

BELLE
et saine

Maigrir :
ZONE
par
ZONE
1^{ère} cible : le ventre

Par Catherine Demarchelier



Minceur

Nous vous proposons une série de dossiers afin de perdre du poids de manière ciblée. À chaque numéro, vous trouverez un dossier complet pour éliminer vos kilos superflus de manière ciblée. Dans ce numéro, nous faisons le point sur les méthodes efficaces pour retrouver un ventre plat. Les cibles qui seront à suivre dans les prochains numéros : les fesses, les hanches, les cuisses, les bras, le visage.

Le point sur l'alimentation

Le gras le plus nuisible à la santé est le gras du ventre, celui qui est fixé sur les organes de la cavité abdominale. Maigrir en ayant un ventre plat fait disparaître ce mauvais gras tout en régulant le transit intestinal. Sans faire un régime très sévère, on conseille de supprimer tout ce qui a un goût sucré et privilégier les fruits comme le kiwi, la pomme ou les figues sèches. Il faut également donner priorité aux pro-

et peuvent irriter le tube digestif. Évitez les produits transformés et préférer les produits naturels. Et n'hésitez pas à cuisiner pimenté cela élève le métabolisme et brûle les graisses. Enfin, testez le psyllium. Cette graine obtenue par l'écrasement des graines de plantain favorise l'amaigrissement par l'évacuation des graisses. Certaines céréales en contiennent. Privilégiez le pain complet et les pains aux

sauter fait bouger les tissus, ce qui aide à éliminer la cellulite et permet d'affiner la silhouette. Pour être efficace, le programme de saut doit être progressif. **La natation est aussi une très bonne option car c'est un sport complet qui sollicite simultanément différentes zones du corps sans faire**

« Les aliments riches en fibres accélèrent le transit et vous font donc un ventre plat. »

téines que l'on trouve dans les produits laitiers et les viandes essentiellement en faisant attention à ne prendre que des produits 0 % matière grasse. Pour réguler le transit intestinal paresseux d'un ventre ballonné, choisissez des aliments riches en probiotiques et en fibres solubles et insolubles comme les céréales, les légumineuses ou le blé complet. Cela aura pour conséquence de réduire les problèmes de constipation et de vous aider à mincir.

Attention toutefois à ne pas consommer en excès des crudités car elles sont très riches en fibres

céréales car, riches en fibres, ils accélèrent le transit et vous font donc un ventre plat. Évitez les boissons gazeuses ainsi que la bière qui font gonfler l'estomac.

Du côté du sport

Il faut choisir des sports d'endurance pour sécher le corps et brûler des calories, c'est-à-dire perdre les graisses. Parmi les sports les plus brûleurs de graisse, on note : la course à pied, très efficace car elle sollicite plus des deux tiers des muscles du corps humain et permet d'éliminer 800 calories à l'heure ; le cyclisme : entre 600 et 850 calories pour 1 heure. La corde à sauter est une activité brûleuse de calories par excellence, car le fait de

ressentir un effort intense. Pour une efficacité optimale, il est recommandé d'utiliser des palmes et une planche et d'avancer en faisant des ondulations comme une sirène.

Quels sont les exercices à pratiquer ?

Avoir un ventre plat est la conséquence d'un bon gainage abdominal de la ceinture musculaire. La musculation des muscles transverses, les abdominaux profonds, est essentielle pour avoir et pour garder un ventre plat et ferme. Les exercices permettent de les muscler et de les affiner en brûlant la graisse de la ceinture abdominale. C'est donc un excellent



moyen de lutter contre la graisse et la cellulite ! Ces exercices peuvent être effectués à la maison.

Le « crunch-abdo » est le principal exercice pour les abdominaux. Allongez-vous sur un tapis de sol, les lombaires collées au sol. Fléchissez les jambes sur la poitrine en écartant vos genoux. Maintenez vos mains sur les tempes ou sur la poitrine. Enroulez

Les pompes permettent de muscler vos pectoraux et vos triceps. Allongez-vous sur le ventre, les bras tendus, mains écartées de la largeur des épaules, pieds légèrement écartés. Élevez votre corps en prenant appui uniquement sur les avant-bras et la pointe des pieds. Faites attention à ce que le dos, la tête et les cuisses soient bien alignés. Rentrez le ventre et serrez les fesses. Maintenez la position 10 secondes. À faire 10 fois de suite.

« La course à pied permet d'éliminer 800 calories à l'heure. »

le buste vers l'avant en contractant les abdominaux et en gardant les lombaires collées au sol. **Pour mieux renforcer l'efficacité de l'exercice, on couple la contraction à une expiration longue et lente et le relâchement à une inspiration complète.** Effectuez 4 séries de 10.

Autre type d'exercice pour affiner la taille : Debout, pliez vos jambes légèrement, les mains aux épaules et en rentrant le ventre, le dos droit, sans vous cambrer. Étirez vers le haut votre bras droit avant de le pencher sur la gauche en inspirant. Expirez en vous redressant. Recommencez de l'autre côté avec le bras gauche. À faire 20 fois de suite.

Pour éviter de malmener vos lombaires et de souffrir du dos, il faut effectuer

vos exercices correctement. Ainsi, il faut se rappeler de toujours rentrer le ventre avant et durant le déroulement de l'exercice. Ce n'est qu'à la fin que vous pouvez le relâcher. **Il faut également travailler vos muscles en longueur pour gagner en tonicité et non en volume.** Terminez votre entraînement par du stretching. Buvez beaucoup d'eau après l'entraînement.

Les soins en institut

Les massages permettent de booster la circulation sanguine et lymphatique (et donc l'élimination des toxines), de casser les cellules graisseuses de la cellulite pour atténuer l'aspect peau d'orange, d'améliorer la souplesse de la peau. Ce drainage minceur permet d'évacuer la lymphe qui a pour fonction de transporter les toxines et l'eau du corps vers les ganglions. **Chez vous, vous pouvez également pratiquer l'automassage pour stimuler la microcirculation, optimiser les échanges cellulaires. Rien de tel pour activer la lipolyse**

(la vidange des cellules graisseuses). Prenez une partie de la peau entre les pouces et les doigts et roulez-la. C'est un peu douloureux mais efficace paraît-il faire disparaître également l'aspect peau d'orange sur cette zone du corps.

Le palper-rouler (l'Endermologie). Ce massage consiste à aspirer la peau et à faire glisser ce pincement. Aujourd'hui,



ces séances de massage mécaniques sont adaptées à chaque morphologie.

L'électrostimulation consiste à appliquer des électrodes sur les différentes parties du corps concernées. Cette technique indolore permet de faire travailler vos muscles, de les raffermir et de remodeler votre silhouette.

Quelques produits à tester

Il existe un grand nombre de crèmes amincissantes mais leur utilisation, même assidue, ne garantit pas l'obtention de réels résultats à elles seuls. Il faut les coupler à une activité physique et à une alimentation saine.



MORPHO-SLIM VENTRE ET TAILLE DE LIERAC. Pour retrouver une taille affinée tout en améliorant la qualité et l'aspect de la peau, un concentré minceur fermeté contenant, entre autres, de la caféine, de l'extrait d'algue brune et d'avoine. Prix indicatif : 32,00 € - 100 ml.



JOLI VENTRE DE L'OCCITANE. Ce gel fondant très frais raffermi de façon ciblée la peau de la ceinture abdominale et procure un effet gainant immédiat. Sa formule intègre un complexe à base de pruneau pour lutter contre le relâchement cutané du ventre. Prix indicatif : 30,00 € - 150 ml.



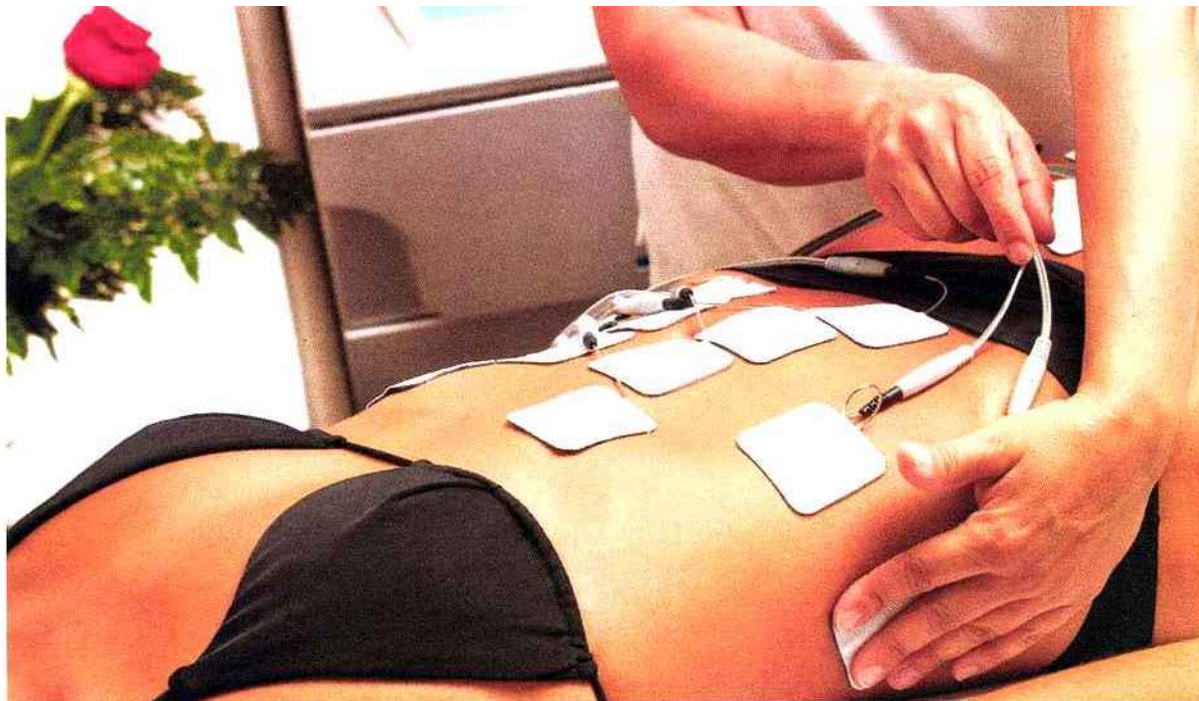
MINCEUR CAFÉ VERT VENTRE PLAT D'YVES ROCHER. Le café vert réduit significativement le stockage des cellules graisseuses, diminuant ainsi leur volume. Ce qui fait de lui un actif amincissant extrêmement puissant : 3 fois plus efficace que la caféine, actif référent du marché. Prix indicatif : 30,00 € - 150 ml

SUPERFLAT VENTRE PATCH SPÉCIFIQUE VENTRE PLAT, MÉTHODE JEANNE PIAUBERT. Ce cocktail d'actifs qui se présente sous forme de patch, brûle les graisses indésirables, empêche la redéposition de nouvelles graisses et veille à l'antivieillessement des tissus hypodermiques qui se plissent avec le temps, tout en ayant des propriétés raffermissantes et astringentes. Prix indicatif : 70,00 € - 10 X 9,5g.



NO COMPLEX FLUIDE VENTRE TAILLE MODELAGE ET FERMÉTÉ DE GIVENCHY. Ce fluide double action associe modelage et fermeté pour un effet optimal sur le maintien, la tonicité et l'harmonie de la silhouette. Prix indicatif : 40,00 € - 125 ml.





Que propose la médecine esthétique ?

La lipotomie est par définition la destruction des amas graisseux localisés sur une partie du corps (cuisses, fesses, ventre,...) grâce à l'utilisation d'un sérum physiologique suivie d'un traite-

de médicaments spécifiques. Elle est donc moins traumatisante et surtout moins douloureuse. Après une lipotomie, le port de panty est indispensable.

La morpholiposculpture est un traitement combiné qui se fait en plusieurs

éclater les graisses. **Les zones les plus concernées par la morpholiposculpture sont celles les plus difficiles à atteindre comme le ventre, les poignées d'amour ou**

« Les crèmes amincissantes doivent être couplées à une activité physique et à une alimentation saine. »

ment ultrasons externes et d'un massage palper-rouler. **À la différence de la liposuction, la lipotomie ne requiert aucune intervention chirurgicale ni de prise**

étapes. Premièrement, on refroidit la zone à traiter par cryofixation. Cela permet de l'anesthésier. Deuxièmement, on procède à des injections de liquide hypoosmolaire. Ce dernier va pénétrer dans les cellules graisseuses pour les gonfler. Enfin, il faut faire appel aux ultrasons externes ou internes pour faire

le double menton. Le traitement ne requiert pas d'anesthésie générale.

Les ultrasons focalisés haute fréquence (Ultrashape et Liponix) sont particulièrement efficaces pour traiter les graisses plus profondes.



La lipocryothérapie ou lipocryolyse (Lipocontrast) est une nouvelle technologie qui permet de réduire le tissu graisseux localisé de manière sélective et non invasive par le froid. La séance consiste en l'application d'une coque qui va venir englober le tissu graisseux que l'on désire diminuer. Cette zone va être « aspirée » dans la coque et la cryothérapie (effet du froid) démarre pour atteindre une température très basse 3°C. Le Lipocontrast est particulièrement indiqué pour les adipocytes localisés, non généralisés comme par exemple sur le ventre, la taille, la culotte de cheval, le dos.

Le recours à la chirurgie plastique et esthétique

La liposuction seule. Réservée généralement aux petits ventres ronds sans relâchement cutané. Cet acte chirurgical simple sans cicatrice, peu douloureux, permettant une reprise rapide de ses activités, donne d'excellents résultats si l'indication est bien posée. **En cas de relâchement cutané modéré, on peut l'associer à la lipolyse laser qui favorise la rétraction cutanée et permet ainsi d'éviter**



« La lipocryothérapie est une nouvelle technologie qui permet de réduire le tissu graisseux localisé par le froid. »

une cicatrice de plastie abdominale.

La plastie abdominale ou dermolipectomie abdominale est la seule intervention possible en cas de gros ventre tombant (abdomen en besace ou tablier) mais également en cas d'excédent cutané important (après grossesses multiples ou amaigrissement majeur) ; **une prise en charge**

de l'assurance maladie est parfois possible après réalisation d'une entente préalable et examen par le médecin de la sécurité sociale. Elle consiste à retendre la peau du ventre et éventuellement les muscles

de la paroi abdominale. L'intervention a lieu sous anesthésie générale. La plastie abdominale nécessite en général une cicatrice horizontale et une cicatrice autour de l'ombilic. En cas de chirurgie esthétique, elle est placée au-dessus du pubis, cachée par les sous vêtements. ■