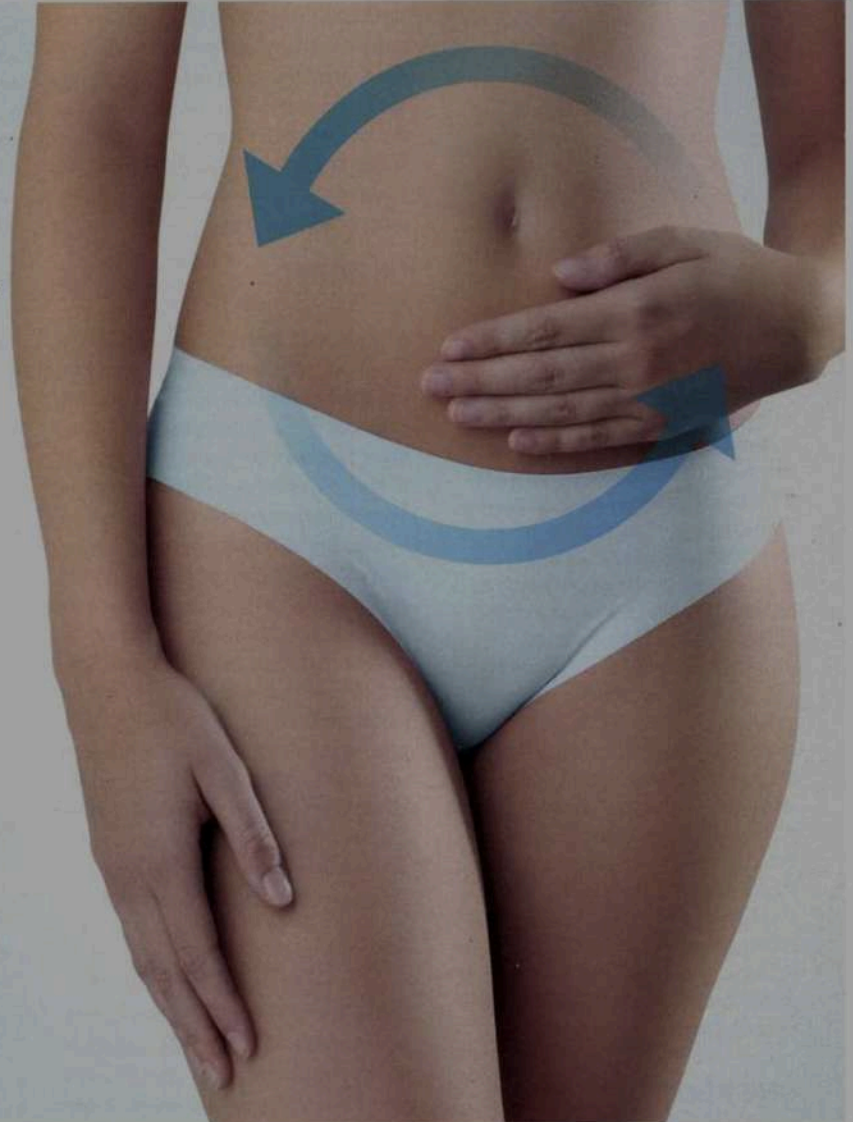




365 JOURS * NUTRITION

Je perds du poids en chou

En moyenne, pendant ou après la ménopause, les femmes prennent au minimum 500 g par an, notamment autour de la taille, de l'estomac et du ventre. Mais la bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas une fatalité et qu'on peut réagir en chouchoutant toute la sphère abdominale.



MÉNOPAUSE

Celles qui grossissent plus

- Les femmes déjà en surpoids avant la ménopause.
- Les femmes ayant pris beaucoup de poids pendant leur grossesse.
- Lorsqu'un membre de la famille est en surpoids.
- En cas d'antécédent familial de diabète de type 2.

À QUEL ÂGE ?

Pas vraiment d'âge pour la ménopause ! Bien sûr, c'est plutôt autour de la cinquantaine qu'elle s'installe, mais on peut dire que la ménopause peut commencer dès quarante ans, voir exceptionnellement avant ou bien après. Il ne faut pas s'en inquiéter, simplement se faire suivre. C'est un moment

de la vie un peu délicat où il faut penser compenser un premier déficit d'hormones féminines.

QUID DES KILOS ?

Pour celles qui ont fait des efforts démesurés tout au long de leur vie pour garder un poids convenable, voici un des



choutant mon ventre !

Tendance à prendre du ventre, des bras, de la cellulite, enfin tout ce qui ne nous plaît pas.

POURQUOI CETTE PRISE DE POIDS ?

Avec l'avancée en âge, le métabolisme de base se ralentit, c'est-à-dire que l'organisme consomme globalement moins d'énergie. Si les apports caloriques ne diminuent pas, l'organisme se retrouve obligé de stocker le surplus, tandis que la masse maigre (les muscles) tend à chuter au profit de la masse grasse. De plus, l'arrêt de la sécrétion en œstrogènes s'accompagne d'une modification de l'appétit d'une part et d'un changement dans la répartition des graisses : les graisses qui étaient davantage localisées au niveau des cuisses et des fesses, viennent progressivement s'installer préférentiellement sur le ventre, l'estomac, les hanches et les bras.

LE FAMEUX SYNDROME MÉTABOLIQUE

Le cap de la cinquantaine est souvent difficile à passer, riche en bouleversements d'ordre psychologique et physique. Parmi les changements physiques incontournables, on trouve le ralentissement des métabolismes, souvent à l'origine de prise de poids, de masse grasse localisée au niveau du ventre et d'augmentation du cholestérol et de la glycémie. La réunion de ces symptômes porte un nom : le syndrome métabolique.

QUID DES GRAISSES ABDOMINALES

Il existe deux types de graisses dans la région abdominale. Le premier type est appelé graisse sous-cutanée et se trouve directement sous la



peau et par-dessus les muscles abdominaux. Le second type est appelé graisse viscérale. Il est plus profond dans l'abdomen, sous vos muscles et autour de vos organes. La graisse viscérale joue également un rôle en donnant une apparence de « ventre proéminent » avec un abdomen qui ressort excessivement, mais qui est aussi dur au toucher.

NE PLUS SE LAISSER ALLER

Ventre plat signifie changement de vie, autant vous le mettre en tête immédiatement. Il est clair que si nous sommes si nombreuses à être confrontées au problème, c'est que nous avons une vie trop sédentaire bien que très active. Il est clair qu'après avoir travaillé toute la journée, notre seule réaction est de nous effondrer sur le canapé en regardant la télé. Quand nous ne nous reconfortons pas avec un verre de vin ou une petite douceur sucrée après le repas, histoire de bien se remettre de la journée. Un régime de ce type finit par avoir raison de n'importe quel ventre plat !

RÉAGIR À TEMPS

Le ventre dispose d'une peau très élastique, et heureusement d'une certaine façon, car lorsque nous sommes enceintes, il faut bien que la peau puisse se distendre de façon

UNE RÉSISTANCE À L'INSULINE

Une des principales raisons pour lesquelles certaines personnes accumulent plus de graisse viscérale que d'autres, est une alimentation trop riche en glucides (sucres) qui mène à une résistance à l'insuline au cours du temps. Les études montrent aussi que la consommation élevée de fructose (fruits) peut être un contributeur majeur à l'excès de graisse viscérale.

moments où il va falloir être particulièrement vigilante. Pour certaines, pas de souci, mais pour la majorité, il faut bien le dire, ce déséquilibre hormonal difficile à contrôler est synonyme de modification du corps.



quelques exercices bien dosés, dans la régularité, tous les jours. Vous pouvez faire des séances d'abdos en marchant, en cuisinant, assise à votre bureau et bien entendu sur un tapis de sport, un ballon de Pilates ou un vélo elliptique.

■ DORMIR PLUS

Il est désormais prouvé que le manque de sommeil à long terme fait grossir et favorise le stockage de la graisse abdominale. Faites des nuits régulières, de 6 à 8h et pratiquez la respiration abdominale de détente au lever et au coucher.

■ COMBATTRE LE STRESS

À la ménopause surtout, le stress est également un facteur de surpoids et de stockage. Il induit très souvent du grignotage, l'ennemi juré de notre ventre. Faites une cure de magnésium vous aidera à destresser et à mieux dormir.

■ LIMITER LE SEL

Le sel est souvent signe de rétention d'eau, mais il est surtout un facteur d'élévation de la tension. Attention donc à limiter son utilisation que ce soit lorsque l'on cuisine ou à table. Attention aux consommations élevées de poissons fumés, de conserves, de produits déjà cuisinés ou de charcuterie. Les fabricants industriels utilisent souvent trop de sel, car cela permet de mieux conserver les aliments, de retenir de l'eau dans le produit ce qui contribue à un poids produit plus élevé, ainsi qu'à une certaine texture.

PRENDRE DES PROBIOTIQUES

Les probiotiques, dont l'objectif premier est d'équilibrer la flore intestinale, font partie des produits qui permettent aussi, de perdre du poids, et surtout du ventre. Demandez conseil à votre pharmacien.

■ BANNIR LE SUCRE AJOUTÉ

Le sucre est également un ennemi du ventre plat, et ce, dès le petit déjeuner. Le matin, choisissez de manger plutôt du bon gras que du trop sucré. Bannissez le sucre blanc ajouté et pendant le temps de votre petit régime toutes les pâtisseries, confitures et sucreries. Remplacez le sucre par du miel et du sirop d'agave et évitez de vous surcharger en fruits, à l'exception des petits fruits rouges et des pommes, sans oublier le citron et son merveilleux effet détox, notamment le matin à jeun.

■ MISER SUR LES BOISSONS FERMENTÉES

Kombucha, kéfir, kvas, ginger beer sont toutes des boissons fermentées. Idéales dès les beaux jours, ces boissons rafraîchissantes et pétillantes, en favorisant les bonnes bactéries, renforcent votre flore intestinale et font du bien à vos intestins !

■ DÎNER LÉGER

Pour favoriser un ventre plat, il est désormais démontré qu'il faut dîner léger. Une simple bonne soupe de légumes peut suffire si l'on a bien mangé aux deux autres repas. Pour perdre du ventre en excès, le jeûne séquentiel a aussi prouvé son efficacité. Cela consiste, une fois par semaine, à ne rien manger entre le goûter et le petit déjeuner du lendemain.

POUR FONDRE À VUE D'ŒIL

Vous verrez, pour perdre de la graisse abdominale, il suffit d'accepter de réduire seulement de 200 à 250 calories par jour son apport calorique quotidien. Et cela va encore plus vite, si on couple à cette modération alimentaire une activité physique régulière. Et si, en plus, on ajoute à tout cela certains soins du corps qui ont fait leurs preuves sur le ventre - comme la cryolipolyse ou l'endermologie LPG - et

3 ATOUTS D'UNE BOISSON FERMENTÉE

■ **Elle protège notre flore** : Une boisson fermentée contient des probiotiques. Les bactéries présentes assurent le maintien d'une bonne flore intestinale.

■ **Elle est bonne pour le transit intestinal** : Consommée au bout de 24 h de fermentation, cette boisson a un léger effet laxatif. Après 48 h, elle régule le transit, et au-delà de 60h de fermentation, elle devient constipante et limite donc les diarrhées.

■ **Elle fait le ventre plat** : Grâce aux probiotiques en nombre, elle a une véritable action détox, qui chasse les toxines de nos intestins et nous assure un ventre plus plat.

qui permettent une perte de centimètres, et bien le résultat en perte de poids et de volume sera encore plus rapide et plus visible. ■ V.L.

POUR VOUS AIDER

■ **Microbiote protégé**
Actibiota équilibre et défend est un complément alimentaire qui contient des ferments actifs spécifiques, ainsi que du zinc et des vitamines du groupe B. Sa formule est spécialement conçue pour contribuer à l'équilibre intestinal, s'alléger et renforcer les défenses immunitaires de l'organisme (7,50 € en pharmacies).



■ Révolution métabolique

Aujourd'hui, une solution existe pour prévenir et traiter le syndrome métabolique : *Metaboslim*®. Grâce à sa composition unique, il permet une triple action : favoriser la dégradation des graisses et la perte de poids, contrôler les taux de triglycérides et cholestérol et limiter le taux de sucre (22,90 €, *Inledea santé naturelle*).

