

Per-son-na-li-sé. Les pros de l'amaigrissement n'ont que ce mot à la bouche. La raison ? Plus un régime prend en compte les us et goûts de celui qui le suit, plus il est efficace. Selon la dernière étude du Pr Apfelbaum et du Dr Benchetrit*, le régime est d'autant plus suivi et la perte de poids moyenne d'autant plus importante que l'on conserve plus de 50 % de ses habitudes alimentaires. Autre paramètre capital : il faut que ce soit facile. D'où cette idée maligne de recevoir chaque semaine dans une « box » des petits plats cuisinés, sélectionnés en fonction de vos goûts, et diététiquement corrects.

* Fondateur de la méthode LeDiet. www.ledietcare.fr

version petit prix

La formule Jenny Craig by Nestlé Nutrition, c'est un concept minceur qui nous vient d'Australie où il existe depuis déjà près de trente ans à l'initiative de Jenny Craig, une femme qui a testé moult régimes pour finir par créer le sien. Avant de recevoir ses petits plats à la maison, ici, tout se passe dans un des dix-sept centres répartis sur toute la France ou par téléphone. Une consultante vous aide (pendant quarante-cinq minutes) à définir vos objectifs et vos goûts, ensuite, et toujours avec la même personne, on fait le point chaque semaine pendant un quart d'heure environ. Les repas ne sont jamais à moins de 1 400 kcal par jour – un bon point – et leur parfait équilibre est validé par un conseil d'experts, dont le Dr Patrick Serog – deuxième bon point. Et on est encouragé à faire de l'activité physique.

Il y a quoi dans la boîte ?

- ✓ Les petits déjeuners, déjeuners et dîners pour sept jours, à compléter soi-même par des fruits et légumes frais et des laitages allégés (la liste des courses et les quantités sont précisées sur le menu).
- ✓ Un petit carnet de route où noter ses sensations (faim, satiété), ses écarts, son activité physique quotidienne.

La promesse

- 1 % de son poids de départ par semaine, soit deux mois pour perdre cinq kilos.

Est-ce que c'est bon ?

Les céréales du petit déjeuner sont un poil trop sucrées, surtout les flocons d'avoine. Les emballages ne font pas envie, mais les plats cuisinés au poulet, couscous, bœuf sont très corrects. En revanche, on est moins fan du thon.

Ce qu'on en pense

Les menus sont rassasiants et on n'a pas l'impression d'être au régime sec, car les sauces sont bonnes, pas gélatineuses, il y a de la semoule, des pommes de terre... C'est facile à suivre et pratique : si on n'aime pas un plat, on en choisit un autre la fois suivante. Il faut se préparer des salades et des légumes en plus, mais, du coup, c'est plus un vrai repas qu'une diète en solo. Et l'addition est très abordable.

Ça coûte combien ?

79,20 € par semaine (+ 14,90 € de frais de livraison) soit 633,60 € pour deux mois sans les frais de livraison. Plus d'infos au 0 811 555 000 et sur www.jennycraig.fr

version gourmet

Le programme Kitchen Diet a été élaboré en collaboration avec Mauro Colagreco, étoilé du Michelin et chef de l'année 2009 Gault Millau. Les produits sont de bonne qualité nutritionnelle et, surtout, bons. Mais, avant de les déguster chez soi, le principe est de faire son bilan « alimentaire » sur le site (pendant dix minutes). Ce qui débouche sur trois programmes (il y en a quatre de 900 kcal à 1 800 kcal), tous validés par une équipe médicale. On contacte une diététicienne par téléphone pour un premier entretien de trente minutes afin de décider de la formule la plus adaptée en fonction de son objectif. Ensuite, on a chaque semaine un rendez-vous téléphonique de quinze minutes.

Il y a quoi dans la boîte ?

Tout pour survivre huit jours : seize plats frais (déjeuner/dîner), des petits déjeuners, collations, yaourts, fruits découpés frais et même des carrés de chocolat.

La promesse

Une perte de poids de 1,3 kg en moyenne pour huit jours selon son profil et le programme choisi.

Est-ce que c'est bon ?

Délicieux ! Les plats sont raffinés, avec un vrai équilibre saveurs/épices, les textures et les cuissons travaillées. C'est tellement appétissant qu'on a du mal à dissuader son homme de picorer dans son assiette.

Ce qu'on en pense

La présentation est soignée et les packagings font envie, ce qui justifie le prix élevé. C'est ultra-pratique, les plats sont micro-ondables en quelques minutes, les fruits déjà coupés, les barres gourmandes. On mange vraiment avec plaisir. Bémols : les petits déjeuners sont bons mais pas très variés. Le programme K900 est bien trop restrictif pour tenir plus de deux jours ! Mieux vaut choisir un K1500 ou un K1800.

Ça coûte combien ?

124,40 € pour huit jours sans les yaourts, fruits et chocolat. 237,60 € tout compris. 79 € la formule découverte quatre jours (+ 9 € de frais de livraison).

Plus d'infos au 0 811 622 512 et sur www.kitchendiet.fr

ISABELLE SANSONETTI

VIP attitude

Se faire livrer à domicile tous les jours des petits plats frais préparés sur mesure ? Une tendance très... hollywoodienne. Penélope Cruz, Reese Witherspoon, Charlize Theron, Jessica Alba feraient toutes confiance à la grande prêtresse californienne du genre, Jackie Keller. Une coach-nutritionniste-cuisinière-gourou qui a lancé www.nutritiononline.com. Un site très pro de conseils et livraison. Son challenge ? Cuisiner selon vos goûts et votre régime du moment (méditerranéen, The Zone...). Et Susan Sarandon de commenter : « Grâce à elle, j'ai appris que l'idée n'est pas de manger moins mais de manger mieux ! »

D.G.