

À 30, 40, 50 ans

Perdre du ventre avec la **chrononutrition**

À TOUT ÂGE, CHAQUE FEMME RÊVE D'AVOIR UN VENTRE PLAT. MAIS DES SOUCIS DE BALLONNEMENTS, UNE FONTE MUSCULAIRE OU UNE BAISSÉ D'HORMONES PEUVENT MODIFIER L'ALLURE DE VOTRE SILHOUETTE. **AVEC LA CHRONONUTRITION VENTRE PLAT**, CHACUNE D'ENTRE VOUS PEUT OBTENIR CE RÉSULTAT. *Véronique Bertrand*

Gâce à la chrononutrition, vous allez enfin pouvoir suivre un régime sans être obligé de supprimer un seul aliment de votre alimentation. Quelle bonne nouvelle! Seule contrainte, consommer chaque aliment à l'heure où votre organisme l'assimilera le mieux.

En fait, il faut que vous suiviez le rythme du cortisol, une hormone qui régule les protéines, les glucides et les lipides. « Cette hormone a un cycle de 24 heures. Elle connaît trois pics dans la journée: le matin, le midi et en fin d'après-midi, explique le Dr Alain Delabos, nutritionniste. Donc, le matin, vous devez manger gras car, à ce moment-là, l'organisme sécrète des enzymes aidant à l'assimilation des graisses. Le midi, il faut vous tourner principalement vers les protéines qui seront facilement absorbées par les enzymes gastriques. » Et que faire face au petit creux de l'après-midi? « Offrez-vous une douceur sucrée qui vous aidera à combattre la fatigue, et vous dînez si vous avez encore faim. » Le dîner est léger, car le taux de cortisol étant devenu bas, les sécrétions digestives se font rares.

Et comme à tout âge, on rêve d'avoir un ventre plat, voici le programme spécialement adapté pour perdre plus facilement au niveau de la taille.

NOS CONSULTANTS



CHRISTELLE
DALLERAC
naturopathe



Dr ALAIN
DELABOS
nutritionniste



JOCELYNE
ROLLAND
kinésithérapeute

Retrouvez conseils et menus adaptés à chaque âge >>>

Ma journée type **remusclante**

Pour retrouver une ligne qui vous plaît, avec un ventre plus ferme, privilégiez les protéines !

Petit déjeuner

1 portion de fromage gras type reblochon, pavé d'Auge, Petit Basque, saint-félicien, saint-marcellin + 1 morceau de pain équivalent à la moitié de la portion de fromage + 2 c. à c. d'huile d'olive sur le pain + 1 boisson chaude ou froide sans sucre (thé, café, Ricoré...).

Déjeuner

1 portion de viande rouge, blanche, d'abats ou de charcuterie à manger en premier + 1 portion de féculents + 5 cl ou 1 c. à s. de sauce.

Goûter

Commencez toujours par 30 g de chocolat noir ou 35 à 50 g de nougat ou 4 calissons d'Aix + 10 cl (ou 2 c. à s.) de compote ou 15 cl de jus de fruits ou 4 pâtes de fruits.

Dîner

Poisson ou fruits de mer à volonté ou 100 g (pesée crue) de viande blanche + 10 cl ou 2 c. à s. de légumes cuits ou 15 cl ou 3 c. à s. de crudités ou 1 assiette de salade verte + 5 cl ou 1 c. à s. de sauce.



Ma gym abdos fermes

Les conseils de Jocelyne Rolland, kinésithérapeute.

« À quarante ans, le ventre est souvent distendu en raison d'une mauvaise position prolongée du bassin et des lombaires, explique la kinésithérapeute. Le bassin est en avant, par conséquent, les abdominaux deviennent trop longs et mous. » Dans un premier temps, il faut corriger cette position en vous grandissant. « Dès que vous êtes debout, sortez légèrement les fesses et creusez les lombaires, conseille la kinésithérapeute. Votre ventre s'étire. Pensez aussi à rentrer le plus possible votre nombril, comme si vous vouliez le coller aux lombaires. Vous pouvez faire de même en étant assise. » Complétez la tonification de votre ventre par l'exercice ci-dessous.

Quelles portions devez-vous prendre ?

Pour le fromage

▲ Votre taille en cm convertie en g = **60 g** = Votre portion de fromage en g
Exemple : Si vous mesurez 1,60 m, calculez $160 - 60 = 100$ g.

Pour la viande

▲ Votre taille en cm convertie en g + **50 g** = Portion de viande en g
Exemple : Si vous mesurez 1,60 m, calculez $160 + 50 = 210$ g.

Pour les œufs

▲ Votre taille en cm ÷ **50** = Nombre d'œufs
Exemple : Si vous mesurez 160 cm, calculez $160 / 50 = 3$.

Pour les féculents (sauf les haricots et les pois)

▲ Votre taille est de **1,70 m** = **4 c. à soupe** ou **Une box* de 20 cl**

▲ Votre taille est de **1,60 m** = **3 c. à soupe** ou **Une box* de 15 cl**

▲ Votre taille est de **1,50 m** = **2 c. à soupe** ou **Une box* de 10 cl**

Exemple : Si vous mesurez 1,70 m, calculez 4 c. à s. ou une box* de 20 cl.

* En vente sur biochrono.net

Ma recette gourmande

Petit chèvre chaud en robe de jambon

Pour 2 personnes : 2 fromages de chèvre frais • 1 tranche de jambon cru • 4 brins de ciboulette • 4 feuilles de persil plat • manigette.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Parsemez les fromages de chèvre des herbes ciselées et donnez trois tours de moulin de manigette sur chaque face. **2.** Coupez 2 bandes de jambon de la largeur des fromages. Enveloppez ces derniers avec. Enfouez 5 min. Servez chaud.



EXERCICE

- **Asseyez-vous au bord de votre chaise** en ayant bien étiré votre colonne vertébrale. L'angle entre vos cuisses et votre tronc doit être de 90°.
- **Basculez légèrement en arrière sur vos fesses** en gardant le dos droit, sans toucher le dossier et sans décoller vos cuisses. Si cela vous semble trop difficile, réalisez l'exercice en décollant légèrement vos cuisses mais, surtout, en veillant à garder le dos droit.
- **À faire 10 fois de suite.**

À
50
ans

Ma taille s'est effacée et épaissie

DES MODIFICATIONS ALIMENTAIRES ET LE BON EXERCICE PHYSIQUE AIDENT À GARDER **UNE TAILLE DESSINÉE.**

La cinquantaine signe l'arrêt de sécrétion des œstrogènes, ce qui entraîne une modification de la silhouette. Ce manque d'œstrogènes déséquilibre la répartition des graisses et les fait se concentrer au niveau du ventre et de la poitrine. Avec l'âge, le métabolisme de base ralentit également, et brûle moins de calories. Il faut donc adapter son alimentation « et pratiquer une activité physique d'endurance, marche, course, natation... sans trop élever sa fréquence cardiaque, afin de brûler les calories stockées », suggère Jocelyne Rolland.

CE QUE J'ÉVITE

« À cet âge, on voit souvent apparaître un dégoût pour la viande, constate le Dr Delabos. Est-ce lié à une variation hormonale ou à la crainte de prendre du

poids en mangeant de la viande ? On ne sait pas. Or, ce dégoût de la viande s'accompagne d'un excès de consommation de féculents, responsables d'une prise de poids et de volume. » Il faut donc limiter les sucres lents et rapides (pommes de terre, pain, pâtes, riz, viennoiseries, biscuits...). Nuisibles à la silhouette, ils peuvent être responsables d'une surcharge glycémique, c'est-à-dire d'un excès de sucre dans le sang pouvant conduire au diabète.

L'avocat au goûter ? Une idée originale pour retrouver une jolie taille marquée.

MES BONNES RESOLUTIONS

« Pour pallier les carences en œstrogènes, ajoutez quotidiennement le soja à votre alimentation. », indique le nutritionniste. Vous devez aussi lutter, si c'est le cas, contre votre dégoût de la viande « et consommer au moins votre hauteur en centimètres convertie en grammes, ou alors compléter vos apports protéiques en prenant un sachet ou une barre de chronoprotéines* », préconise le nutritionniste. ●

Ma gym qui cintre la taille Les conseils de Jocelyne Rolland, kinésithérapeute.

« Avant d'affiner sa taille, il faut prendre soin de son périnée, met en garde Jocelyne Rolland. Pour cela, contractez-le le plus souvent possible au cours de la journée comme pour retenir un gaz, et encore plus lorsque vous faites un effort. » Ainsi, vous le tonifierez et vos viscères seront mieux soutenus. Quand vous sentirez davantage de ressort et d'endurance au niveau du périnée, vous pourrez redessiner votre ventre. « Pour cintre votre taille, vous devez renforcer vos abdominaux obliques », explique la kinésithérapeute.

EXERCICE

- **Asseyez-vous** au bord de la chaise et grandissez-vous en rentrant le ventre et en creusant légèrement vos lombaires.
- **Posez votre main droite sur votre genou gauche** légèrement décollé de la chaise, votre pied gauche ne touche pas le sol. Appuyez fort sur votre genou en soufflant et en rentrant le ventre. Veillez à ce que vos lombaires ne bougent pas et gardez votre périnée bien serré.
- **Reposez votre genou.** Faites l'exercice avec le genou droit et la main gauche.
- **À faire 10 fois de chaque côté.**

