

Un ventre plat

Le microbiote de nos intestins a bien plus de pouvoirs que nous voulons bien lui en prêter. C'est pourquoi il est très important qu'il soit colonisé par de bonnes bactéries. Une façon d'y parvenir consiste à prendre des suppléments de probiotiques. Et il existe aussi des aliments capables de stimuler la production de bonnes bactéries. En outre, les yogourts, la soupe miso et la choucroute. Cela vous aidera non seulement à tomber moins souvent malades, à vous sentir plus joyeux et à faciliter votre digestion. Mais aussi et surtout, vous pourrez contrer les ballonnements de votre estomac, obtenant ainsi un ventre plat.

Limitez votre apport en sodium pour retrouver un ventre plat

Consommez-vous trop de sel? Absorbé avec modération, le sel est un minéral bienfaisant, indispensable au bon fonctionnement du cœur et du cerveau. Mais trop de sel provoque la rétention d'eau, qui vous fera alors gonfler... Réduire votre consommation de sel est une des premières mesures à prendre pour obtenir un ventre plat. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles on observe une rapide perte de poids au début d'un nouveau régime . Retirez la salière de la table afin de perdre l'habitude de saler systématiquement tout ce que vous mangez. Attendez d'avoir goûté votre nourriture pour décider si elle manque de sel. Si c'est effectivement le cas, levez-vous pour aller en chercher plutôt que de garder le sel sur la table.

Crachez votre gomme à mâcher

Beaucoup de gens mâchent de la gomme pour se couper la faim ou pour s'empêcher de manger sans y penser, mais cela peut avoir un effet secondaire fâcheux : le ballonnement. Nous avalons tous un peu d'air lorsque nous mâchons, mais ce phénomène s'accroît considérablement avec une gomme, ce qui cause des gaz et des ballonnements. De plus, il a été prouvé que certains édulcorants augmentent votre appétit pour la malbouffe ; la gomme à mâcher pourrait donc faire gonfler votre tour de taille sur deux fronts et vous empêcher d'obtenir un ventre plus plat.

Buvez moins de bière

Les bulles alcoolisées sont une cause majeure de ballonnement, comme peuvent en attester tous ceux qui se sont regardés dans un miroir après quelques pintes. Mais la gazéification de la bière n'est pas la seule coupable. L'alcool peut entraîner la prolifération de mauvaises bactéries dans votre estomac, lesquelles produisent des gaz - et on ne parle même pas des calories vides qui filent directement amplifier votre tour de taille. Alors, évitez l'alcool, ou limitez-vous à un verre quotidien pour vous aider à retrouver un ventre plat.

Prenez un verre hypocalorique.

Lorsque vous êtes en groupe, si vous prenez dans votre main dominante un verre d'eau gazeuse avec un zeste de citron ou un filet de jus de canneberge, un soda sans sucre ou un thé glacé (nature ou sucré à l'édulcorant), il vous sera moins facile de saisir les noix, les bonbons ou les croustilles. Ainsi, votre verre vous empêchera de prendre du poids!

Un verre de champagne (91 cal/142 ml) ou quelques millilitres de vin blanc mélangés à de l'eau gazeuse (60 cal), sont moins caloriques qu'un cocktail hyper sucré. De plus, l'effervescence vous encouragera à boire lentement, faisant durer le plaisir.

Après le BBQ, une tasse de café, crème et sucre, représente près de 80 calories. Pourquoi ne pas plutôt siroter un thé richement parfumé. Thé noir à l'orange et aux épices, thé vert aux agrumes ou une infusion de menthe rappelant le goût frais et piquant d'un bâtonnet de menthe poivrée: autant de choix savoureux. Nature ou avec un filet de citron, aucune calorie, mais satisfaction et réconfort.

Fermez la bouche quand vous mangez

Mâcher tout en respirant peut vous faire avaler autant d'air que de nourriture, et faire gonfler votre estomac. Apprendre de bonnes manières de table ne fera pas que vous aplatir le bedon, cela fera aussi le bonheur de votre famille.

Domptez votre amour du sucre

Difficile de résister aux sucreries, même quand on sait que c'est mauvais pour nous - et pour notre ventre. Non seulement le trop-plein de calories va se réfugier directement dans notre tour de taille, mais l'excès de sucre mène tout droit à l'insulinorésistance, ce qui fait que notre corps va stocker encore plus de graisse abdominale. Mais cela va mettre des années à se concrétiser. Dans l'immédiat par contre, votre estomac va ballonner parce que le sucre nourrit les mauvaises bactéries de vos intestins, ce qui entraîne la production de gaz. Pour retrouver un ventre plat, l'abandon du sucre devrait se placer au sommet de vos priorités.

Vérifiez l'état de votre transit intestinal

Près de 20% des Nord-Américains souffrent de constipation, et cet état de blocage permanent a des conséquences sur tout le corps, dont le ballonnement et le gonflement de l'estomac. Voyez si l'un de ces remèdes ou astuces ne pourrait pas vous aider à retrouver un transit intestinal normal.

Les crucifères sont parmi les légumes les plus sains, mais ce sont aussi malheureusement ceux qui risquent le plus de vous faire gonfler l'estomac. À cause de la raffinose, un composé qui dégage des gaz au moment de la décomposition, le brocoli, le chou, le chou-fleur et leurs semblables peuvent sérieusement hypothéquer votre tour de taille. Ne les bannissez pas pour autant de votre menu, mais gardez-les pour les repas où vous pouvez porter des pantalons ou une robe plus ample.

Dormez davantage pour un ventre plus plat

Les Canadiens dorment de moins en moins. Or, leur santé s'en ressent - et cela se reflète sur leur tour de taille. Une simple perte de 30 minutes de sommeil peut vous faire prendre du poids, selon une recherche en endocrinologie. Pire, cet excès de poids est plus susceptible d'aller se nicher sur votre ventre. Les chercheurs ont établi que le meilleur cycle de sommeil suit les rythmes circadiens. Dans la mesure du possible, couchez-vous et levez-vous avec le soleil.

Évitez les aliments transformés

Les aliments transformés sont l'une des plus importantes sources de sel dans l'alimentation des Nord-Américains - le pire étant que vous ne vous en rendez peut-être même pas compte ! À cause de la manière dont ces aliments addictifs sont conditionnés, le sel se cache dans tout, de la soupe aux sauces pour les pâtes ; il n'épargne même pas les sucreries, comme certains gâteaux et biscuits. Remplacez ces aliments transformés par des plats faits maison, et votre estomac vous en sera éternellement reconnaissant. Non seulement vous réglerez les problèmes de rétention d'eau liés au sel, mais vous bannirez de votre régime un tas de calories vides et vous perdrez du poids.

Regardez ce que vous buvez afin de retrouver un ventre plat

Vous rêvez d'un ventre plat ? Regardez ce que vous avez dans votre verre : le lait et les sodas sont une des causes majeures de ballonnement. Environ 65% de la population humaine perd en partie la capacité de digérer le lactose après l'enfance, ce qui veut dire que c'est peut-être à cause du verre de lait chaud que vous avez avalé avant de vous coucher que vous vous réveillez avec un pyjama trop serré. Quant aux sodas, diètes ou pas, ils sont tous susceptibles de vous faire gonfler l'estomac à cause des sucres qui entrent dans leur composition et de la gazéification. Essayez de les éliminer, et voyez si votre ventre s'aplatit.

Buvez de l'eau

Alors que de nombreuses boissons contribuent à l'expansion de votre tour de taille, une seule vous assure de le voir diminuer : l'eau. Chaque fois que vous avalez des lampées de ce bon vieil H₂O, vous envoyez à votre corps un excellent signal : vas-y, tu peux te débarrasser de l'eau que tu retiens. Et vous réduisez du même coup le ballonnement lié à la rétention d'eau. Il a en plus été prouvé que boire de l'eau réduit nos fringales de sucre, diminue notre appétit et nous aide à nous sentir rassasiés plus rapidement.

Placez un bol de fruits sur le comptoir

Les fruits tels que les baies, les cerises, les pommes et les oranges sont bourrés de quercétine, un composé naturel qui réduit l'inflammation de l'estomac. Et si vous en placez un bol à l'endroit de la cuisine où vous pouvez bien le voir, vous serez plus tenté de piger dedans si vous avez une petite faim. Ou encore, essayez l'un de ces smoothies au déjeuner .

Des plantes pour donner du goût et réduire votre ventre

Le fenouil, la menthe poivrée et le gingembre ont tous démontré dans des recherches les effets calmants qu'ils ont sur l'estomac. En stimulant les enzymes de la digestion, ils aident la nourriture que vous absorbez à traverser plus vite votre appareil digestif. Et des aliments qui voyagent plus vite, ça veut aussi dire un estomac plus plat. En plus, la menthe poivrée réduit les crampes d'estomac et les gaz, le gingembre combat la nausée et l'inflammation et le fenouil est un diurétique qui vous aide à vous libérer de l'eau que retient votre corps.

Améliorez votre posture

Vous tenir avachi met en valeur les rondeurs de votre ventre, alors que vous tenir droit allonge tout votre corps et vous fait paraître à la fois plus grand et plus mince. Vous voulez avoir l'air encore plus plat pour une photo ? Usez de ce vieux truc de mannequin et arquez légèrement le dos - cela va obliger votre peau à se resserrer plus étroitement autour de votre estomac, vous faisant ainsi paraître plus mince. D'accord, c'est une réparation temporaire, mais outre qu'elle vous fera mieux paraître, une meilleure posture présente un tas d'avantages pour la santé.

Détendez-vous

Le stress fait bondir votre taux de cortisol, une hormone souvent associée à la graisse abdominale puisqu'elle signale au corps que c'est là qu'il faut stocker le gras. Si on ajoute à cela le stress de la vie moderne, vous comprendrez que le cortisol circule sans arrêt dans nos veines. Sur le plan de la

santé, ce stress permanent a de très fâcheuses conséquences... sur votre estomac, par exemple. D'où la nécessité de prendre du temps chaque jour pour se détendre. Le yoga, la méditation, la marche, la tenue d'un journal, un passe-temps manuel ou faire de la musique sont des activités qui ont fait leurs preuves.

Prenez garde à la télévision, car elle ne vous aide pas à faire baisser le stress. Au contraire, elle augmente votre niveau de cortisol !

Débranchez vos appareils électroniques

Votre téléphone, votre tablette et votre télé affectent votre tour de taille de bien plus d'une façon. D'abord, le temps que vous leur consacrez, vous ne le passez pas à brûler des calories. Mais les effets vont bien au-delà de l'énergie que vous ne dépensez pas. La lumière bleue des appareils électroniques peut perturber votre rythme circadien ; notre dépendance à ces appareils réduit notre temps de sommeil puisque nous préférons nous gaver de séries sur Netflix plutôt que d'aller nous coucher. Chacun de ces éléments a été lié à un plus haut niveau de graisse abdominale.

Portez des sous-vêtements aminçissants

Porter des corsets et des culottes aminçissantes n'est certainement pas l'idée que l'on se fait généralement du bonheur. Mais il vous suffit parfois d'un simple coup de main pour amincir votre silhouette. Et il n'y a rien de mal à se tourner vers la technologie. Les sous-vêtements aminçissants se sont considérablement améliorés ces dernières années grâce à des matériaux plus respirants. De plus, de nombreux styles conviennent désormais aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

Faites le plein de fibres pour un ventre plat

Les aliments fibreux sont presque une «pilule miracle pour un ventre plat». Les fruits, les légumes et les céréales complètes, particulièrement celles contenant des fibres solubles, ont démontré leur efficacité à réduire le tour de taille. Ajoutons que ces aliments vous rassasient plus facilement, ce qui fait que vous mangez moins et que votre ventre finit lui aussi par perdre du volume.

Contrez votre syndrome du côlon irritable

Cette maladie est le trouble gastro-intestinal le plus commun. Les symptômes du syndrome du côlon irritable (SCI) vont de la diarrhée à la nausée en passant par la constipation. Parmi les autres symptômes, on compte aussi les douleurs d'estomac et le ballonnement. Bien que les causes n'en soient pas toutes connues, on pense que le SCI pourrait être lié à des choses telles que le régime alimentaire, l'exercice, les hormones et le stress. Les gens qui souffrent de SCI découvrent souvent qu'apporter des changements dans certains de ces domaines peut faire disparaître, ou au moins réduire leurs symptômes (et leur tour de taille !).