

Graisse abdominale : comment la perdre facilement ?

Publié le 03/06/2019

|
5 minutes de lecture

|
Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Homme qui court

Le ventre est sans doute l'une des zones du corps où la graisse s'installe le plus facilement. Celle que l'on appelle « graisse abdominale » empêche d'avoir le ventre plat. Pourtant, vous pouvez en venir à bout avec des solutions simples et naturelles.

Les amas de graisse sous-cutanée (sous la peau) et de graisse viscérale (entre les organes et les muscles), situés au niveau du ventre sont plus communément appelés « graisse abdominale ». Elle touche aussi bien les hommes que les femmes et contrairement aux idées reçues, elle peut être indépendante des problèmes de surpoids.

Génétique, [stress](#), troubles hormonaux, prise d'un traitement médical... plusieurs facteurs peuvent être responsables du stockage de graisse sur le ventre et l'abdomen.

Ménopause, andropause et prise de poids, ça se joue au niveau du ventre

Les troubles hormonaux jouent sur votre état de santé moral et sur votre corps lui-même. C'est notamment le cas de la [ménopause](#) qui entraîne dans le temps, plusieurs bouleversements corporels chez la femme. Alors rassurez-vous si vous voyez votre corps changer aux alentours de 50 ans, c'est normal.

La diminution de la fonction ovarienne entraîne une baisse de la sécrétion des œstrogènes qui régulent le cycle menstruel féminin. Le corps « ne répond plus » comme avant et la répartition de la graisse se modifie, des hanches vers la taille. La rétention d'eau s'accroît, la masse musculaire diminue et les amas graisseux s'accumulent plus facilement au niveau du ventre.

Les hommes sont également touchés par ce phénomène au moment de l'andropause. La baisse des hormones mâles provoque autour de la soixantaine, une transformation du corps : les muscles s'appauvrissent et le tour de taille augmente.

Stress et hérédité, deux éléments aussi responsables de la graisse abdominale

Outre les bouleversements hormonaux, [le stress joue aussi un rôle important dans la prise de poids](#) et de graisse abdominale. Lorsque vous êtes sujet à de l'anxiété ou à un stress intense, votre corps sécrète du cortisol : cette hormone communément appelée « hormone du stress » est produite à partir du cholestérol. Elle favorise le stockage de graisse dans les tissus de la peau.

La qualité de votre sommeil influe également sur le stockage des graisses. En dormant bien durant 8 heures d'affilée, vous abaissez naturellement le niveau de stress de votre organisme, et avec lui, la production de cortisol. Résultat : la masse graisseuse se forme beaucoup moins facilement au niveau de l'abdomen.

Enfin, même si la nature est bien faite, elle n'en demeure pas moins inégale. « *La présence de graisse abdominale dépend aussi de votre terrain génétique* », affirme Nathalie Ballesteros, Docteur en pharmacie au laboratoire

Lescuyer. Autrement dit, si vos parents ont tendance à accumuler des petits bourrelets au niveau du ventre et de la taille, vous avez plus de chance d'être concerné.

Perdre la graisse abdominale et retrouver un ventre plat : l'importance de bien manger

Vous pensez que vous débarrasser de la graisse au niveau du ventre est mission impossible ? Détrompez-vous ! Des solutions simples et naturelles existent, et la première d'entre elles se trouve dans les aliments que vous mettez dans votre assiette.

Manger en excès et de façon déséquilibrée favorise le stockage des graisses au niveau de l'abdomen. Plus communément appelés sucres, les glucides apportent de l'énergie aux cellules de l'organisme, c'est-à-dire des calories. Notre alimentation est généralement trop riche en glucides. La consommation de sucre doit constituer 5% des apports énergétiques quotidiens, selon l'OMS, soit 25 grammes par jour. Les médecins recommandent [une alimentation riche en fruits et légumes](#) et pauvre en sucres. Pour réduire le surplus de graisse, il est conseillé de manger de tout en petites quantités. Notez qu'un régime à base de protéines peut constituer un risque pour la santé.

Les compléments alimentaires peuvent être utiles pour booster une perte de graisse ciblée au niveau du ventre. C'est notamment le cas de [Lipocible MGA](#) : il contient un complexe breveté de fruits, des agrumes et du guarana, favorisant la perte de poids et la perte de masse grasse abdominale. Une dizaine d'actifs agissent en synergie pour des résultats visibles et durables.

Lipocible MGA

82% of 100

[Voir les 280 avis clients](#)

Au bout de 3 mois, on observe une diminution de -4,5 à -5,8 cm de tour de taille*

Ajouter à mon panier

Brûler la graisse abdominale en pratiquant une activité physique

Associés à une alimentation équilibrée, [le sport et l'activité physique](#) aident véritablement à se défaire de la petite bouée abdominale. Comment ? En brûlant des calories ! Car c'est lorsque vos dépenses caloriques sont inférieures à vos apports alimentaires que vous vous mettez à grossir.

Certaines disciplines sont particulièrement efficaces pour tonifier la sangle abdominale et faire fondre le gras accumulé : le renforcement musculaire par exemple. Abdominaux, pompes, squats, gainage... vous pouvez pratiquer ces exercices facilement à la maison ou en extérieur sans forcément avoir besoin de beaucoup de matériel. Le bon tempo ? 20 à 30 minutes dans la journée.

Stress, déséquilibre hormonal et mauvaise alimentation sont également des facteurs aggravants en ce qui concerne l'accumulation de graisse au niveau du ventre. En avoir conscience peut déjà vous permettre d'agir.

Le triptyque gagnant : une activité sportive, une alimentation équilibrée et une complémentation alimentaire pourront vous aider à perdre cette masse grasse abdominale.

Pour en savoir plus :

[Masse grasse abdominale : mieux la cerner pour mieux l'éliminer](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé.

"Ces articles pourraient vous intéresser