

Graisse abdominale : comment diminuer son tour de taille pour rester en bonne santé ?

Publié le 24/03/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

En France, **42% des hommes et près d'une femme sur deux¹ sont concernés par un excès de graisses au niveau du ventre**. Cette masse grasse abdominale peut avoir des conséquences lourdes sur la santé. Découvrez nos conseils pour diminuer naturellement votre tour de taille.

Qu'est-ce que la graisse abdominale ?

La graisse abdominale, aussi appelée « **graisse viscérale** », a tendance à s'accumuler autour du ventre. Elle **se loge en profondeur, autour des organes de la cavité abdominale** que sont le [foie](#), le pancréas et les intestins. Contrairement à la graisse sous-cutanée, c'est-à-dire la graisse superficielle qui se situe sous la peau, la graisse viscérale peut nuire au bon fonctionnement de l'organisme.

Au-delà des conséquences esthétiques, il est prouvé que la graisse abdominale superflue peut être à **l'origine de troubles cardiométaboliques ou hépatiques**.

mètre ruban IMC

À noter : Si l'indice de masse corporelle (IMC) permet d'évaluer le poids, il reste toutefois une indication approximative car il ne permet pas de prendre en compte le pourcentage de masse grasseuse des individus. Il est difficile de juger de la quantité de graisse viscérale que l'on possède. On peut toutefois mesurer son tour de taille avec un mètre ruban sur la partie la plus étroite de la taille, entre la dernière côte et la partie supérieure de l'os iliaque. Au-delà de 80 cm chez la femme et 94 cm chez l'homme, il est recommandé de diminuer son tour de taille pour préserver sa santé. Divisez ensuite la valeur obtenue (en cm) par votre taille (en cm). Si le résultat est supérieur à 0,5, il est recommandé de diminuer son tour de taille pour préserver sa santé.

Le Laboratoire Lescuyer vous propose un outil spécifique inédit pour évaluer si votre tour de taille est élevé. Découvrez notre outil [ici](#) pour agir sur votre tour de taille.

D'où vient la graisse abdominale ?

Plusieurs facteurs peuvent favoriser l'**apparition de la graisse viscérale autour du ventre**, parmi lesquels :

- **De mauvaises habitudes alimentaires**, notamment une consommation trop importante de sucre et d'aliments industriels : cela provoque des dépôts de graisses qui viennent se stocker entre les muscles et les organes abdominaux.
- **La sédentarité** : le manque d'activité physique favorise les dépôts de graisses dans l'abdomen et l'encrassement des artères.
- **Le stress** : l'hormone du stress, le cortisol, entraîne une hausse du taux d'insuline qui régule la quantité de glucose dans le sang. Lorsque la sécrétion d'insuline est trop élevée, elle induit un stockage des graisses dans l'abdomen.
- **La ménopause** : cette période de bouleversement hormonal entraîne une diminution du taux d'œstrogène chez la femme, ce qui peut engendrer l'apparition de graisse viscérale.

Diminuer la masse grasse abdominale : quels sont les bénéfices ?

Une perte de tour de taille, qu'elle soit minime ou importante, a toujours un effet positif sur la santé.

- **Un meilleur métabolisme et un cœur en pleine forme** : vous êtes moins sujet aux essoufflements et êtes moins gêné pour accomplir les activités du quotidien, même les plus banales comme marcher, monter les escaliers, faire du vélo ou faire les courses. Sortir se promener en ville ou en pleine nature redevient un plaisir.
- **Un sommeil réparateur** : une étude* menée par des chercheurs de l'Université Johns Hopkins à Baltimore aux Etats-Unis a démontré que la perte de masse grasse viscérale améliore significativement la [qualité du sommeil](#) chez les personnes en surpoids. Le constat concerne aussi bien les hommes que les femmes, quel que soit l'âge et peu importe le régime suivi.
- **Une meilleure humeur** : quand le quotidien est plus confortable, le moral s'améliore forcément. Des articulations douloureuses, un sommeil de mauvaise qualité... Tout cela affecte la santé mentale et amplifie les troubles de l'humeur et l'anxiété.

Comment perdre son tour de taille ?

L'OMS recommande de limiter sa consommation de graisses, et de **délaisser les graisses saturées** (beurre, viandes, fromages...) **au profit de graisses insaturées** (poissons gras, huile d'olive, noix etc.). Il est également conseillé de consommer davantage de fruits et de légumes, ainsi que des légumineuses, des céréales complètes et des oléagineux, tout en limitant la consommation de sucre. La pratique d'une activité physique - au moins 30 minutes d'exercice régulier à intensité modérée - permet aussi de réduire le stress et de maintenir un poids sain et stable sur le long terme.

En parallèle d'une bonne hygiène de vie, certains compléments alimentaires peuvent agir favorablement sur la masse grasse abdominale. C'est le cas de [LIPOCIBLE MGA](#) du Laboratoire Lescuyer, une formule naturelle de haute qualité à base de Sinetrol (une combinaison naturelle de polyphénols d'agrumes et de [guarana](#)), d'extraits de plantes (figue, curcuma, poivre noir), de vitamines et minéraux. **Son efficacité est scientifiquement prouvée avec une diminution moyenne du tour de taille de 4,5 cm à 5,8 cm au bout de 12 semaines.**

Lipocible MGA

81% of 100

[Voir les 308 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

Pour en savoir plus :

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

1. Dallas, C., et al., Phytother Res, 2014. 28(2) : p. 212-8. Étude clinique réalisée sur 95 sujets en surpoids ayant reçu 2 x 450 mg de Sinetrol par jour (quantité apportée par 2 comprimés de LIPOCIBLE MGA), pendant 12 semaines.

*Soohyun Nam et al. Predictors of Sleep Quality Improvement Among Overweight or Obese Individuals: A Randomized Controlled Trial. Presentation at the American Heart Association Scientific Sessions. November 6, 2012.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser