

Comment apprendre à maigrir en comprenant ce que vos bourrelets disent de vous



Êtes-vous plutôt poignées d'amour, culotte de cheval ou ventre gonflé ? Les zones de stockage des graisses en disent long sur nos habitudes alimentaires et sur le régime idéal pour se débarrasser de ces rondeurs.

Avec Atlantico.fr

Dis moi où est ton bourrelet, je te dirai qui tu es... ou plutôt ce que tu manges, et comment perdre du poids.

Car à chacun ses rondeurs : nous n'avons tous pas les mêmes points sensibles. Certains n'arrivent pas à faire fondre leurs poignées d'amour, d'autres désespèrent de leur culotte de cheval, d'autres enfin stockent tout au niveau du ventre.

Les scientifiques savaient déjà que ces profils différents s'expliquaient en grande partie par notre patrimoine génétique. Mais ce n'est pas tout. La façon dont notre graisse s'accumule est aussi révélatrice de nos styles de vie. Ces spécificités en disent long sur notre régime alimentaire, mais également sur les moyens les plus efficaces pour éradiquer ces rondeurs disgracieuses, selon [le Daily Mail](#).

James Duigan, entraîneur des stars et [auteur de Clean & Lean Diet](#), explique : "les mauvais aliments, des déséquilibres hormonaux, le stress et les toxines peuvent déterminer où nous stockons la graisse".

Lire aussi sur les régimes

- [La vérité sur les calories](#)
- [Adolescence et régime : un vrai danger ?](#)
- [Le régime miracle existe-t-il ?](#)

Voici quelques exemples de "profils adipeux", leurs causes et leurs solutions :

Le ventre rond

Votre ventre semble rond et gonflé quoi que vous fassiez ? Même lorsque vous mincissez, votre ventre n'est jamais plat ?

La cause

Vous êtes stressé. "Le ventre est corrélé à des niveaux de stress élevés", note [la nutritionniste Vicki Edgson](#). Quand nous sommes stressés, notre glande surrénale produit du cortisol, qui provoque un stockage des graisses dans l'estomac.

Le remède

Faites du yoga. N'écoutez pas les idées reçues, et évitez l'excès d'effort physique ! Trop d'exercice cardiovasculaire peut augmenter le stress, explique le nutritionniste Jason Camm. Privilégiez la douceur [des Pilates](#) ou du yoga.

Les poignées d'amour

Vous êtes mince, mais vous portez une bouée de sauvetage au dessus de votre jean.

La cause

Elles peuvent être le signe d'un dysfonctionnement dans la gestion de l'insuline. Les régimes trop sucrés sont également une cause fréquente des poignées d'amour.

Le remède

Supprimez le sucre de votre alimentation et vous devriez constater une diminution d'au moins 50% du volume graisseux au niveau de votre taille. Mais ce type de graisse peut aussi être dû au stress, il est donc recommandé de consacrer 15 minutes par jour à la relaxation. Des aliments riches en antioxydants comme les baies, le thé vert et les légumes colorés aident à stabiliser les niveaux de sucre.

Le visage joufflu

Vous avez une face de lune, des joues rebondies, voire un double menton.

La cause

"Un visage gras est souvent synonyme de rétention d'eau ou d'excès d'alcool", remarque Jason Camm. La boisson peut déshydrater la peau, et ce phénomène cause en réaction, paradoxalement, un phénomène de rétention d'eau.

Le remède

Quatre jours par semaine sans alcool, minimum. A compléter éventuellement par des massages faciaux tonifiants, tels que ceux prodigués par le réflexologue Paolo Lai au [centre Hair & Beauty](#) de Londres.

Les mollets dodus

Vous avez du mal à enfiler vos bottes.

La cause

Vous êtes fatigué. Les mollets lourds ou enflés peuvent découler d'un manque de sommeil profond, ou d'un excès de réveils intempestifs la nuits.

Le remède

Bien qu'il n'existe pas de règle universelle, la plupart des gens ont besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit. Pour améliorer la qualité du sommeil, évitez de manger des glucides trois heures avant d'aller se coucher parce que cela stimule excessivement le système.

Les hanches larges

Vous avez des hanches larges et des fesses rebondies.

La cause

Il faut blâmer vos parents ! Pour le coup, les gènes sont les principaux coupables de cette forme de corps. Les habitudes alimentaires n'y sont malheureusement pas pour grand-chose. Point positif tout de même : il est meilleur pour la santé de stocker la graisse au niveau des fesses que dans le dos ou sur le ventre, régions qui sont plus proches du cœur et des organes vitaux et donc plus dangereuses.

Le remède

La seule chose qui peut faire la différence dans cette zone du corps est d'éviter les produits à base de soja, tels que le lait de soja, l'edamame, mais aussi les produits alimentaires transformés tels que les plats préparés en grande distribution et le pain.

Atlantico a interrogé Guy-André Pelouze, chirurgien cardio-vasculaire, qui anime un blog sur la nutrition et les maladies cardio-vasculaires : [Dysnutrition](#).

Atlantico : Le diagnostic est-il juste ? Les solutions proposées sont-elles effectivement adaptées ?

Guy-André Pelouze : La question du poids corporel est centrale dans nos sociétés mais dans un sens inverse à nos préoccupations ancestrales.

Nous avons craint l'amaigrissement et la mort survenant lors des famines des guerres et des maladies cachectisantes pendant des siècles. Depuis l'industrialisation et la civilisation d'abondance nous craignons le surpoids l'obésité et le diabète. Et cette crainte est justifiée car la prévalence de l'obésité et du diabète ne cesse d'augmenter en dépit de toutes les "mesures" de santé publique.

La prise de poids se fait la plupart du temps par accumulation de graisse dans le tissu adipeux appelé parfois glande jaune. Ce tissu adipeux stocke les graisses dans différents endroits de l'organisme et il est vrai que nous prenons du poids de manière différente selon notre alimentation, notre âge, notre ethnie, notre génétique... Certaines localisations anatomiques sont spécifiques et bénéfiques comme le stockage de tissu gras dans les fesses chez la femme pubère qui annonce la possibilité d'une dépense énergétique majeure : la grossesse. D'autres sont le reflet d'une situation métabolique délétère, il a été démontré que la graisse située dans l'abdomen est corrélée à celle qui se trouve entre la peau des joues et le muscle de la mastication c'est le cas des personnes joufflues...

Existe-t-il d'autres profils ? Avez-vous d'autres remèdes/régimes à suggérer pour certains profils ?

Revenons à l'essentiel... Il ne faudrait pas que le catalogue des bourrelets nous fasse perdre le fil de ce qui est essentiel. Sur la plage, lieu d'observation privilégié de nos concitoyens, ce qui est manifeste c'est la prévalence de l'obésité abdominale. Cette obésité aussi appelée androïde sans qu'elle épargne les femmes est la plus dangereuse. Elle est le stade précoce du syndrome métabolique qui fait le lit du diabète type 2 une maladie redoutable car survenant silencieusement chez une personne très bien portante... Nous connaissons très bien cette obésité qui se développe par infiltration graisseuse des viscères y compris le foie. Elle fut conceptualisée par un français Jean Vague. Comment la dépister ? Simplement et gratuitement en se regardant de profil dans la glace et au besoin en mesurant son rapport taille/hanches. C'est cette obésité qu'il faut dépister car si elle peut être associée à d'autres formes mais c'est elle qui gouverne le pronostic, les complications et l'espérance de vie.

Quelles sont les causes de cette obésité abdominale ?

Il faut associer au moins trois conditions :

1) un bilan énergétique positif : cela signifie que pour grossir il faut absorber par la bouche et au niveau du tube digestif plus de calories qu'on en dépense. Doit-on rappeler que de nombreuses circonstances accidentelles ou criminelles ont amplement prouvé que la diminution drastique des quantités d'aliments fait maigrir ? On ne peut grossir en ne mangeant "presque rien". Dans ce contexte le stress ne peut être invoqué que pour expliquer les raisons de la boulimie qui conduit à engloutir la boîte de gâteaux ou de bonbons, les quatre quarts de pizza pendant la nuit, etc. rappelons que dans d'autres circonstances le stress n'arrive pas à faire grossir. Quand un avion fait un atterrissage en catastrophe dans des zones reculées et que les passagers s'en sortent vivants mais abandonnés on ne peut nier le stress mais ils maigrissent...

2) une invasion de sucres rapides qui entraîne via le taux de sucre dans le sang et la sécrétion d'insuline le stockage abdominal des graisses. C'est le préoccupant ventre en obus de l'homme ou de la femme. Cette invasion de sucres rapides est en grande partie liée à la part des aliments industriels dans nos choix quotidiens. Cette part peut atteindre plus de 80% notamment chez les citadins. L'indication de l'index glycémique et de la charge glycémique sur les aliments industriels est une proposition rationnelle qui contribuerait à l'information et à des choix plus judicieux.

3) une sédentarité et une inactivité physique massives qui sont notre lot dans une société motorisée pour les transports le travail mais aussi l'orange pressée. Cette sédentarité s'accompagne d'une fonte musculaire qui accentue la visibilité des stockages de graisse où qu'ils soient.

Existe-t-il des solutions spécifiques à chaque profil ?

Il ne peut y avoir de place pour des régimes sans preuves d'efficacité et en l'occurrence dans ce domaine c'est facile, une balance, un centimètre et une photo numérique suffisent... par ailleurs tous les régimes restrictifs sont grevés d'un taux d'échec élevé. Comment faire ? Il est essentiel de s'appuyer sur les trois piliers suivants.

Moins manger : un bilan énergétique négatif. Partager les portions après s'être servi, limiter les stocks et accepter des repas légers de manière intermittente.

Supprimer les sucres rapides (Index Glycémiques élevés ou Charge Glycémique importante...) **Ceci est difficile en raison de l'asymétrie d'information entre l'industrie qui connaît les index glycémiques de ses produits et les consommateurs qui sont maintenus dans l'ignorance.** Introduire une activité physique de deux manières. D'abord en évitant au maximum les motorisations dans la vie courante et ensuite en s'inscrivant dans un club de sport.

En conclusion, ce que nous exposons dans ce court commentaire sur un sujet complexe présente plusieurs avantages :

- c'est une alimentation moins onéreuse : moins de produits industriels et moins d'aliments
- une fois les fondamentaux installés on doit personnaliser
- pour l'observance la gestion du stress est essentielle et on choisira des techniques asiatiques telles que le yoga le Taï Chi...
- pour la qualité de vie le sport en plein air est essentiel car se couper des sucres rapides est douloureux, c'est une frustration et c'est souvent un manque
- pour d'autres aspects comme la fonte musculaire il faut introduire des techniques plus spécifiques, gymnastique avec le poids du corps, musculation par vibration au lieu de séances épuisantes de jogging... Cette approche n'exclue aucune autre contribution mais elle permet d'installer une santé durable.