

Graisse viscérale : quelle alimentation privilégier ?

Publié le 14/09/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



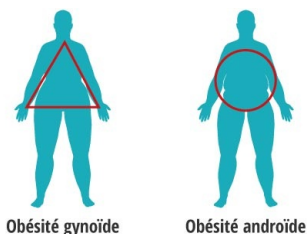
Responsable d'une augmentation du tour de taille, la **graisse accumulée au niveau abdominal est particulièrement néfaste pour la santé**. Pourquoi ? Comment s'en débarrasser ? **Nos réponses et conseils « ventre plat »**.

Tout ce qu'il faut savoir sur la graisse viscérale abdominale

La graisse viscérale correspond à des **amas graisseux accumulés au niveau du ventre**. Contrairement à la graisse superficielle sous-cutanée, qui peut se pincer sous forme de bourrelets, la graisse viscérale est **logée plus en profondeur, sous les muscles, au contact direct des organes**. Au-delà de son rôle d'amortisseur et d'isolant, cette graisse est métaboliquement très active¹. Elle produit notamment des hormones et des substances pro-inflammatoires. Avec le taux de graisse viscérale, nous scrutons les risques du syndrome métabolique, une compilation de conditions comme l'hypertension et le diabète. Cette graisse, logée profondément dans l'abdomen autour des organes vitaux, se distingue de la graisse corporelle commune, comme celle des jambes, étant particulièrement néfaste pour les artères et le fonctionnement métabolique global. Présente en trop grande quantité, elle peut donc finir par dérégler l'organisme et engendrer des troubles tels que des **inflammations chroniques, des maladies cardiovasculaires ou métaboliques**.

Les morphologies androïdes sont les plus concernées par l'accumulation de graisse viscérale, avec un ventre plus proéminent et une taille peu marquée. Les hommes sont les plus touchés, quel que soit leur âge. Après la ménopause, chez les femmes, la graisse aura tendance à se localiser dans le ventre².

Face à cette graisse abdominale, nous ne sommes pas tous égaux, puisque des facteurs génétiques entrent en jeu. L'hygiène de vie joue tout de même un rôle majeur. Les causes de l'accumulation de graisse viscérale sont multiples, mais l'obésité demeure souvent en première ligne. Le cortisol, hormone du stress, est également une cause principale. S'ensuivent l'alimentation déséquilibrée, l'obésité, le manque de sommeil, la sédentarité, le tabac et l'alcool, qui sont des facteurs de risque de développer un excès de graisse viscérale. Cet [excès de graisse viscérale](#) peut devenir un foyer pour diverses maladies cardiaques et autres troubles métaboliques, perturbant même la digestion des aliments et le bon fonctionnement du système digestif. Il est donc possible de mettre en place des habitudes simples et saines au quotidien afin de s'en prémunir.



Graisse viscérale : quelle alimentation adopter pour perdre du ventre ?

Afin de s'attaquer à la graisse stockée au niveau abdominal, il sera nécessaire d'adopter un rééquilibrage alimentaire, **basé sur une alimentation saine**. Cela passe dans un premier temps par diminuer les apports en glucides, au profit des apports en lipides et protéines. Attention cependant, il n'est pas recommandé de supprimer entièrement les glucides, simplement de les limiter et de mieux les choisir. Il est recommandé de privilégier les sucres complexes, présents notamment dans les céréales complètes ou les légumineuses au détriment des sucres simples, raffinés, ajoutés. Boire beaucoup d'eau peut aider à éliminer les toxines et à maintenir un métabolisme actif. Contrôler notre consommation calorique est crucial, mais ce n'est pas tout. Intégrer des aliments riches en vitamines et en fibres solubles dans notre alimentation peut avoir des effets significatifs.

Concernant les lipides, **optez pour les acides gras insaturés**, que l'on retrouve dans les huiles végétales, les

oléagineux, les arachides, les poissons gras et les avocats. A l'inverse, **limitez les graisses saturées** présentes dans les produits d'origine animale, tels que la viande ou le beurre. Il est conseillé de supprimer totalement les acides gras trans ou graisses hydrogénées, utilisés parfois dans les produits transformés.

Les protéines seront aussi des alliées précieuses pour faciliter la perte de poids et la fonte des graisses abdominales. Elles favorisent la sensation de satiété et boostent le métabolisme. Vous pouvez choisir des protéines d'origine végétale (légumineuses, céréales, soja, quinoa, oléagineux) ou d'origine animale (œufs, viandes blanches, fruits de mer, poissons).

Le bon aliment pour perdre du ventre sera donc un aliment frais, brut, que vous cuisinerez vous-même. Important : **les fruits et légumes apportent une grande quantité de fibres, indispensables à la perte de poids**. Afin de maigrir du ventre et réduire la graisse abdominale, certains aliments sont malheureusement à limiter le plus possible : les plats tout-prêts, les sucreries, viennoiseries, bonbons, sodas et jus de fruits, tout comme les boissons alcoolisées.

Pour que ces mesures alimentaires soient efficaces, pensez également à **pratiquer une activité physique régulière**, à mettre en place des solutions pour mieux gérer votre stress et retrouver un sommeil apaisé et réparateur : méditation, relaxation, phytothérapie...

Les compléments alimentaires peuvent également être utiles pour vous aider à perdre de la graisse de manière ciblée au niveau abdominal. **LIPOCIBLE MGA** du Laboratoire LESCUYER contient du Sinetrol, une combinaison naturelle de polyphénols extraits d'agrumes et de guarana. Cet actif contribue à augmenter la dépense énergétique, et **favorise la perte de la graisse abdominale**. La formule est complétée notamment par du zinc et du curcuma, pour assurer un bon métabolisme des lipides, en soutenant le foie.

Une alimentation équilibrée et riche en nutriments est la clé pour fournir à notre corps l'énergie dont il a besoin tout en réduisant la graisse viscérale.



Lipocible MGA
82% of 100
(433)

Au bout de 3 mois : diminution de -4,5 à -5,8 cm de tour de taille

[En savoir plus](#)

Quelques idées de menus pour un ventre plat

Une journée type pour perdre du ventre :

Immédiatement après le réveil, et au moins une demi-heure avant le petit-déjeuner, buvez le jus d'un demi-citron dans un peu d'eau à température ambiante.



- Petit-déjeuner : un thé vert ou un café sans sucre, une omelette (1 œuf entier + 2 blancs d'œuf), une tranche de pain complet
- Snack de 11 heures : un fruit frais de saison
- Déjeuner : une salade composée avec laitue, thon ou tofu, assortiment de crudités et vinaigrette légère (huile d'olive, jus de citron, moutarde, sel, poivre, herbes et épices au choix)
- Snack de 16 heures : un thé vert et une poignée d'amandes
- Dîner : des lentilles aux légumes grillés (courgettes, aubergines, poivrons, etc.)

Adaptez les snacks en fonction de vos habitudes, de votre faim et de votre activité physique de la journée. Le principal est de s'écouter.

Une semaine de menus pour affiner votre tour de taille :

Vous avez déjà une idée ci-dessus pour votre menu de lundi. Voici quelques suggestions pour compléter la semaine.

MARDI

- Petit-déjeuner : un thé vert ou un café sans sucre, des flocons d'avoine dans un peu de lait d'amande et agrémentés de fruits frais et de graines
- Snack de 11 heures : une barre de céréales maison (avec du muesli, du miel et de l'huile végétale)
- Déjeuner : du quinoa aux champignons de Paris et un yaourt nature
- Snack de 16 heures : une compote de pommes et deux galettes de riz
- Dîner : une soupe de poulet aux légumes

MERCREDI

- Petit-déjeuner : un thé vert ou un café sans sucre, un smoothie avec 1 banane + lait d'amande ou de soja + 2 càs de beurre de cacahuètes
- Snack de 11 heures : un fruit de saison
- Déjeuner : tomates au basilic avec pois chiches et blanc de poulet, un yaourt
- Snack de 16 heures : 2 galettes de maïs avec un peu de confiture maison pauvre en sucre
- Dîner : un poisson avec des légumes grillés

JEUDI

- Petit-déjeuner : un thé vert ou un café sans sucre, 1 œuf à la coque avec 2 tranches de pain complet, 2 petits-suissees
- Snack de 11 heures : un thé vert avec une poignée de pistaches
- Déjeuner : une salade avec de la laitue, des tomates, du blanc de poulet, de la feta et une vinaigrette légère (huile d'olive, jus de citron, moutarde, sel, poivre, herbes et épices au choix)
- Snack de 16 heures : un fruit de saison
- Dîner : Un gaspacho et des moules marinières

VENDREDI

- Petit-déjeuner : un thé vert ou un café sans sucre, 2 tranches de pain complet avec un peu de beurre et une tranche de jambon blanc (sans la couenne)
- Snack de 11 heures : une compote sans sucre ajouté
- Déjeuner : une escalope de veau avec purée de patates douces, une salade verte, un fromage blanc
- Snack de 16 heures : un fruit de saison
- Dîner : poulet grillé (ou champignons grillés) à l'ail et aux herbes, riz de chou-fleur sauté (avec carottes, petits pois et courgettes)

SAMEDI

- Petit-déjeuner : un thé vert ou un café sans sucre, 2 pancakes aux flocons d'avoine et à la banane
- Snack de 11 heures : un thé vert
- Déjeuner : une salade coleslaw, une côte de porc avec des légumes grillés, une compote sans sucre ajouté
- Snack de 16 heures : un yaourt grec
- Dîner : une salade de cœurs de palmiers avec du jambon cru dégraissé et une vinaigrette légère (huile d'olive, jus de citron, moutarde, sel, poivre, herbes et épices au choix)

DIMANCHE

- Petit-déjeuner : un thé vert ou un café sans sucre, 4 biscottes avec un peu de beurre, un fruit de saison et un yaourt au soja
- Snack de 11 heures : une poignée d'amandes
- Déjeuner : des gambas grillées avec du quinoa aux tomates, du fromage de brebis
- Snack de 16 heures : une compote sans sucre ajouté
- Dîner : melon, saumon en papillote aux asperges vertes

1. Subcutaneous and visceral adipose tissue: structural and functional differences, Obesity Reviews, 2009
2. Longitudinal changes in abdominal fat distribution with menopause, Metabolism Journal, 2008

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Graisse abdominale : comment diminuer son tour de taille pour rester en bonne santé ?

24/03/2021
3 minutes de lecture

42% des hommes et près d'une femme sur deux sont concernés par un excès de graisses au niveau du ventre.

[Lire la suite](#)



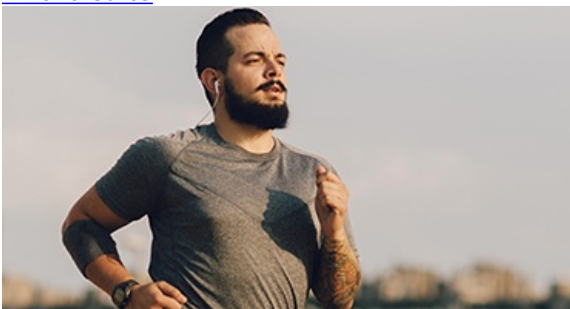
2. Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Masse grasse abdominale : mieux la cerner pour mieux l'éliminer

20/10/2021
5 minutes de lecture

Egalement appelée graisse viscérale, son accumulation peut avoir un impact sur la santé.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Graisse sous cutanée : comment la perdre facilement ?

03/06/2019

5 minutes de lecture

Le ventre est sans doute l'une des zones du corps où la graisse s'installe le plus facilement. Des solutions existent pour brûler ces graisses et avoir un ventre plat.

[Lire la suite](#)