les fessiers, le dos. Et le dimanche je fais du golf toute la journée.»

Le problème d'Emilie, c'est qu'elle est gourmande! «En hiver, j'adore les fondues, les raclettes, les tartiflettes, mais au printemps, ça va mieux! J'ai envie de manger plein de légumes, des salades... Mais j'adore aussi les pâtes, avec plein de sauce! Rien que d'y penser, ça me donne faim! (*Rire.*) J'ai commencé un régime depuis le début d'avril: je continue à manger de tout, mais je réduis les quantités. J'essaie de tout diviser par deux! Je bois aussi beaucoup d'eau et j'évite les boissons sucrées.»

### MON SECRET

«Je bois beaucoup de thé vert. Je le prépare moi-même et je le laisse refroidir, c'est une espèce de rituel. Au moins il y a du goût et j'ai du plaisir à le boire, ce n'est pas comme l'eau!»

**Charles Poncet, avocat**

**Age:** 64 ans  
**Taille:** 172 cm  
**Poids:** 100 kg  
**Mon régime:**  
«Le yoga!»

**MON OBJECTIF:**  
«**PERDRE 20 KILOS**»



## «YOGA, MÉDITATION ET JUS DE CAROTTES»

«**L**il veut perdre 20 kilos. Quelques-uns d'ici à l'été, une bonne dizaine en juillet lors d'une cure en France, puis ceux qui auront fait de la résistance d'ici à la fin de l'année. «Je suis un gourmand impénitent, s'exclame M<sup>e</sup> Charles Poncet en riant. Et, avec 50% de sang italien, j'adore tous les trucs qu'il ne faut pas manger. Je craque totalement devant un plat de pâtes ou devant des fromages. Les résultats sont désastreux, évidemment!»

Depuis vingt ans, il passe chaque été un mois complet dans un centre d'amaigrissement. Sa méthode? Elle est centrée sur le yoga, qu'il avait découvert, de 72 à 74, quand il étudiait en Californie. «J'avais trouvé cela génial, le yoga d'un côté et le free love de l'autre!» Rentré à Genève, il crée aussitôt, avec d'autres passionnés, le Centre Sivananda de yoga vedanta, à Plainpalais, où il va tousjours.

En juillet, il retrouvera donc son centre, en France. «C'est debout à 5 h 30 et

méditation. De 8 à 10 heures, yoga; 10 heures, petit-déj sans café, sans pain, sans œuf, sans poisson, sans rien. Ensuite deux heures de promenade en forêt. De 16 à 18 heures, yoga de nouveau, puis repas léger à 18 heures et, à 21 h 30, tu t'écroules dans ton lit. Pendant dix jours, c'est uniquement du jus de carottes, quatre fois par jour, puis des trucs hyperlégers. Mais tu pètes le feu quand tu jeûnes, ça nettoie les toxines et ça aiguise l'acuité cérébrale.»

En rentrant, Charles Poncet poursuit généralement sur sa lancée, puis se relâche un peu. «Mieux vaut avoir le poids juste pendant trois mois par année que pas du tout!»

### MON SECRET

«Je bois très peu de café, très peu d'alcool; je suis très peu carnivore, aussi. En fait, je mange excessivement sainement! Mais j'aime trop la bouffe italienne: pendant un jeûne, je suis allé sur un site pour regarder des pâtes.»