

LISE VACCARIELLO CYNTHIA SASS DR MARTINE ANDRÉ

Le Régime Ventre Plat

JUSQU'À
-7 kg
EN UN MOIS !

VOTRE PROGRAMME EN 4 SEMAINES
POUR PERDRE DES CENTIMÈTRES
ET LES KILOS EN TROP... SANS VOUS AFFAMER

EDITIONS
POINT



Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Sébastienne Ocampo

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Dominique Françoise

Titre de l'édition originale (États-Unis) : *The Flat Belly Diet*

Copyright © 2008 by Rodale Inc. All rights reserved
Published by arrangement with Rodale Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-459-8

LISE VACCARIELLO CYNTHIA SASS DR MARTINE ANDRÉ

Le Régime Ventre Plat



sommaire

PRÉFACE DU
DR MARTINE ANDRÉ
PAGE vii

AVANT-PROPOS
PAGE xi

1

Chapitre 1
PRÊTE À SE LANCER
DANS L'AVENTURE
PAGE 1

2

Chapitre 2
TOUT CE QUE VOUS
DEVEZ SAVOIR SUR LA
GRAISSE ABDOMINALE
PAGE 15

3

Chapitre 3
LES BIENFAITS
DES ACIDES GRAS
MONO-INSATURÉS
PAGE 31

4

Chapitre 4
LA RELATION
VENTRE-ESPRIT
PAGE 53

5

Chapitre 5
UN BON DÉPART :
4 JOURS POUR NE
PLUS ÊTRE BALLONNÉE
PAGE 77

6

Chapitre 6
TOUtes LES RÈGLES
DU RÉGIME VENTRE
PLAT
PAGE 111

7

Chapitre 7
DES REPAS SIMPLES
ET RAPIDES POUR
CES 4 SEMAINES
PAGE 133

8

Chapitre 8
LES RECETTES PLUS
ÉLABORÉES DU
RÉGIME VENTRE PLAT
PAGE 157

9

Chapitre 9
LE JOURNAL DE
BORD : UN OUTIL
INDISPENSABLE
PAGE 251

10

Chapitre 10
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
SPÉCIAL VENTRE PLAT
PAGE 285

11

Chapitre 11
ET APRÈS ?
PAGE 331

BIBLIOGRAPHIE
PAGE 343

TABLE DES MATIÈRES
PAGE 351

préface

C'est sur la base de données scientifiques internationales que ce livre, *Le Régime Ventre Plat*, a vu le jour, écrit par la rédac-trice en chef d'une revue américaine de prévention santé avec la collaboration de spécialistes en nutrition. Au terme d'un long travail d'enquête, ce livre propose un programme alimentaire particulier destiné aux personnes en surpoids avec notamment de la graisse localisée au niveau du ventre, dont on connaît actuellement les conséquences délétères sur la santé.

Le propos essentiel de ce livre est donc de perdre du poids, de retrouver des taux normaux d'insuline et de graisses (triglycérides) dans le sang et surtout un ventre débarrassé de ses rondeurs. Non pas tant en vue d'un objectif esthétique mais de la protection du capital santé, sachant que la graisse abdominale et notamment celle qui s'installe autour des viscères est impliquée dans la survue de maladies métaboliques comme le diabète, de complications cardio-vasculaires, de maladies inflammatoires voire de cancers et décès prématurés.

En pratique, ce livre est basé sur quatre concepts :

- Une réduction de l'apport calorique quotidien à 1 600 calories par jour réparties en quatre repas, ce qui est réalisable sans s'affamer et favorise une perte de poids progressive.
- Le choix d'aliments riches en acides gras mono-insaturés qui aident à faire baisser le taux d'insuline dans le sang la régularisation des taux d'insuline favorisant la perte de poids et la fonte de la graisse au niveau de l'abdomen.
- Le choix d'aliments riches en acides gras mono-insaturés qui favorisent aussi la baisse du taux de graisses dans le sang (triglycérides, cholestérol), avec des effets bénéfiques sur le foie ainsi qu'en termes de prévention cardio-vasculaire.
- La pratique d'une activité physique qui est une des clés de la prévention cardio-vasculaire et de la fonte des graisses.

De nombreuses recettes sont proposées en adéquation avec ces concepts, de réalisation facile et rapide. Elles font appel aux aliments répondant le mieux aux exigences nutritionnelles de ce programme alimentaire et contiennent notamment la quantité d'acides gras mono-insaturés préconisés. Les lecteurs aux intestins un peu sensibles ou irritable s'abstiendront de certaines recettes faisant appel à des aliments fermentescibles et favorisant la formation de gaz (comme le chou, les brocolis, le chou-fleur, les pois chiches, flageolets, haricots blancs...).

Mais globalement, vous trouverez votre bonheur parmi les nombreuses recettes de ce livre, riches en acides gras mono-insaturés, et visant à retrouver un ventre sain, débarrassé de sa graisse viscérale, et protéger le capital santé.

Dr Martine ANDRÉ

Journaliste spécialisée en santé et nutrition

avant-

propos

LE RÉGIME VENTRE PLAT : PROMESSES TENUES

Si vous êtes en quête de magie, *Le Régime Ventre Plat* n'est pas l'ouvrage qu'il vous faut et je vous conseille plutôt de lire ou relire les aventures de *Harry Potter*. *Le Régime Ventre Plat* vous propose quelque chose de bien mieux que la magie et ce quelque chose, c'est la science. La science détrône toujours la magie car la science est réelle et tient toujours ses promesses. C'est pourquoi, je me dois de vous parler de la science à laquelle il est fait référence du début à la fin de cet ouvrage.

Le simple fait que vous ayez ce livre entre vos mains laisse à penser que vous avez quelques kilos en trop et que vous aimeriez bien vous en débarrasser. Sachez que vous n'êtes pas le (la) seul(e) dans ce cas ! En Europe, 30 % des adultes sont en surpoids et 65 % aux États-Unis. Selon les scientifiques, si la tendance actuelle persiste, nous serons TOUS en surpoids d'ici quelques décennies, car le nombre d'hommes et de femmes souffrant d'un excès de poids ne cesse d'augmenter aux quatre coins du monde.

Ce problème général de prise de poids fait surgir nombre d'interrogations y compris la sempiternelle question : « Pourquoi moi ? » Au fil des ans, j'ai entendu une multitude d'hommes et de femmes venus me consulter se plaindre d'avoir tendance à grossir plus que d'autres et se demander pourquoi. Peut-être êtes-vous dans le même cas ? Je doute cependant qu'un seul de mes patients m'ait posé ces questions qui, à mon sens, sont fondamentales et que je vous pose aujourd'hui : pourquoi produit-on plus de graisse qu'il ne faut ? Pourquoi les calories superflues ne s'éliminent-elles pas toutes seules ? Pourquoi stockons-nous de la graisse ?

L'avantage du *Régime Ventre Plat* par rapport aux autres livres est de répondre à ces interrogations, d'informer sur les dangers liés à un excès de poids et de mettre en garde contre l'excès de graisse autour de la taille, dangereux car cela va souvent de pair avec les risques de survenue d'un diabète, d'une maladie cardio-vasculaire, voire d'un cancer – mais aussi d'un décès prématuré. Autrement dit, *Le Régime ventre plat* peut vous sauver la vie !

Le tissu adipeux représente une réserve d'énergie qui a permis à l'homme de survivre. Nous ne pouvons stocker que 1 200 calories environ à partir des glucides de l'alimentation quotidienne, et ce sous forme de glycogène.

Le tissu adipeux est la seule partie du corps où peut être stockée une réserve énergétique élevée afin de résister à des périodes difficiles (carences alimentaires, famines...). Et c'est exactement ce que nous faisons. Lorsque les calories fournies par les aliments sont supérieures aux besoins de l'organisme : le surplus calorique est stocké sous forme de réserve énergétique en glycogène. Une fois que les réservoirs en glycogène sont saturés, le surplus calorique se transforme en graisse utilisable en cas de besoin. Quel est, en effet, le meilleur endroit pour stocker des calories dont on

pourrait avoir besoin si ce n'est à l'intérieur de soi ?

Une formule qui fonctionne bien lorsqu'un apport calorique excessif (un festin) est suivi d'une carence calorique (famine). Les calories stockées sont alors totalement utilisées puis remplacées et à nouveau totalement utilisées et ainsi de suite.

C'est lorsque les festins se succèdent indéfiniment que rien ne va plus. Un état de fait que l'on retrouve dans nombre de villes occidentales où un apport calorique excessif et permanent se traduit par une augmentation galopante de l'obésité.

Le tissu adipeux étant présent dans toutes les parties du corps, on pourrait penser que l'excès de graisse est réparti de façon égale. Alors que pour la majorité des hommes et des femmes, le surplus de graisse a tendance à s'accumuler au niveau du bas du corps (hanches, fesses et cuisses) ou au milieu du corps (ventre). Or, l'accumulation de graisse sur le ventre et plus précisément autour des organes vitaux localisés dans l'abdomen (notamment le foie) est plutôt de mauvais augure.

Pourquoi ? Parce que la graisse ne se contente pas d'être stockée à ce niveau, mais elle tend à perturber certains circuits hormonaux en raison d'échanges qui ont lieu entre les différentes parties du corps et du cerveau via des messagers chimiques ou des hormones. Plus précisément, la graisse stockée au niveau du ventre a tendance à favoriser la montée du taux de certaines hormones du stress comme le cortisol et l'adrénaline qui perturbent le travail du pancréas – qui produit l'insuline chargée de réguler le taux de sucre dans le sang (glycémie) et par là même les réserves en glycogène. Un dysfonctionnement qui fait monter le taux d'insuline et plus le taux d'insuline est élevé, plus la graisse tend à s'accumuler au niveau du milieu du corps. Un cercle vicieux majoré par l'excès de graisses au niveau du foie qui va entraîner une augmentation du

taux de triglycérides (graisses) dans le sang. Ces deux phénomènes favorisent une augmentation du taux d'insuline ce qui ne fait qu'empirer la situation car, à la longue, il en résulte un dysfonctionnement métabolique marqué par une résistance des cellules à l'action de l'insuline, ce qui mène au diabète. Vous me suivez ?

La résistance à l'insuline qui perturbe totalement le bon fonctionnement de l'organisme est monnaie courante. Plus de trois millions de Français souffrent de diabète dont 90 % de diabète de type 2 (diabète non insulinodépendant) auxquels il faudrait ajouter les 500 000 Français, diabétiques sans le savoir. Mais selon les statistiques, deux fois plus de Français souffrent d'une forme inapparente de diabète, appelée prédiabète, c'est-à-dire que leur glycémie (taux de glucose dans le sang) est plus élevée que la normale tout en étant inférieure au taux enregistré chez les personnes diabétiques. Autrement dit, plusieurs millions de Français souffrent d'insulino-résistance et sont susceptibles, un jour ou l'autre, d'être diabétiques.

Éradiquer ce risque implique de mettre fin à la spirale : « trop de graisse autour de la taille favorise une résistance à l'insuline et trop d'insuline favorise la prise de graisse autour de la taille et ainsi de suite. » Interrompre ce cycle est l'objectif du programme alimentaire présenté dans *Le Régime Ventre Plat*.

À la différence des glucides et des protéines apportés par les aliments, en général, les matières grasses (acides gras) ne favorisent pas la production d'insuline. Parmi les acides gras apportés par les aliments (acides gras mono-insaturés, polyinsaturés, saturés et acides gras « trans »), ceux qui contribuent le plus à diminuer les besoins en insuline sont les mono-insaturés.

Le Régime Ventre Plat souligne les bienfaits de ces acides gras présents en grande quantité dans les aliments préconisés

dans le régime méditerranéen (olives, avocats, huiles végétales...), reconnu pour préserver le capital santé. Le Régime Ventre Plat met également l'accent sur d'autres aliments à privilégier notamment les fruits et légumes frais, les aliments complets, les produits laitiers allégés, les viandes maigres et le soja. Le chocolat noir n'est pas oublié pas tant pour sa teneur en acides gras mono-insaturés que sa teneur en antioxydants !

En privilégiant les aliments riches en acides gras mono-insaturés, le Régime Ventre Plat a pour objectif premier de faire baisser le taux d'insuline et de ramener à la normale le taux de triglycérides dans le sang avant même de perdre du poids. En effet, une diminution du taux d'insuline favorise la perte de poids et une baisse de la graisse stockée autour de la taille qui, comme nous l'avons vu, est néfaste à la santé. Mais est-ce que le Régime Ventre Plat est capable de tenir ses promesses ?

C'est à cette question que des journalistes du magazine *Prevention** et les auteurs du *Régime Ventre Plat* m'ont demandé de répondre. Pour ce faire, j'ai lancé une étude au sein de mon laboratoire au Centre de recherche pour la prévention des maladies de l'École de médecine de l'Université de Yale. J'ai fait appel à onze femmes âgées de 35 à 65 ans, en surpoids (plus de 90 kg) avec un premier bilan avant qu'elles ne commencent le Régime Ventre Plat puis un second bilan quatre semaines plus tard. Les résultats ont été spectaculaires. Au bout d'un mois, les femmes avaient en moyenne perdu 4 kg et près de 4 cm de tour de taille.

Les examens d'IRM (imagerie par résonance magnétique) pratiqués sur les sujets ont révélé une nette diminution de la quantité

* *Prevention* est un magazine américain spécialisé dans les sujets ayant trait à la santé et la nutrition créé en 1950 par Jerome Irving Rodale, fervent défenseur de l'agriculture biologique.

de graisse localisée dans l'abdomen et plus précisément de la graisse stockée au niveau du foie. Celle stockée au niveau du ventre avait diminué en moyenne de plus de 25 cm² – soit une baisse d'environ 25 % du niveau de danger pour la santé (chiffre avancé par un radiologue utilisant un logiciel permettant une interprétation pointue des IRM).

Parallèlement à cette baisse spectaculaire, de nombreux marqueurs de risque de développer une maladie chronique ont également été modifiés : chez tous les sujets, la valeur de la pression artérielle a notablement baissé (baisse de la pression artérielle systolique en moyenne de 0,8 et baisse de 0,5 pour la pression artérielle diastolique), un facteur qui, à lui seul, diminue jusqu'à 25 % les risques de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral (AVC), et même davantage chez les personnes qui affichaient une tension artérielle de 12,5/8 (systolique/diastolique).

Si le simple fait que la baisse de la tension artérielle présente de nombreux avantages sur le plan de la santé, elle n'est pas la seule conséquence bénéfique du *Régime Ventre Plat*. Le taux de cholestérol total a également chuté de 20 %, le taux du LDL-cholestérol ou « mauvais » cholestérol a baissé de 10 % et celui des triglycérides de près de 30 %. Le taux du HDL-cholestérol ou « bon » cholestérol a légèrement baissé de 5 %, ce qui est couramment observé chez ceux qui optent pour une meilleure hygiène alimentaire et perdent du poids. La baisse du taux de triglycérides dans le sang est particulièrement remarquable car elle atteste d'un effet positif direct du Régime Ventre Plat sur le fonctionnement du foie, la sensibilité à l'insuline et les risques cardio-vasculaires.

Le programme alimentaire s'est aussi révélé bénéfique pour lutter contre un dysfonctionnement métabolique grave pouvant résulter d'un excès de graisse au niveau de l'abdomen avec une

amélioration de la résistance à l'insuline estimée à plus de 25 %. Ces changements s'accompagnant d'une baisse nette et significative des risques de diabète, de syndrome d'insulino-résistance (ou syndrome X) mais aussi de maladies cardio-vasculaires.

Nous avons également évalué les réactions inflammatoires grâce à un marqueur (la protéine C réactive), protéine synthétisée par le foie en réponse à une inflammation. Le résultat obtenu montre une diminution moyenne de plus de 50 % !

Une réduction des réactions inflammatoires sous-entend moins de risques de développer non seulement un cancer, une maladie cardio-vasculaire ou un diabète mais aussi des maladies chroniques telles que l'arthrite, l'ostéoporose...

De nombreux tests ont montré que le Régime Ventre Plat sait tenir ses promesses. Ce programme alimentaire favorise la perte de poids, la diminution de la graisse stockée au niveau de l'abdomen et améliore le capital santé dans son ensemble. L'effet sur la sensibilité à l'insuline est positif, le taux de triglycérides dans le sang baisse tout comme la tension artérielle et les réactions inflammatoires. Si les bienfaits varient d'un individu à un autre, le risque de survenue, à plus ou moins court terme, d'une maladie chronique grave ou d'un décès prématuré, a diminué de 50 % chez tous les sujets testés, et cela en quatre semaines seulement !

Lorsque je me suis lancé dans cette étude à la demande de mes amies travaillant pour le magazine *Prevention*, j'espérais bien évidemment obtenir des résultats probants mais la réalité a dépassé de beaucoup ce à quoi je m'attendais. Le Régime Ventre Plat est la preuve irréfutable qu'une alimentation saine peut modifier totalement notre capital santé et notre destinée.

Tous les régimes alimentaires basés sur une diminution de l'apport calorique favorisent la perte de poids mais tous n'ont pas un

effet positif sur le capital santé. Tous les régimes amaigrissants se soldent par une perte de la graisse accumulée au niveau de l'abdomen mais tous ces régimes ne ciblent pas précisément la graisse stockée sur cette partie du corps.

Dans *Le Régime Ventre Plat*, la perte de poids est certes le thème central mais la protection du capital santé n'est jamais perdue de vue. Au-delà de la perte de poids, des solutions sont proposées pour enrayer les déséquilibres hormonaux qui contribuent à l'accumulation de graisse dans l'abdomen qui, elle, peut être très dangereuse. Comme pour n'importe quel autre programme alimentaire, ne pas tout laisser tomber en cours de route est le principal défi que chacun et chacune doit relever. Car chaque effort sera récompensé avec notamment des bienfaits spectaculaires sur le plan de la santé dès la quatrième semaine, effets qui ne demandent qu'à être confirmés sur le long terme.

En tant que médecin, pour ce qui est du contrôle du poids, je pense que la meilleure stratégie pour chacun d'entre nous, c'est un environnement qui nous porte au quotidien à opter pour une alimentation saine et équilibrée et à être actif(ve). Vous pouvez chaque jour vous protéger en vous servant de vos jambes et de vos pieds et en faisant attention à ce que vous mettez dans votre assiette. N'attendez pas que les choses changent toutes seules ! Bien s'alimenter, pratiquer une activité physique et surveiller son poids sont, hélas, trop souvent une exception à la règle dans notre société. Vous voulez être cette exception. Rien ne vous en empêche !

Ce livre va vous guider afin de parvenir à vos fins. Si vous – ou une personne qui vous est chère – avez un tour de taille supérieur à la normale, le risque de développer du diabète ou de souffrir d'une maladie cardio-vasculaire ou d'un cancer est d'autant plus

élevé. Comme le prouve l'expérience des femmes ayant participé à l'étude que j'ai menée, suivre le programme alimentaire présenté dans cet ouvrage vous permettra, certes, de perdre du poids mais surtout de gagner sur le plan de la santé. Plus vous perdez cette graisse accumulée sur votre ventre, plus vous gagnez en santé et en vitalité. Vous gagnerez des années à vivre et, qui plus est, des années durant lesquelles vous vivrez bien.

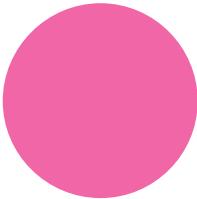
Vous voulez perdre la graisse que vous avez en trop pour aimer enfin la personne qui se reflète dans votre miroir. Mais moi, en tant que médecin qui s'adresse à vous, ce que je veux c'est que vous maigrissiez pour être en meilleure santé. Croyez-moi, le Régime Ventre Plat peut nous satisfaire et nous permettre, à vous et à moi, d'atteindre nos objectifs. En effet, notre étude montre que si vous vous conformez strictement aux recommandations stipulées dans cet ouvrage, chacune des promesses faites sera tenue. Alors faisons la promesse que vous soyez plus mince et en meilleure santé !

Avec tous mes vœux de réussite,
David L. Katz

Spécialiste en nutrition, gestion du poids
et prévention des maladies chroniques.
Directeur du Centre de recherche pour la prévention
des maladies au sein de l'École de médecine
de l'Université de Yale.



PRÊTE À SE LANCER DANS L'AVENTURE



PEU IMPORTENT LES RAISONS PERSONNELLES – grossesse(s), grignotages intempestifs ou (je sais que ce n'est pas facile à admettre) les années qui passent – responsables de la situation dans laquelle vous vous trouvez aujourd'hui. J'ai le plaisir de vous annoncer que la graisse sur le ventre *n'est pas* une fatalité et que vous pouvez, que vous allez réussir à vous en débarrasser. Les rédactrices du magazine *Prevention* ont découvert une manière saine, réelle, durable et qui marche pour tout le monde de s'attaquer à la graisse accumulée sur cette partie de votre anatomie et de s'en débarrasser.

Avant de commencer, je pense qu'il est important de mettre les choses au clair. En effet, si vous vous êtes décidée à mettre une certaine somme d'argent pour ce livre, il y a fort à parier que vous désiriez soit avoir le ventre de quelqu'un d'autre, soit retrouver le ventre que vous aviez... il y a vingt ans.

Si tel est votre objectif, je vous demande de changer votre manière de penser. Soyez gentille avec votre ventre. Peu importe qu'il soit plat, rond, mou ou dur comme la pierre. C'est votre ventre et il est une partie importante de votre anatomie. C'est probablement là que se logent vos souvenirs les plus précieux. Pensez aux rires que vous avez partagés, aux dîners romantiques que vous avez eus, aux coups donnés par les enfants que vous portiez.

Tous ces souvenirs sont stockés dans votre ventre qui, de ce fait, mérite bien que vous le traitiez avec respect, attention, amour et gentillesse... même si vous avez du mal à fermer votre jean.

CE QUE MON VENTRE PRÉSENTE POUR MOI. Mon ventre est mon centre d'énergie. J'aime le sentir bouger, se tordre et réagir aux événements qui composent ma vie. C'est dans mon ventre que se retrouve la nourriture que je mange (or manger est l'un des plus grands plaisirs de la vie, n'est-ce pas ?) et rien n'est plus agréable pour moi que la notion de n'avoir ni trop, ni pas assez mangé mais d'avoir mangé juste ce qu'il faut. Quand je pratique la méditation, j'aime sentir le calme m'envahir lorsque j'inspire profondément et que je sens l'air entrer dans mes poumons et mon abdomen se gonfler. Et, bien sûr, mon ventre a joué un rôle primordial tout au long de ma grossesse. Depuis ce moment-là, ce ventre qui s'arrondissait au fur et à mesure que mes deux petites filles grandissaient, grossissaient et donnaient des coups de pieds, occupe à tout jamais une place toute particulière au plus profond de moi.

Mais il arrive que mon ventre me trahisse notamment lorsque je me suis gavée de sushis au dîner et qu'au matin je suis serrée dans mes vêtements ; à l'approche de mes règles, lorsque mon ventre est douloureux ou encore lorsque je prends 2 kg. Il suffit que je regarde mon ventre pour voir que j'ai pris du poids. Bien évidemment, lorsque j'arrive à perdre ces kilos, c'est une autre partie du corps qui s'affine, pas mon ventre.

L'un des avantages liés à mon poste de rédactrice en chef du magazine *Prevention*, c'est de pouvoir écouter tous vos témoignages et de découvrir – de

manière simple et sans équivoque – que je ne suis pas la seule à vivre une histoire d'amour et de haine avec cette partie de mon anatomie à la fois fascinante et dérangeante. Nombre d'entre vous m'ont dit que lorsqu'elles se regardent dans un miroir, elles ne voient pas ces jolis traits qui leur sont familiers, ces détails qui leur sont propres. Leurs yeux se portent directement là où s'accumule la graisse, autrement dit pour la plupart d'entre elles, sur leur ventre.

Pour une multitude de raisons sur lesquelles je reviendrai tout au long de cet ouvrage, notre ventre donne lieu à un véritable questionnement dès que nous approchons de la quarantaine. Entre 35 et 55 ans (parfois plus tôt, parfois plus tard – seules quelques rares chanceuses sont épargnées), le ventre s'affaisse, gonfle et la taille s'efface. Dans un premier temps, nous essayons de le rentrer mais malgré tous nos efforts, notre ventre refuse de rester plat. Dans un deuxième temps, nous faisons des enroulements du tronc jusqu'à ce que notre cou crie « Stop » et si nos abdominaux se redessinent peu à peu, la graisse est toujours là.

Nous passons donc au plan n° 3, à savoir le régime et, frustrées, nous voyons nos seins et nos joues fondre alors que la graisse de notre ventre est toujours en place. La graisse stockée dans notre abdomen commence à ressembler à notre destinée, c'est-à-dire quelque chose d'immuable sur lequel ni les heures passées à courir sur un tapis roulant ni le régime alimentaire le plus strict n'ont de prise...

Enfin, jusqu'à aujourd'hui.

J'AI COMMENCÉ À CHERCHER comment me débarrasser de la graisse sur mon ventre lorsque j'ai embauché la directrice en charge des questions relatives à la nutrition au sein de *Prevention*. Le premier défi de Cynthia Sass fut de passer au crible les résultats des travaux de chercheurs du monde entier et d'utiliser son expérience dans le domaine médical pour mettre au point un régime alimentaire destiné à faire disparaître la graisse stockée au niveau de l'abdomen. Je savais qu'en embauchant Cynthia,

j'avais fait le bon choix. En effet, cette rédactrice hors pair est aussi une diététicienne bardée de diplômes qui, durant quinze ans, a travaillé d'arrache-pied auprès de femmes ayant des problèmes de poids. Mais ce n'est pas tout : Cynthia voit une véritable passion à la nourriture ! Je n'avais aucune crainte à avoir car j'étais sûre que le programme alimentaire qu'elle allait proposer reposera sur des mets délicieux répondant aux attentes de toutes les femmes. Ce programme alimentaire mis au point par Cynthia repose sur les travaux scientifiques les plus récents et les plus probants. Les mets proposés sont délicieux. Vous ne sortez pas de table en ayant encore faim et, plus important encore, à chaque fois que vous vous trouvez devant votre assiette, vous éprouvez du plaisir à manger.

Mais si la nourriture est un facteur clé dans mon approche, je voulais aller plus loin car je sais que pour qu'un régime alimentaire marche, il faut tenir compte des raisons émotionnelles et des besoins physiques qui nous poussent à manger. Ce livre ne met pas seulement à votre disposition un nouveau mode d'alimentation – un régime qui vous aide à vous débarrasser de la graisse stockée sur une partie spécifique de votre anatomie que vous désirez voir s'affiner –, il vous enseigne comment *vouloir* suivre ce mode alimentaire pour toujours. Des astuces, des petits trucs et différentes stratégies ont été puisés ici et là dans les travaux scientifiques avec pour objectifs de vous inspirer, vous motiver afin que vous établissiez un rapport sain avec la nourriture.

Qu'est-ce que la graisse abdominale ?

LORSQUE JE PARLE DE « GRAISSE SUR LE VENTRE », je fais référence à deux types de graisse qui sont la graisse *sous-cutanée* et la graisse *viscérale*. La **graisse sous-cutanée** est – même si cette définition n'a rien de scientifique – la graisse que l'on voit, « le bourrelet que vous pouvez pincer entre vos doigts ». Dans le mot *sous-cutané*, il y a « sous » et « peau » (cutanée). Tout le monde sait que partout sous la peau, il y a de la graisse. Dans certaines parties du corps – les cuisses, le dessous des bras, le *ventre* – la couche de graisse est plus épaisse

qu'ailleurs. Quoi qu'il en soit, toutes les parties du corps y compris la plante des pieds sont constituées de graisse recouverte de peau. Cette couche de graisse – dans la mesure où elle n'est pas trop épaisse – est indispensable car elle nous empêche de mourir de froid en hiver. En revanche, une couche trop épaisse peut être inesthétique. Pire encore : une quantité excessive de graisse sous-cutanée est un signe visible de surpoids ou d'obésité qui, comme le souligne le corps médical, favorisent le développement de nombreuses maladies. Ce tableau noir achevé, j'ai toutefois une bonne nouvelle : le Régime Ventre Plat a un effet positif immédiat sur la graisse sous-cutanée.

Avant que vous ne vous précipitiez sur les pages présentant notre programme alimentaire, je souhaiterais vous dire deux mots sur le second type de graisse appelée graisse viscérale, beaucoup plus dangereuse et plus tenace que la graisse sous-cutanée. La **graisse viscérale** est une couche de graisse localisée au niveau du torse que l'on ne voit pas à l'œil nu d'où l'appellation de « graisse cachée ». Mais au terme « cachée », je préfère celui de « mortelle ». En effet, cette graisse se trouvant à proximité du cœur et du foie, tout excès augmente les risques de développer de nombreuses pathologies (maladies cardio-vasculaires, diabète, cancers voire démences). La frustration est d'autant plus grande que vous pouvez réduire votre apport calorique et pratiquer avec assiduité une activité physique et malgré tout ne pas réussir à vous en débarrasser.

En fait, la seule manière de réduire simultanément la quantité de graisse sous-cutanée et de graisse viscérale est de consommer de bonnes... graisses.

Un nutriment magique pour éliminer la graisse abdominale

DEPUIS PLUSIEURS DÉCENNIES, de nombreux articles de *Prevention* portent sur les bienfaits des acides gras mono-insaturés – présents notamment dans l'huile d'olive, les fruits oléagineux et les avocats – sur le capital santé.

Pratiquement tous les magazines spécialisés dans les questions de diététique livrent aux lecteurs des astuces et des stratégies afin qu'ils augmentent leur consommation en acides gras mono-insaturés ou AGMI. C'est au printemps 2007 que nous avons réalisé l'étendue des bienfaits de ces graisses. Des chercheurs espagnols ont publié une étude dans la revue *Diabetes Care* montrant qu'une alimentation riche en acides gras mono-insaturés *pouvait réellement empêcher l'accumulation de graisse au niveau du ventre.*

Ces chercheurs ont comparé les effets de trois régimes alimentaires distincts – un premier riche en acides gras saturés, un deuxième riche en glucides et un troisième riche en acides gras mono-insaturés – sur des sujets présentant une quantité importante de graisse sur le ventre. L'apport calorique était identique pour les trois régimes, or seul le régime riche en acides gras mono-insaturés s'est soldé par une diminution de la graisse stockée sur le ventre et, plus précisément, de la graisse viscérale.

Ayez toujours à l'esprit *qu'aucun autre nutriment ne produit le même effet* et c'est ce qui fait la différence entre le Régime Ventre Plat et les autres régimes. Le Régime Ventre Plat est le seul régime alimentaire avec comme nutriments communs à tous les plats proposés des acides gras mono-insaturés. Cet ouvrage est le seul vous proposant un régime alimentaire qui vous aide à perdre cette graisse sur le ventre dont vous ne voulez plus ! Le chapitre 3 porte précisément sur les acides gras mono-insaturés et leurs bienfaits sur la santé mais, avant de vous plonger dans ces pages, il est essentiel que vous ayez une vision plus globale du régime alimentaire révolutionnaire que nous avons mis au point pour vous.

Le programme Ventre Plat

LE RÉGIME VENTRE PLAT est divisé en deux parties – *Un bon départ : 4 jours pour ne plus être ballonnée* et *Des repas simples et rapides pour ces 4 semaines* –, ce qui représente un total de 32 jours. Comme le montrent nombre d'études, ce

laps de temps correspond à la période nécessaire pour mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires. Une fois que vous aurez perdu des kilos et des centimètres autour de la taille, je vous donnerai les outils qui vous aideront à garder un ventre plat pour le restant de vos jours. Même si vous êtes tentée de sauter une étape, je vous demande instamment de ne pas passer outre la première étape et ce, pour plusieurs raisons.

■ **LES QUATRE PREMIERS JOURS** n'ont pas pour simple objectif de mettre fin à vos ballonnements. Cette phase est essentielle dans la mesure où elle doit éveiller en vous les émotions qui feront que vous vous impliquerez et que vous irez au bout de ce programme. Durant quatre jours, vous allez vous familiariser avec les aliments et les boissons diurétiques qui aident à lutter contre la rétention d'eau et agissent sur le système digestif, notamment si vous avez des gaz ou êtes constipée ce qui, inévitablement, se traduit par des ballonnements. Vous boirez de l'Eau de Sassy mise au point par Cynthia (voir p. 95) et consommerez des aliments sains comme les fruits, les légumes et des produits complets. Lorsque nous avons testé ce régime alimentaire sur notre groupe de volontaires, l'une des participantes a perdu *3 kg et 12 cm de tour de taille en quatre jours soit en seulement 96 heures*.

Dégonfler n'est pas simplement la solution pour remettre la robe enfouie, depuis des années, au fond de l'armoire. C'est également reprendre confiance en soi, se sentir bien dans sa tête et être fière de son corps. Perdre quelques centaines de grammes dus à un excès d'eau dans le corps stimule et donne ce déclic indispensable pour qu'un régime alimentaire quel qu'il soit marche. Dans ce programme de quatre jours, j'ai inclus pour chaque repas un « petit truc » dont le but est de vous rappeler que vous avez entrepris de changer vos habitudes et de mettre en place un nouveau mode de vie pour prendre soin de votre corps.

■ **LE PROGRAMME ALIMENTAIRE SUR QUATRE SEMAINES** qui commence juste après la phase de quatre jours est la partie la plus importante de ce livre. Chaque jour, vous devrez consommer trois repas de 400 calories et un

en-cas également de 400 calories avec la quantité d'acides gras mono-insaturés nécessaire pour voir disparaître la graisse sur votre ventre. C'est tout ? Oui ! Pas de calories à compter, pas de calculs à faire. Nous nous sommes basés sur un apport journalier égal à 1 600 calories, car c'est précisément la quantité dont a besoin une femme adulte de taille, de corpulence et de poids moyens pratiquant une activité physique modérée pour atteindre son poids idéal sans passer par une baisse de tonus, mettre en péril son système immunitaire et sans perdre sa masse musculaire. Par ailleurs, cet apport calorique est suffisant pour que vous ne vous sentiez ni fatiguée ni revêche ni irritable, que vous n'ayez pas de sautes d'humeur ou des envies intempestives de vous ruer sur le réfrigérateur.

Mais comme ce qui convient aux unes ne convient pas forcément aux autres, nous avons mis au point deux versions. La première est idéale pour les personnes qui n'ont que peu de temps à passer en cuisine. Au chapitre 7, vous trouverez des propositions de repas de 400 calories rapides à préparer et plusieurs

Pourquoi pratiquer une activité physique ?

Du lundi au vendredi, je fais 50 minutes par jour de marche à pied pour me rendre au travail et revenir chez moi. Le week-end, je fais des exercices de renforcement musculaire et, une fois par semaine, j'essaie également de suivre un cours de la méthode Pilates ou de yoga. J'encourage tout le monde à inclure une activité physique dans son emploi du temps.

C'est pourquoi j'ai demandé à Michele Stanten, rédactrice de la rubrique « Remise en forme » à *Prevention*, de mettre au

point, parallèlement à notre régime alimentaire, les exercices présentés au chapitre 10. En effet, associer régime alimentaire et exercice physique et être prête mentalement à changer son mode de vie donne plus rapidement des résultats (ce que reconnaissent les volontaires ayant accepté de tester notre programme).

Sachez, cependant, que ce qui différencie le Régime Ventre Plat des autres programmes, c'est que *vous n'avez pas besoin de faire des exercices physiques*

choix d'en-cas de 400 calories. Chaque jour, choisissez trois repas et une collation et le tour est joué. Un mois plus tard, vous aurez perdu du ventre et moi j'aurai rempli mon contrat.

Certaines personnes désirent s'investir davantage dans la préparation des repas soit pour le dîner à déguster en famille, soit le week-end, soit tout simplement parce qu'elles sont de bonnes cuisinières qui aiment passer du temps derrière les fourneaux.

Dans le chapitre 8, vous trouverez plus de 80 recettes respectant le nombre de calories et la quantité d'acides gras mono-insaturés préconisée et ce, pour vos trois repas quotidiens.

La motivation est un élément fondamental. En effet, si vous n'êtes pas motivée, impossible de tenir pendant 32 jours. C'est pourquoi je vous invite à tenir un journal au quotidien – un élément essentiel dans les régimes qui marchent. Chaque jour, je vous incite à réfléchir sur un aspect particulier de votre relation avec la nourriture, votre ventre, votre corps et les objectifs qui sont les vôtres. Je

pour profiter de ses bienfaits. Si vous pratiquez une activité physique, les résultats seront plus rapides et vous bénéficierez de bienfaits secondaires – meilleur tonus cardio-vasculaire, muscles plus toniques et résistants. Mais pour perdre votre ventre et voir fondre votre graisse sous-cutanée et viscérale, le régime alimentaire suffit.

Si, à l'heure actuelle, vous ne pratiquez pas régulièrement une activité physique, il n'est pas indispensable de vous y mettre

dès aujourd'hui. Je crois dur comme fer à la phrase « petits changements, grands résultats ». Pour moi, mieux vaut mettre en place *une seule chose* pour perdre la graisse que vous avez sur le ventre que de vouloir *tout faire* en même temps ce qui, rapidement, peut se révéler extrêmement contraignant et vous pousser à baisser les bras. Si vous profitez des deux phases de notre programme pour changer vos habitudes alimentaires, sachez que vous aurez déjà franchi un grand pas.

vous l'accorde, cette partie entre en quelque sorte dans votre intimité, non seulement parce que votre ventre est une partie intime de votre anatomie mais aussi parce que c'est votre attitude à vous et vous seule qui fait que ce que vous entreprenez marche ou non.

Tout au long de cet ouvrage, les encadrés intitulés « **Le saviez-vous ?** » vous livrent des informations complémentaires – conseils, stratégies – sur la graisse, la perte de poids et la santé en général qui, pour les spécialistes et les lecteurs, sont très utiles. Ne sautez pas les entrées intitulées « **Le mot de Cynthia** » dans lesquelles Cynthia Sass vous livre ses réflexions et de nombreux conseils afin que vous atteigniez vos objectifs. À la fin de chaque chapitre, vous trouverez des témoignages, des histoires étonnantes vécues et racontées par des femmes (et des hommes) qui se sont portées volontaires pour notre étude et dont le ventre plat prouve que notre programme marche.

Mon travail de rédactrice en chef du magazine *Prevention* m'a appris que préserver un corps en bonne santé et un esprit sain sont des choses essentielles que je peux faire pour moi-même et ma famille. J'espère que lorsque vous aurez fini de lire ce livre et que vous aurez suivi notre programme dans sa globalité, vous aurez appris à aimer votre ventre dépourvu de graisse, que vous apprécierez votre nouvelle façon de vous alimenter ainsi que l'étonnante énergie et la vitalité que l'on retrouve dès que l'on est en meilleure santé.

PHOTO-
COPIEZ
CETTE
PAGE

Le Régime Ventre Plat

> 4 jours pour ne plus être ballonnée

96 heures pour vous inciter à suivre notre programme et perdre des centaines de grammes, voire plus ! Ce que comprend cette première phase :

- **UNE DOSE QUOTIDIENNE D'EAU DE SASSY.** Cette préparation mise au point par Cynthia pour éviter de vous déshydrater.
- **UN PETIT TRUC À GARDER EN MÉMOIRE À CHAQUE REPAS.** Une astuce pour que vous ne perdiez pas de vue vos objectifs.

> Votre programme sur 4 semaines

28 jours pour consommer de délicieux repas riches en acides gras mono-insaturés et faire des recettes que vous pouvez mélanger ou associer. Le programme repose sur :

- **4 REPAS QUOTIDIENS DE 400 CALORIES CHACUN** : les trois repas principaux et un en-cas. Faites votre sélection parmi les recettes proposées.
- **UN APPORT EN ACIDES GRAS MONO-INSATURÉS** à chaque repas qui sont excellents pour la santé, ont un grand pouvoir de satiété et donnent de la saveur à vos mets.
- **UNE CONFIDENCE INTIME PAR JOUR.** Prenez 15 minutes et penchez-vous sur la relation que vous entretenez avec la nourriture et le désir de voir vos objectifs atteints.

> Des exercices physiques facultatifs

Marcher pour brûler ses calories, booster son métabolisme et faire des exercices pour tonifier son ventre et brûler le plus de calories possible.

TÉMOIGNAGE « VENTRE PLAT » UNE EXPÉRIENCE RÉUSSIE



AVANT

**Marie-Anne
D.**

ÂGE : 55 ANS

PERTE DE POIDS :

7 kg

EN 32 JOURS

**PERTE DE TOUR
DE TAILLE :**

9 cm



APRÈS

Après 5 mois :

**-22,5
kg !**



66

JE NE SUIS PLUS UNE GAMINE " nous dit Marie-Anne, âgée de 55 ans. Mais vous pourriez en douter en écoutant l'effet que sa perte de poids a eu sur son mari. « Il n'arrête pas de me courir après dans toute la maison. C'est comme si j'étais son jouet. Il me regarde et s'exclame : Ouah ! Je n'en crois pas mes yeux ! »

Marie-Anne nous confie que son mari a été aussi heureux qu'elle des résultats obtenus en quatre semaines. « En tout juste 32 jours, j'ai perdu 9 cm de tour de hanches, 9 cm de tour de taille, 7,5 cm au niveau du dos (juste la partie de gras comprimée par les bretelles du soutien-gorge) et 2,5 cm autour de chaque cuisse. Aujourd'hui, je me suis pesée et j'ai vu que j'avais encore perdu 1 kg. J'ai l'impression de fondre. Les gens qui me connaissent me disent que je suis plus sûre de moi et que cela se voit dans ma façon de marcher. C'est génial ! »

Cette assistante de direction a un message à faire passer à toutes les personnes qui envisagent de suivre notre programme : « La seule chose que vous ayez à faire, c'est de décider de commencer. Vous avez tous les outils à portée de la main. Il suffit de vous laisser guider ».