

Pour un ventre plat, ferme et en santé!

Bourellets disgracieux, difficultés à fermer ses jeans, inconfort et sensation d'être trop serré dans ses vêtements sont le lot de beaucoup de personnes. Mais la quête d'un ventre plat ne répond pas uniquement aux critères de beauté actuels, il s'agit d'un réel enjeu de santé.



Plus encore que les autres graisses du corps, le gras abdominal constitue un grand danger pour la santé, car celui-ci entoure les organes vitaux. Les risques engendrés par un excès de gras au niveau du ventre sont multiples : taux de cholestérol élevé, maladies cardiaques, hypertension, diabète de type 2, [AVC](#), etc.

Ainsi, il est recommandé d'avoir un tour de taille inférieur à 80 cm (31,5 po) pour les femmes et 94 cm (37 po) pour les hommes ou 90 cm (35,5 po) pour les hommes d'origine amérindienne, chinoise, japonaise et d'Asie du sud-est. En plus de la présence de graisse, le ventre peut également être gonflé. Voici quelques conseils et astuces pour réduire durablement les graisses et le gonflement.

Faire une croix sur les régimes

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les régimes basés sur la restriction alimentaire sont loin d'être la solution privilégiée pour obtenir un ventre plat. S'ils ont un effet sur le court terme, ils sont quasiment impossibles à tenir plus de quelques semaines et peuvent s'avérer

nocifs sur la santé, mais aussi sur le poids, car en habituant son organisme à recevoir moins d'aliments, celui-ci réagit en stockant plus de graisses.

Mieux vaut adopter de bonnes habitudes en matière d'hygiène de vie et ainsi obtenir des effets durables. Il est important d'y aller progressivement. Le but est que cela soit facile et ne génère ni souffrance ni frustration. L'arrivée des premiers résultats (parfois plus vite qu'on ne le pense) est très motivante. De plus, l'alimentation équilibrée et l'activité physique découleront naturellement de ce nouveau mode de vie.

Habitudes saines et hygiène de vie

Le stress et l'anxiété sont les principaux ennemis du ventre plat. En plus de déclencher des envies de manger incontrôlables chez certaines personnes, ils sont très souvent responsables de ballonnements. Réduire son stress permettra de manger moins sans que cela ne nécessite un effort conscient. Pour cela, il est conseillé de s'accorder plusieurs fois dans la journée des moments de relaxation, de faire de vraies pauses pour manger et bien mastiquer, en plus de s'attaquer aux sources de son stress.

D'autres habitudes s'avèrent bénéfiques comme bien s'hydrater, avoir un sommeil de qualité en quantité suffisante et se masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, avec des mouvements appuyés, pour stimuler la digestion et faire dégonfler l'estomac.

Au quotidien, les réflexes suivants, en apparence insignifiants, font une différence notable et durable : adopter une bonne posture (se tenir droit permet d'éviter le relâchement abdominal), rentrer le ventre quand on y pense (pour muscler les abdos), préférer les escaliers à l'ascenseur, s'étirer régulièrement (quand on bâille par exemple), et enfin... rire autant qu'on le peut! En effet, le fait de rire permet de contracter les abdos et de brûler des calories sans effort.

Activité physique

Pour obtenir un ventre plat, le mieux est de jouer sur deux tableaux : la perte de graisse et le gain de muscles. Les sports d'endurance sont tout indiqués pour brûler le gras : [marche](#), jogging, natation, vélo, etc. Quant à la musculation, attention aux exercices de type « crunch » (relevés de buste en position allongée) : ceux-ci ne font travailler qu'un seul muscle et poussent sur les parois de la sangle abdominale, ce qui finit par arrondir encore plus le ventre.

Il est préférable de miser sur d'autres exercices qui mobilisent plus de muscles abdominaux, tels que la planche (en appui sur les mains, puis sur les coudes) et les pompes. Il est également recommandé de pratiquer des sports qui stimulent l'équilibre, comme le yoga, car le maintien des positions nécessite un travail de la ceinture abdominale.

Les [étirements](#) jouent également un rôle important. Ceux-ci permettent d'allonger les muscles, qui ont alors accès à plus de graisses dans lesquelles puiser de l'énergie. Enfin, il est important d'adapter ces recommandations à ses goûts. Mieux vaut exercer régulièrement un sport que l'on aime plutôt que de se forcer à courir une heure par jour si l'on a horreur de la course, au risque d'abandonner au bout de quelques jours.

Alimentation

Fuir les régimes restrictifs n'empêche pas de garder en tête quelques notions concernant les bonnes habitudes alimentaires. Ainsi, il est bon de privilégier les aliments riches en fibres (pour mieux réguler le transit intestinal et faire dégonfler le ventre), les légumes (de préférence cuits), les protéines (œufs, viandes maigres et poissons), les bons gras (huile d'olive, amandes, avocats, etc.) et les aliments à index glycémique faibles (céréales complètes, fruits, légumineuses, etc.) Côté hydratation, l'idéal est de se limiter à l'eau (de préférence plate), aux tisanes et aux boissons drainantes comme le thé vert, qui permettent de lutter contre la rétention d'eau

Publication Index Santé : 2015-12-07