



MA SANTÉ

Prévention

GRAISSES ABDOMINALES Dangereuses pour ma santé ?

En France, le tour de taille des femmes a augmenté : en effet, nous avons épaissi et la moyenne se situe aujourd'hui à 70 centimètres au lieu de 65. Après 50 ans, il faut se surveiller pour éviter d'atteindre le fameux 80 cm de tour de taille jugé dangereux et qui doit être une limite en termes de santé.

LE CAP DE LA MÉNopause

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, ce qui augmente le tour de taille de 5 à 15 cm selon les cas. 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. 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.

DEVENIR EXTRÊMEMENT VIGILANTE

Pour celles qui ont fait des efforts démesurés tout au long de leur vie pour garder un poids convenable, voici un des 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. Tendance à prendre du ventre, des bras, enfin tout ce qui ne nous plaît pas.

MOINS DE DÉPENSE CALORIQUE

La tendance à prendre du poids avec l'âge n'est pas tant due à une quantité supérieure de calories ingérées mais plutôt à une diminution de la dépense totale d'énergie, soit du métabolisme de base (70% ; une chute de 2 à 3%/an dès 20 ans), de l'effet thermique des aliments (10%) et de l'activité physique (20%). Trois quarts de cette diminution de la dépense énergétique sont expliqués pour le déclin de la masse maigre.

UNE ALIMENTATION TROP RICHE

Un excès d'alimentation (en graisses, en sucres et en sel) surcharge le métabolisme, qui doit dégrader et évacuer de grosses quantités de nutriments. Cela oblige l'organisme à travailler plus et à se fatiguer. De plus, ces excès alimentaires engrassent le corps et provoquent des surcharges pondérales qui obligent le cœur à battre plus vite. En outre, les organes chargés de la dégradation des aliments, comme le pancréas, ou de l'évacuation des déchets, comme les reins, sont épuisés et fonctionnent mal. C'est l'origine des maladies cardiovasculaires, parmi lesquelles le diabète et l'hypertension. Les troubles cardiovasculaires sont le signe d'un vieillissement prématuré par usure de l'organisme, ainsi que d'un encombrement métabolique.

UN CHANGEMENT DE MÉTABOLISME

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 : ces dernières qui étaient davantage localisées au niveau des cuisses et des fesses, viennent progressivement s'installer préférentiellement sur le ventre, l'estomac, les seins et les hanches.

LE FAMEUX SYNDROME MÉTABOLIQUE

Le cap de 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 : Syndrome métabolique.

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.

UN VRAI DANGER POUR LA SANTÉ

La graisse abdominale compte parmi les types les plus dangereux de graisse, qui augmentent le risque de développer une maladie grave. La baisse des taux d'œstrogènes liée à la ménopause peut provoquer une hausse de vos niveaux de cortisol, une hormone du stress, ce qui se traduit par une accumulation de la graisse abdominale. En outre, le stress causé par un régime trop difficile peut également faire augmenter les niveaux de cortisol, n'entraînant aucune baisse des graisses abdominales, et ce, malgré une restriction calorique.

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 réconforçons 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 !

IL FAUT 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 naturelle. Le problème est que si nous ne faisons pas attention et laissons le ventre s'installer, le phénomène va forcément s'amplifier lors de nos changements hormonaux et l'on sait que lors de la ménopause, la graisse

a tendance à s'installer sur le ventre, là où elle devient dangereuse pour la santé. Il faut donc réagir à temps avant de tomber dans diverses pathologies.

ENTREtenir SON MICROBIOTE

En matière de nutrition-santé, les deux points les plus importants à retenir sont premièrement de **consommer des fibres** (avec un maximum de fruits et de légumes) et deuxièmement **d'améliorer son microbiote**. Les fibres sont essentielles pour contrer deux maladies qui sont malheureusement en pleine croissance dans la société d'aujourd'hui : le mauvais cholestérol et le diabète. Elles jouent un rôle d'absorbant des métaux lourds et des nano-particules. Par ailleurs, de nombreuses études démontrent que notre ventre est notre deuxième cerveau. D'où l'importance de prendre soin de notre microbiote, l'autre nom donné à la flore intestinale. En agissant sur lui, on peut à la fois détoxifier son organisme, s'alléger, perdre des kilos en trop et des graisses inutiles.

UN PROGRAMME COMPLET

La bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas irrémédiable. Pour agir sur votre tour de taille et réduire vos graisses abdominales, le plan d'actions doit à la fois comprendre de la gymnastique (faire des abdos), 30 mn de marche rapide par jour, dormir un minimum de 7h par nuit, limiter les graisses, les sucres et le sel, combattre le stress par la méditation notamment, manger plus de fibres, boire des boissons fermentées, prendre des probiotiques pour la flore intestinale et faire des massages du ventre en institut (cryothérapie, endermologie et/ou drainage lymphatique). C'est vrai que cela demande des efforts, mais votre santé comme votre silhouette seront gagnantes ! ■ V.L.