



**VÉRONIQUE BOUTILLIER DE SAINT-ANDRÉ**

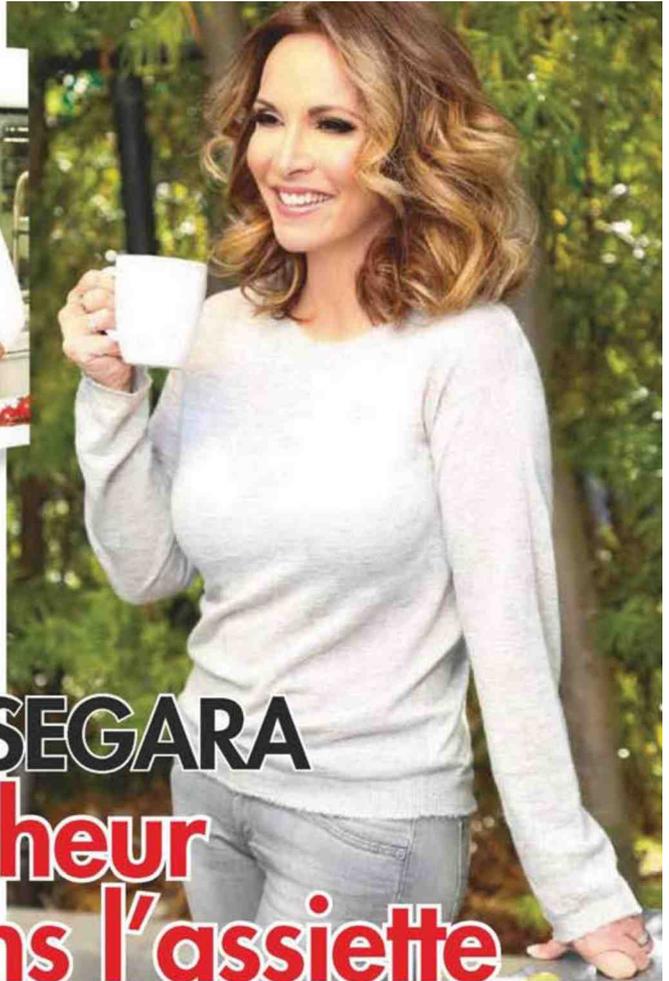
**E**gérie de la marque Weight Watchers, Héléne Ségara s'est lancée dans un programme minceur qui, l'an dernier, lui a fait perdre 11 kg en trois petits mois. L'occasion pour la chanteuse d'offrir à son public, un livre, *Mes recettes bonheur*, en collaboration avec WW, dans lequel elle

**“Lorsque je fais mes courses, je me fais plaisir”**

transmet des recettes équilibrées, gourmandes et accessibles à tous. Si sa vie est de longue date rythmée par le chant, rien ne vaut pour l'interprète d'*Il y a trop de gens qui t'aiment*, les moments partagés avec ses deux plus jeunes enfants, Matteo et Maya, 16 et 15 ans. Héléne s'attache à leur transmettre sa passion pour la cuisine 100 % made in maison. « Lorsque je fais mes courses, je choisis mes ingrédients, je respecte la saisonnalité, je pense à l'équilibre alimentaire (le scanner de codes-barres de l'appli WW est très utile), et je me fais plaisir. » La chanteuse, fidèle à ses origines italiennes, ne manque pas d'idées pour proposer quarante recettes, la plupart transmises par sa grand-mère : artichauts à la barigoule, gnocchis à l'huile de truffe, tagliatelles de courgettes...



Héléne ne s'interdit aucun aliment. Jusqu'à, parfois, frôler l'excès. Car si elle veille, par exemple, à la quantité de chantilly dégustée, elle sait aussi la savourer sans culpabiliser. Un léger écart de poids apparaît sur la



# Héléne SEGARA

## Le bonheur est dans l'assiette

balance? Rien de grave! Un petit rééquilibrage de son régime et tout rentre dans l'ordre... Il y a quelques années, la star avait dû suivre un traitement à base de cortisone pour soulager une maladie rare qui affectait ses facultés visuelles. A la clé, une prise de poids et une question : pourrait-elle de nouveau manger

en se faisant plaisir et sans se priver? Aujourd'hui, grâce au programme WW Liberté, elle peut, se réjouit-elle, concilier sa vie de femme, de maman et d'artiste, en se sentant bien dans son corps. Métamorphosée, son dynamisme lui a fait retrouver « le pep's de ses 20 ans ». Après avoir stabilisé son poids, elle s'est offert un nouveau

look avec une coupe plus courte et ses pointes bicolores brunes et blondes mêlées. Mais pas question pour la belle Héléne de perdre le fil de ses premières amours... A 48 ans, mariée au musicien Mathieu Lecat, elle a retrouvé le chemin des studios pour préparer un nouvel album. Ses fans ont hâte de découvrir... ●

### GOÛTÉ ET APPROUVÉ !



Crevettes à l'indienne, lentilles corail, légumes de la gamme équilibre Picard. 4,30 € (barquette de 350 g), magasins Picard



Thé vert bio aromatisé fraise pomme cerise, élu meilleur produit bio de l'année 2019 La Route des Comptoirs. 6,30 € (sachet de 100 g), magasins bio

Petit beurre pépites de chocolat sans sucres ajoutés Karéléa. 2,99 € (150 g), GMS



Pur jus bio de citron et bergamote Jardin Bio. 2,45 €, GMS

