

en couverture

Bien dans mon ventre

Un joli ventre, qui ne nous donne plus de complexes et ne nous fait plus de misères, on n'ose y croire !
Or, il y a des moyens pas si compliqués pour y parvenir et l'exhiber avec fierté cet été.

NOS EXPERTS



Dr Denis Lamboley
médecin énergéticien, auteur de « Bien dans son ventre, bien dans sa tête » (éd. Marabout).



Dr Lylian Le Goff
médecin environnementaliste, expert en alimentation, coauteur de « Ceci n'est pas un régime... » (éd. Marabout).



Laurence Salomon
naturopathe et chef du restaurant Nature et saveurs, à Annecy, coauteur de « Ceci n'est pas un régime... » (éd. Marabout).

Lui? On le trouve tour à tour gras, mou, replet, flasque, ou bien gonflé, douloureux... C'est notre plus gros complexe! Certes, nous ne sommes pas seules, puisque 77 % des Français trouvent comme nous leur ventre laid. Mais pourquoi ne pas faire enfin la paix avec lui? Car plus le ventre est chouchouté, mieux il se porte, et plus il est facile à vivre. Malheureusement, nous avons tendance à le négliger. Résultat, il nous le fait payer cher. Mal nourri, il s'enrobe vite (surtout si on grignote) et, plus on prend des années, plus il stocke facilement. Insuffisamment stimulé par un minimum d'activité physique, il ramollit, surtout après les grossesses, et ne « tient » plus. Pas assez respecté, il s'emballé et fonctionne mal, d'où des digestions perturbées.

Il faut être à écoute de notre « deuxième cerveau »

Mais, si le ventre pâtit de nos dérapages en matière d'hygiène de vie, il est aussi le siège essentiel de nos émotions. « Cet organe est si bien connecté au système nerveux qu'on le considère comme notre deuxième cerveau », explique le

Dr Denis Lamboley. Des travaux scientifiques ont d'ailleurs montré que notre abdomen comporte cent millions de neurones (plus que la moelle épinière). Et des neurotransmetteurs qui lui permettent de dialoguer avec le reste du système nerveux. « Rien d'étonnant donc qu'il pâtisse rapidement du stress, de la tension nerveuse, de l'anxiété, des soucis... et qu'il s'exprime parfois violemment et douloureusement », poursuit le spécialiste.

Et aux petits soins avec lui...

Crampes, douleurs, gonflements, gargouillis, troubles du transit sont au rendez-vous... chez 88 % des Français! Pas question de continuer à maltraiter son ventre: parce que ses troubles sont des appels à l'aide, soignez-le. Alimentation équilibrée, fondée sur des aliments riches en nutriments intelligents, astuces pour bien digérer et ne plus être ballonnée, meilleure gestion du stress et prise en main sportive: faites ami-ami avec votre ventre, en douceur... et il s'aplatira devant vos efforts!

ISABELLE DELALEU

66%

des Français pensent qu'être mieux dans son ventre permet d'être mieux dans sa tête.

Les 5 clés d'une alimentation saine DU DR LYLIAN LE GOFF

Variation des repas

On ne peut pas trouver l'éventail des nutriments indispensables dans une alimentation monotone, qui génère des excès (sucres raffinés, sel, graisses saturées, protéines carnées) et des manques (vitamines, minéraux, oméga-3, fibres...). **Le bon plan: composer ses menus sur une semaine**, pour repérer les éventuelles « répétitions » et les corriger... cela permet d'ouvrir ses horizons culinaires.

Acheter « de saison »

Ainsi, on profite de produits à parfaite maturité et goûteux, en les payant le moins cher possible. **L'idéal: les choisir bio et/ou de proximité**, ils seront meilleurs.

Cuisiner soi-même

Les modes de production industriels ajoutent des « polluants » nuisibles à notre alimentation. Les plats tout prêts, souvent dotés d'une faible densité nutritionnelle, sont également assez pauvres en nutriments protecteurs. Quitte à compenser cet appauvrissement par des ajouts artificiels en vitamines, minéraux, etc. Ces plats industriels sont très souvent trop gras, salés, sucrés... On paie ainsi cher ce que l'on ne fait pas soi-même pour une médiocre qualité nutritionnelle. **Mieux vaut consommer des aliments frais et naturellement riches en nutriments** (filières bio ou durable).

Se faire plaisir

Des assiettes bien présentées, des produits de bonne qualité et cuisinés avec des recettes savoureuses: **rien de mieux pour satisfaire les papilles.**

Choisir du « bon »

Les aliments de bonne qualité se suffisent à eux-mêmes: pas besoin de noyer d'huile une excellente tomate (ou de sucre de sublimes fraises). **De plus, on en mange moins, car la sensation de satiété survient plus vite.** Pour la ligne, c'est tout bénéfique sans frustration... et surtout, à long terme puisque, au fil du temps, on est de moins en moins tentée par la « malbouffe » à la fois trop grasse et trop sucrée.

Source de tous les chiffres cités dans ce dossier: Baromètre Ipsos Santé - Activia, « Mon ventre en positif », janvier 2011.

Un ventre mieux alimenté va peu à peu perdre son gras. Avec les conseils de professionnels de la santé et de l'assiette, soignez vos menus et fondez de plaisir !

Mieux se nourrir, tout simplement...

Des fibres

Les légumineuses et les céréales complètes en sont riches, les fruits et les légumes qui doivent participer à chaque repas (à volonté !) également. Ces fibres jouent un rôle important pour rassasier avec une moindre quantité et pour assurer un bon transit intestinal, donc un ventre plat et en pleine forme.

Des aliments moins raffinés

Complets, pain, pâtes, riz... sont plus intéressants sur le plan du goût, de la teneur en fibres et en minéraux, de la satiété... Choisissez-les bio, pour limiter les pesticides. Vous êtes sensible ? Préférez-les mi-complets : farine T 80, pâtes et riz mi-complet, pain bis... Trop de fibres peuvent entraîner fermentation et ballonnements, l'inverse de ce qu'on souhaite !

Des protéines... végétales

Celles que nous consommons sont quasi exclusivement d'origine animale. Elles apportent trop de graisses saturées dont l'excès fait le lit du surpoids, des pathologies cardiovasculaires et des cancers. Il est impératif de réduire leur consommation et de les compléter par des protéines d'origine végétale. Soit associées à des produits animaux, soit avec des plats végétariens (légumineuses, céréales complètes) : des ali-

ments riches en nutriments protecteurs (fibres et amidon, vitamines et minéraux, composés bioactifs). **En inscrivant les protéines végétales plus souvent au menu, on évite les fringales**, on favorise la satiété (rassasiantes, elles ne font pas grossir) et la digestion. En plus, on fait des économies, ce qui permet de manger régulièrement bio, même pour les produits animaux, sans augmenter son budget.

7 conseils anti-ballonnements

DE LAURENCE SALOMON

1 Prendre le temps

Interdiction d'avaler à la hâte, sur un coin de table. Au contraire, on s'installe, on en profite pour faire une vraie pause... cela aide aussi à moins manger et à mieux écouter ses sensations alimentaires.

2 Mâcher !

Manger trop vite est un gâchis sur le plan sensoriel. Il importe, tant pour le plaisir que pour la digestion, de bien mastiquer, ce qui stimule la sécrétion des enzymes impliquées dans ce processus.

3 Ne pas abuser du cru

Certes, c'est le printemps, mais on n'abuse pas des crudités. On mange des légumes cuits, y compris dans les salades : haricots verts, betteraves... on a l'embarras du choix ! Il faut juste veiller à équilibrer son assiette : du cru ET du cuit, du chaud ET du froid.

4 Griller légèrement le pain

Il devient plus digeste car son humidité (réduite par le chauffage) diminue la sécrétion des enzymes salivaires. Cela permet d'utiliser le pain de la veille...

5 Bien choisir et cuire ses légumineuses

Les lentilles sont les plus digestes. Pois chiches et haricots rouges, à peau épaisse, le sont moins. Le bon rythme de consommation : une seule fois par jour, 2 ou 3 c. à s. Quand on a des soucis digestifs, mieux vaut mélanger 3/4 de céréales et 1/4 de légumes secs (au lieu de 2/3 - 1/3 si on n'a pas de problème). Il faut veiller à bien les laisser tremper et à les cuire longuement.

6 Choisir des fromages au lait cru

Le système digestif les assimile mieux.

7 Boire une tisane digestive tout de suite après le repas

Menthe, fenouil, camomille, nous voilà !



Une eau intelligente

Celles riches en magnésium aident à lutter contre le stress (Hépar, Contrex, Rozana, Saint-Antonin ou Donat Mg). Certaines eaux gazeuses favorisent la digestion (Vichy St-Yorre, Badoit, Chateldon...) mais n'en abusez pas si vous ballonnez.

Des produits laitiers

Sans abus (deux par jour au plus), ils apportent protéines et calcium. **Choisissez-les nature** ou faites vous-même vos desserts lactés et yaourts. En essayant le lait de brebis ou de soja et les très recommandables laits végétaux (avoine, riz...).

De bonnes graisses

On oublie définitivement les « mauvaises » (graisses cachées des gâteaux, frites ou viennoiseries) et l'huile de tournesol riche en oméga-6. **Et on privilégie les bonnes (huile d'olive, de colza et de noix, poisson gras, avocat) qui favorisent minceur et bonne santé.** Et on réduit le beurre, qu'on ne consomme que cru (une noisette sur le pain du matin ou les légumes, par exemple).

LE PLACARD « VENTRE PLAT » IDÉAL

Algues

Sèches (en paillettes ou en feuilles) ou fraîches (boutiques bio), elles sont riches en protéines et en micronutriments. Elles facilitent le transit intestinal grâce à leurs mucilages.

Épeautre

Cet ancêtre du blé est mieux toléré sur le plan digestif, surtout si vous choisissez du petit épeautre en pain, sous forme de flocons, de farine ou de grains à cuire comme n'importe quelle céréale.

Farine de blé T 80

Semi-complète, elle se digère mieux, rassasie davantage et se digère plus facilement que la farine blanche bien raffinée. Choisissez obligatoirement une farine bio, car les pesticides se concentrent davantage dans l'enveloppe des céréales.

Lentilles

Économiques, faciles à préparer et digestes, elles sont très riches

en protéines (22 à 25 %) et leur index glycémique est faible (30). Idéales pour la satiété!

Purée d'amandes blanche

Faite d'amandes broyées, elle remplace le beurre (même si celui-ci n'est pas interdit) sur les tartines et en cuisine. Savoureuse, elle alcalinise (combat l'acidité) l'organisme et apporte bons acides gras et protéines. Dans les magasins bio ou au rayon bio des grandes surfaces.

Sauces soja

Qu'elles soient de soja seul (tamari) ou de soja + blé (shoyu), elles sont lactofermentées et participent à l'équilibre de la flore intestinale. À choisir bio (pour que la lactofermentation soit naturelle) et à utiliser dans les assaisonnements et marinades.

Sel gris non raffiné

Par rapport au sel blanc raffiné, il apporte de nombreux oligo-éléments bénéfiques. Et on en met souvent moins... N'hésitez

pas à le mélanger à des épices ou à des herbes pour relever les saveurs sans en abuser.

Sucre complet (ou intégral)

Rien à voir avec le blanc, totalement dépourvu de minéraux. Celui-ci contient potassium, phosphore, magnésium et calcium. Et comme il est très aromatique, on en met nettement moins dans les desserts et les laitages. L'idée étant de réduire au minimum le sucre ajouté et les sucreries, qui se stockent directement... dans l'abdomen.

Thés vert et rouge

Ils sont fortement antioxydants. Le vert est stimulant et diurétique. Buvez-en chaque jour (le rouge, ou rooibos, sans théine, se consomme à toute heure).

Vinaigre de cidre

Doux, il alcalinise l'organisme et c'est un antiseptique intestinal. À choisir bio et vieilli en fût de chêne (industriel, il perd ses qualités).

