



**LE DOSSIER
SANTÉ
DE LA SEMAINE**

**TRANSIT, FORME,
NUTRITION...**

*J'affine
mon tour
de taille*

Pour celles qui en ont assez de leur petit ventre, il y a des solutions. Mais la règle d'or de la réussite, c'est la synergie des moyens. Alors, on attaque sur tous les fronts. PAR HÉLÈNE HODAC

Trop de temps passé sur le canapé, de stress, de compensations alimentaires... Tout cela se répercute dans la zone du ventre, sous forme de gras visible ou caché, de tensions ou de ballonnements. Après 40 ans, le métabolisme décroît, et la masse grasse s'installe insidieusement à la place de la masse musculaire. Un deuxième cap peut avoir lieu à la ménopause, en raison d'une tendance physiologique à un stockage plus ciblé au niveau de l'abdomen. Ce n'est pas systématique, mais il

convient d'être vigilante. Il n'est pas question pour autant de viser le ventre ultra-plat de certaines jeunes femmes : on veut juste garder les bonnes proportions. « Mieux vaut être en dessous de 92 cm de tour de taille, et au-dessus du diktaï de l'apparence », conseille le Dr Eric Lorrain, spécialiste en phytothérapie médicale et en pharmacologie végétale, auteur de *La phyto, une médecine au naturel* (éd. Dunod). Pour être plus efficace, on mise sur l'alimentation, les aides ciblées et une activité physique adaptée. ■





bon protocole

vous sentez en forme, il ne faut pas hésiter à intercaler des sets d'une minute avec une intensité plus élevée, car ils améliorent la mobilisation des graisses et leur utilisation pendant et même après l'effort. « Par exemple, agrémentez votre séance de montées d'escalier, de pas chassés, de demi-squat... », ajoute Julien Drouot.



L'exercice qui gaine

QUAND LE VENTRE A TENDANCE À PARTIR VERS L'AVANT, C'EST QUE LES MUSCLES (TRANSVERSES, OBLIQUES, GRANDS DROITS) MANQUENT DE TONICITÉ. LE GAINAGE PERMET DE LES RENFORCER EN PROFONDEUR ET DE FAIRE UN VENTRE PLAT.



COMMENT FAIRE ? À FLAT VENTRE, ON PREND APPUI SUR LES AVANT-BRAS PUIS ON DÉCOLLE LES HANCHES ET LES GENOUX. ON ASPIRE LE PÉRINÉE, ON RENTRE LE VENTRE, ON POUSSE LES COUDES DANS LE SOL ET LES TALONS VERS L'ARRIÈRE. ON TIENT 20 SEC. ON DÉCOMPRESSE 20 SEC., ET ON RECOMMENCE 5 FOIS. TOUS LES JOURS, PENDANT 3 MOIS.

LE COUP DE BOOST

Les séances de LPG (avec le Cello Mé Alliance) sont un atout supplémentaire.

La technique est efficace sur les graisses sous-cutanées (qui répondent mal au sport et aux régimes). La stimulation mécanique (clapet, rouleau et respiration) aide à relâcher les acides gras dans la circulation générale. Ensuite, il n'y a plus qu'à les brûler pour éviter qu'ils refouent d'ou... ils viennent !



INFLAMMATION

On la combat au naturel

Il ne faut pas oublier l'obésité est une maladie inflammatoire de basse intensité qui rend l'amaigrissement problématique. En effet, graisse et inflammation s'auto-alimentent l'une et l'autre. Et encore plus passé 60 ans, quand cette inflammation s'accroît... Pour vaincre ce cercle vicieux, il faut adopter une stratégie de choc.

En pratique : on mise en priorité sur la supplémentation en oméga 3 à longues chaînes (EPA et DHA). Elle doit durer de 3 à 6 mois pour qu'un changement au sein des membranes cellulaires intervienne. La qualité des oméga 3 (sans polluant, non oxydé, label Quality Silver ou Epax) est primordiale. Et on s'aide d'un trio phytothérapie, en combinant des EPS (extraits de plantes standardisées) de curcuma, de chardon-Marie et de roïnes-des-prés. Plantes majeures pour combattre l'inflammation, elles ont en plus une affinité particulière avec le surpoids abdominal. On dilue 10 ml de chaque EPS dans 1 litre d'eau, à boire dans la journée, hors des repas.

