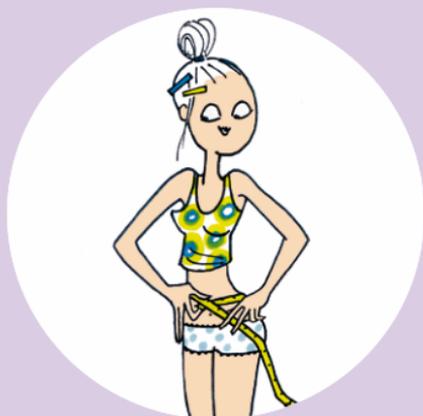


LUCILE WOODWARD

UN
VENTRE PLAT
C'EST
MALIN



ALIMENTATION, POSTURES, EXERCICES...

TOUS LES BONS CONSEILS

POUR RETROUVER UNE LIGNE IMPECCABLE !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

UN VENTRE PLAT C'EST MALIN

Fini les insupportables séries d'abdos et autres formes de torture ! Pour avoir un ventre plat, quelques mouvements bien pensés et une alimentation légèrement adaptée font des miracles !

Découvrez dans ce livre :

- **Les bons réflexes alimentaires :** moins de crudités qui font gonfler, plus de fibres pour activer le transit...
- **Les astuces pour se muscler sans se fatiguer :** téléphonez en travaillant le ventre et les fessiers, faites la chandelle en jouant avec vos enfants...
- **Un programme ventre plat en 4 semaines :** des conseils nutritionnels et des exercices ciblés pour mincir en douceur sans vous décourager.



Téléchargez gratuitement des conseils ciblés en plus pour tonifier toute votre silhouette ! Rdv p. 171 !

**AFFINEZ VOTRE TAILLE SANS Y PENSER EN LISANT UN MAGAZINE,
EN REGARDANT LA TV...**

Lucile Woodward est journaliste, coach sportif et... jeune maman ! Elle présente l'émission Fitness master class sur Doctissimo et tient le blog fitness français le plus visité : lucilewoodward.com. Elle est également l'auteur de *Une silhouette de rêve, c'est malin* (Quotidien Malin Éditions).

ISBN 978-2-84899-675-2

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : FORME, MINCEUR



6 euros

Prix TTC France

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

9 782848 996752

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Une silhouette de rêve, c'est malin, 2013.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur <http://quotidienmalin.com> et www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Scarlatine (p. 103, 105,
107-109, 112-117, 121, 127), Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-675-2

LUCILE WOODWARD

UN
VENTRE PLAT
C'EST MALIN



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

*À Alice, Ambre, Caroline, Delphine,
Élodie, Magali, Marie, Tania,
les meilleures sœurs, mes meilleures amies
et les meilleures mamans du monde.*

Sommaire

Introduction..... 7

**Partie 1 : Un ventre plat grâce
à l'alimentation..... 11**

Pourquoi est-il si difficile d'avoir
(et de garder !) le ventre plat ?.....13

Votre alimentation revue et corrigée .. 23

À chaque problème de ventre non plat,
son explication !.....75

**Partie 2 : Un ventre plat grâce
aux (bons) exercices.....91**

Pourquoi bannir les classiques abdos
façon militaire ? 93

Les exercices à pratiquer
au quotidien..... 101

Programme 4 semaines ventre plat....123

Conclusion : 4 semaines, et après ?... 159

Table des matières 163

Introduction

Bienvenue dans votre nouvelle vie ! Que vous soyez sportif ou sédentaire, que vous ayez des enfants ou non, que vous soyez un homme ou une femme, il vous est tout à fait possible de retrouver un ventre plat.

C'est le Graal de la silhouette, l'objectif avoué (ou non !) de la majorité de la population française. Pour preuve, 66 % des femmes pensent qu'être mieux dans son ventre permet de se sentir mieux dans sa tête ! (Sondage *Top Santé*, mai 2013).

Certes, il va falloir faire quelques concessions et quelques efforts. Alimentaires pour certains d'entre vous, physiques pour certains autres, les deux pour la plupart ! Mais le plus important

n'est-il pas de se dire que oui, avoir ou retrouver un ventre plat, c'est possible ?

Dans ce livre, vous allez apprendre à travailler les bons muscles au quotidien. Sans vraiment faire du sport, mais de façon discrète, en adoptant régulièrement les petites techniques qui changent tout. Bien entendu, je propose aussi des exercices que je décris en détail, notamment pour vous faire travailler correctement les bons abdominaux, essentiels dans votre démarche ventre plat.

8

Vous allez aussi découvrir les origines alimentaires du ventre plat. Je ne vous demanderai pas de suivre un régime alimentaire contraignant. Mais ce guide va vous permettre de mieux vous connaître et de tester ce qui marche pour vous, sans pour autant vous couper du reste du monde.

Pour les plus pressés, j'ai créé un programme de 4 semaines permettant d'obtenir une taille plus fine. Vous y trouverez le détail des bons mouvements qui, associés à un rééquilibrage alimentaire, vont vous permettre de « décoller » et de vous mettre sur la bonne voie.

Croyez-en mon expérience, je n'ai jamais vu de ventre rond résister à un programme ventre plat basé sur le renforcement en profondeur et sur une alimentation adaptée. C'est en effet l'une

des zones du corps qui fond le plus vite et qui se muscle le plus rapidement, dès lors que l'on s'occupe bien d'elle. À vos ventres, prêts, partez !

10 secondes chrono pour essayer

Où que vous soyez, dans une librairie en train de choisir un livre, chez des amis, assis à votre table de travail... Inspirez profondément en gonflant votre ventre comme un ballon. Gardez cet air et contractez le périnée (comme si vous vous reteniez de faire pipi). Maintenez le périnée contracté tout en expirant (videz l'air) et en ramenant le nombril vers les côtes. Expirez vraiment à fond, essorez vos poumons. Puis respirez normalement.

Vous avez senti une sensation de contraction tout autour de votre taille ? C'était le transverse, le muscle profond de la sangle abdominale. C'est ce muscle qui va vous permettre d'avoir un ventre plus plat et plus tonique. Facile et sans douleur, n'est-ce pas ?



Vous êtes convaincu ? Tournez la page !

Un ventre plat grâce à l'alimentation

Pourquoi est-il si difficile d'avoir (et de garder !) le ventre plat ?

Depuis quelques années déjà, les scientifiques ont montré que l'intestin constitue un système nerveux à part entière. Il contient des milliards de neurones – des cellules nerveuses, les mêmes que l'on trouve dans le cerveau. Eh oui, l'intestin et le cerveau dialoguent en permanence, l'un commandant l'autre et vice versa.

Le ventre, ce deuxième cerveau

Vous l'avez probablement déjà constaté par vous-même, les soucis, l'anxiété, l'inquiétude, les chagrins, la fatigue ont un impact énorme sur notre digestion et sur notre poids en général.



Ne prenez pas cette information à la légère. De la même manière qu'il faut savoir se détendre, se poser, être capable de prendre du temps pour soi, avoir un ventre plat passe par une meilleure connaissance de

son système digestif mais aussi par la détente et l'écoute de son corps.

14

Les recherches scientifiques à ce sujet en sont encore à leurs prémices et l'on ne connaît pas très bien les différents modes de communication entre l'intestin et le cerveau.

🔪 **Mon conseil en +.** Si vous avez l'impression d'avoir tout testé pour perdre votre ventre sans aucun succès, vous pouvez (outre la lecture de ce livre, bien entendu !) essayer de voir le problème autrement. Plutôt que de modifier votre alimentation, peut-être devriez-vous modifier votre façon de voir la vie. Pourquoi ne pas vous faire aider par un psychologue, un psychothérapeute, un sophrologue spécialisé dans la gestion du stress ? Il y a tellement de psychologique dans la répartition des kilos que l'on ne peut pas négliger cet aspect.

Pourquoi mon ventre n'est-il pas plat ?

Il existe plusieurs raisons à un ventre gonflé et volumineux.

Le stockage des graisses

La première cause d'un ventre rond – et sans doute la plus fréquente – est une accumulation de cellules graisseuses entre le nombril et le pubis et tout autour de la taille basse. Ce stockage est lié à un déséquilibre entre la quantité d'énergie ingérée et la quantité d'énergie dépensée.

- Cette graisse peut être sous-cutanée (ce qui est majoritairement le cas chez les femmes), avec un aspect plutôt mou et parfois celluliteux (je sais, ce n'est pas très glamour, mais appelons un chat un chat !).
- Elle peut être viscérale (beaucoup plus répandue chez les hommes), avec un ventre très rond, bombé, tendu.



Pour améliorer les choses, il n'y a pas trente-six solutions : il faut perdre de la masse grasse. Pour cela, il faut combiner plusieurs aspects :

- manger mieux en respectant ses sensations de faim et de satiété ;
- augmenter son activité physique au quotidien.

Pas si facile, me direz-vous. C'est tout l'objet de ce livre !

Un manque de tonicité musculaire

On peut avoir un ventre rond tout en étant plutôt mince et en mangeant très équilibré. Dans ce cas, il peut s'agir d'un manque de tonicité des muscles profonds de la sangle abdominale. Du fait d'une trop grande sédentarité, le transverse et les obliques se sont atrophiés et n'exercent plus bien leur travail de « corset ». Les organes sont moins bien maintenus et la position « assise – dos courbé » a tendance à pousser le ventre en avant. Résultat, la peau se distend vers l'avant, les organes avec et... une petite bedaine s'installe. Dans ce cas, il faut faire travailler les muscles profonds des abdominaux ainsi que les érecteurs du rachis, la colonne lombaire et le grand dorsal pour se maintenir en posture érigée.

Un diastasis

Au cours d'une grossesse, les grands droits abdominaux (les muscles superficiels des abdos, ceux qui font les « plaques de chocolat ») s'écartent pour laisser toute sa place à l'utérus qui grossit. Après la grossesse, les muscles se rejoignent et le ventre retrouve sa condition normale.

Cependant, il arrive souvent que ces muscles s'écartent trop et ne se rejoignent pas après la grossesse. Les femmes ayant eu plusieurs grossesses sont les plus concernées, puisque l'étirement a été répété. Mais ce phénomène de diastasis peut aussi être favorisé par la contraction des grands droits pendant la grossesse (activité physique non adaptée pendant ces 9 mois).

Comment savoir si vous êtes concernée ?

Allongez-vous sur le dos. Ramenez vos pieds près de vos fesses. Placez les deux mains derrière la nuque et maintenez un écart entre le menton et la poitrine de la taille d'un poing. →

Relevez votre buste vers vos genoux, maintenez la position et regardez* :

- vous voyez une plaque d'abdominaux assez rectiligne, dessinée et dure qui va du pubis vers les côtes ? Vous n'avez pas de diastasis ;
- vous voyez une boule plutôt molle qui sort du nombril vers le pubis ? Vous avez peut-être un diastasis. Dans ce cas, les exercices proposés dans ce livre vous seront particulièrement utiles. Et si le problème persiste, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Il existe en effet des techniques de rééducation spécifique et même éventuellement une intervention chirurgicale qui peuvent vous aider à résoudre ce problème.

Une mauvaise digestion

Des ballonnements, des gaz, une sensation de pesanteur dans le bas du ventre... Tous ces symptômes d'une mauvaise digestion peuvent faire gonfler le ventre.

Quelles sont les causes de cette mauvaise digestion ? Un excès de légumes ou de fruits crus ; une mauvaise association alimentaire (de type viande rouge + fruits) ou une mauvaise

* Cet exercice de relevé du buste est plutôt mauvais pour le ventre plat car il ne muscle pas efficacement la sangle abdominale profonde. Faites-le donc ici une fois pour vérifier si vous êtes concernée par le diastasis, puis oubliez-le ! Vous trouverez plus loin dans ce livre les exercices les plus adaptés.

digestion liée à un surplus de protéines. Je reviendrai plus longuement sur ce sujet dans les prochains chapitres.

🔓 **Mon conseil en +.** Retenez d'ores et déjà qu'un ventre plat vient avant tout d'une meilleure connaissance de soi. Si vous avez l'impression qu'après tel ou tel repas, l'histoire se répète, que vous vous sentez ballonné, que votre ventre enfle... il est peut-être bon de tenter d'éviter ces situations désagréables pour vous et pour votre système digestif.

Un déséquilibre de la flore intestinale

Les intestins contiennent des milliards et des milliards de bactéries qui nous aident à digérer notre alimentation. On les appelle le microbiote ou la flore intestinale, et cette flore représente 1 à 2 kilos de notre poids total !

Chaque individu possède une flore unique qui se stabilise vers l'âge de 2 ans. Les modifications de la flore peuvent être associées à certaines maladies et à certains désordres digestifs.

Stress, chagrin d'amour, anxiété au travail, alimentation déséquilibrée ont une incidence directe sur la flore intestinale. Tout comme,

d'ailleurs, certains traitement médicamenteux – notamment les antibiotiques.

🔓 **Le saviez-vous ?** Un déséquilibre de la flore intestinale peut favoriser l'obésité ou la prise de poids. Des chercheurs ont constaté qu'au sein de certaines populations obèses, on détecte des groupes bactériens en surnombre ou, à l'inverse, en nombre insuffisant.

20

La prise de probiotiques (grâce à des gélules ou dans les yaourts) peut aider à retrouver une meilleure digestion et un meilleur contrôle de son poids.

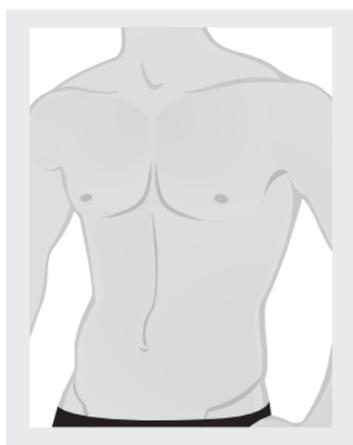
Par ailleurs, certains aliments agissent comme des prébiotiques, c'est-à-dire qu'ils favorisent le développement de bactéries facilitant la digestion. Je vous encourage donc à les consommer sans modération (voir p. 40).

Un ventre plat, qu'est-ce que c'est ?

Un ventre plat est un abdomen sans excès de masse grasse stockée sous la peau ou entre les organes et possédant une ceinture abdominale profonde bien tonique ainsi que des intestins efficaces.

En résumé, pour avoir un ventre plat, il faut :

- *perdre de la masse grasse en premier.* Par conséquent, dans ce livre, vous trouverez trucs et astuces pour vous aider à déstocker ce surplus de graisse ;
- *se construire les bons abdos.* Pas ceux qui font gonfler le devant du ventre. Les grands droits abdos – ceux qui font les « plaques de chocolat » – ont tendance à ajouter du volume entre les côtes et le pubis. Il faut plutôt solliciter le transverse et les obliques – les muscles les plus profonds. Ce sont eux qui maintiennent le tronc ferme et solide. C'est pourquoi dans ce guide, je vous aiderai à renforcer les bons abdos au quotidien, sans pour autant transformer votre mode de vie. Je vous aiderai aussi à choisir les sports les plus efficaces pour solliciter ces muscles sans trop vous en rendre compte ;



- *améliorer sa digestion.* En mangeant mieux, en se connaissant mieux et en s'écouter. Je vous propose de combiner les bons aliments avec une stimulation du transit, de l'intérieur comme de l'extérieur.

Ce livre a été conçu pour vous accompagner pas à pas sur le chemin du succès, alors suivez le guide !

Votre alimentation revue et corrigée

Attention, il ne s'agit pas de modifier drastiquement son alimentation du jour au lendemain. C'est en effet le premier facteur d'échec de tous les régimes draconiens. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) a récemment montré que 95 % des régimes échouaient après 2 ans. Autant dire qu'essayer de maigrir à tout prix ne fonctionne pas, et l'on se retrouve 24 mois plus tard avec au mieux tous ses kilos, au pire quelques kilos supplémentaires, liés à l'effet yo-yo.

Dans ce chapitre, je ne vous propose donc pas un régime, mais de nombreuses petites astuces ventre plat qui marchent – dans la mesure, bien sûr, où elles sont pratiquées avec régularité. Le mieux, c'est de tester celles qui vous semblent

vous convenir le mieux et dans lesquelles vous pourriez vous reconnaître. Ensuite, mettez-les en pratique le plus souvent possible.

👉 **Mon conseil en +.** Avant d'obtenir les premiers résultats, il faut avoir suivi l'astuce (ou les astuces) choisie(s) pendant au moins 1 semaine, voire 2. Ne vous découragez pas dès le deuxième jour : votre corps a sa propre vitesse de réaction, accordez-lui du temps.

Traquez les habitudes ennemies du ventre plat

Évitez les associations qui « vous gonflent » !

Je l'ai évoqué rapidement dans le chapitre précédent et vous l'avez sans doute remarqué, certains plats ou repas vous laissent une sensation de ballonnement ou de gonflement. Pour certains, ce sont les repas riches en fromages ou en produits laitiers. Pour d'autres, il s'agit de l'association viandes + féculents. Pour d'autres encore, le dessert, ou la crème, ou les fritures... Ce n'est pas toujours la quantité d'aliments ingérés qui est en cause. Mais bien souvent,

l'association d'aliments qui ne se digèrent pas à la même vitesse.

La première chose à faire si vous avez l'impression de vous reconnaître dans ce tableau, c'est de vous écouter davantage. Vous vous sentez ballonné ou vous avez le ventre gonflé après un repas ? Changez d'attitude. Au lieu de vous dire simplement « j'ai trop mangé », analysez plutôt les associations que vous avez faites au cours de ce repas. Pâtes et viande ? Riz et viande ? Des fruits à la fin du repas ? Des frites ?

Si, chaque fois que vous associez viande et friture (comme un steak-frites par exemple), vous ressentez une lourdeur dans le ventre, arrêtez les steak-frites ou limitez-les au maximum. Même si c'est bon sur le moment, si vous savez que vous en aurez ensuite pour plusieurs heures de digestion douloureuse, est-ce que ça en vaut la peine, franchement ?



C'est pareil pour les pâtes à la carbonara, pour le hamburger, le risotto de poulet, la pizza quatre fromages, les sushis, les pâtes à la bolognaise, la purée-jambon... Ce genre d'associations grasses et riches sont les premiers facteurs « anti-ventre plat ».

🔪 **Mon conseil en +.** Il n'est pas si facile de se souvenir de ce qu'on a mangé lorsque les jours succèdent aux jours dans la vie quotidienne souvent stressée et rapide qui est la nôtre. Je vous conseille donc de prendre le temps de noter pendant une huitaine de jours le détail de votre alimentation, ainsi que la manière dont vous avez digéré (ventre gonflé ? digestion difficile ? ballonnements et gaz intestinaux ?). Ainsi, il vous sera plus facile de déterminer les associations d'aliments qui ne vous réussissent pas.

Parmi les associations ennemies du ventre plat, en voici quelques-unes qui peuvent vous concerner :

- Viande + féculents
- Viande suivie de fruits frais en dessert
- Féculents + lait de vache

Ainsi, à la place des pâtes, mangez votre viande avec des légumes cuits par exemple. Plutôt qu'un fruit frais en dessert, préférez un

yaourt (au lait de brebis ou de chèvre de préférence, j'explique pourquoi un peu plus loin). Il est plus digeste et apporte des ferments lactiques intéressants pour favoriser la digestion. Si vous tenez aux fruits, pensez aux compotes, on en trouve de nombreuses, sans sucres ajoutés. Les fruits cuits sont plus digestes que les fruits crus, en particulier en fin de repas.

Si vous pensez que votre gonflement peut provenir des frites, arrêtez-les ! Et préférez les pommes de terre au four. Les pommes de terre sont un aliment très « basique » qui fait beaucoup de bien à l'organisme. À condition, bien sûr, de ne pas les noyer dans du beurre ou de la crème !

D'une manière générale, pour vos plats principaux, voici les associations que je recommande pour une digestion facile et un effet ventre plat immédiat après les repas.

Dans le tableau qui suit, choisissez un aliment de la colonne A, et associez-le avec des aliments de la colonne B. Les aliments de la colonne A ne s'associent pas entre eux. Les aliments de la colonne B peuvent s'associer entre eux sans problème.

Colonne A	Colonne B
– Viande rouge	– Légumes cuits
– Viande blanche	– Légumes crus
– Poisson	– Légumineuses (pois chiches, haricots rouge, lentilles...)
– Œuf	
– Pâtes et pâtes complètes	
– Riz et riz complet	
– Semoule	
– Quinoa	
– Farine de blé	
– Lait de vache	

C'est un principe de naturopathie qui fonctionne généralement très bien. Bien sûr, ce n'est pas tous les jours facile, en particulier lorsque vous êtes invité à dîner chez des amis. Mais pour la majorité des repas pris chez vous ou au restaurant, je vous recommande vivement de faire attention à ces associations. C'est un peu fastidieux au départ mais dès lors que l'on a compris le principe, c'est bête comme chou !

Buvez sans bulles

Le non gazeux est l'un des piliers du ventre plat. Eau, sodas (qu'ils soient sucrés ou light)... Il va falloir les diminuer pas mal, voire les supprimer totalement. Les liquides gazeux font gonfler le

ventre. En effet, le gaz contenu dans ces boissons doit s'échapper d'une manière ou d'une autre. Soit par de formidables éructations, soit par de formidables « vents ». C'est trivial, mais c'est comme ça ! Et cela entraîne forcément des gonflements dans le bas-ventre.

👉 **Mon conseil en +.** Si vous buvez actuellement en moyenne plus de 3 boissons gazeuses par semaine, essayez de ne plus en consommer pendant au moins 7 jours d'affilée, pour voir la différence.

Consommez moins de crudités et davantage de légumes cuits

Vous pensiez que pour mincir, il faut se gaver de salades et de crudités ? Tout faux !

- Les légumes crus sont difficiles à digérer et, consommés trop souvent, ils peuvent irriter les intestins. Douleurs, gonflements, transit aléatoire, ballonnements, gaz, syndrome du côlon irritable sont souvent les effets d'une alimentation trop riche en crudités.
- Les assaisonnements des crudités sont souvent trop gras et trop salés. Pour leur donner du goût, les restaurateurs (ou nous-mêmes) sont tentés d'y aller un peu fort sur la crème fraîche,

l'huile, le sel, le fromage, etc. De ce fait, une salade composée avec des cubes de fromage, une sauce à la crème et des pignons et des croûtons, par exemple, n'a plus rien de diététique. Il vaut mieux un bon blanc de poulet grillé sans sauce avec un peu de riz et des légumes cuits. Ce sera bien plus rassasiant et meilleur pour votre ventre.

30

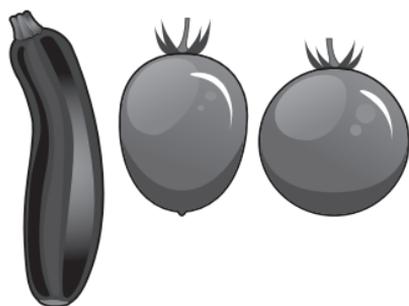
Vous l'avez compris, il s'agit bien sûr de continuer à consommer des légumes, mais on mangera des tomates cuites plutôt que crues, des courgettes sautées plutôt que du concombre, des épinards en branche plutôt que de la salade verte, etc.

Faites le test : enchaînez 1 ou 2 journées sans crudités, avec 1 seul fruit cru dans la journée. Et ressentez la différence. Si vous avez l'impression de calmer vos intestins, continuez ! Voici quelques idées simples pour remplacer la salade ou le concombre en 2 temps, 3 mouvements :

- **Tomates cuites** : lavez les tomates. Coupez-les en deux. Sur chaque demi-tomate, déposez une pincée d'herbes de Provence. Placez-les sur une assiette et mettez à cuire pendant 1 minute 30 au four à micro-ondes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Et hop ! Des tomates cuites aussi faciles

à préparer que des tomates crues. Plus digestes et tout aussi intéressantes sur le plan nutritionnel.

- **Courgettes frites** : lavez et épluchez vos courgettes si elles ne sont pas bio. Coupez-les comme des frites. Faites-les revenir pendant 5 minutes dans un peu d'huile d'olive. Arrosez d'un jus de citron frais, salez et poivrez à peine. Croquez !
- **Riz rouge aux brocolis** : faites chauffer une grande casserole d'eau. Rincez le riz rouge complet et versez-le dans l'eau pas encore bouillante. Maintenez à feu vif pendant 30 minutes. Pendant ce temps, lavez une tête de brocoli et séparez les petits bouquets. Au bout de 30 minutes, versez les brocolis dans le riz rouge bouillant, et laissez le tout chauffer pendant 10 minutes environ. Égouttez, salez à peine, arrosez d'un soupçon d'huile d'olive. C'est prêt !



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Un ventre plat, c'est malin

Lucile Woodward



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS