

# Comment avoir un ventre plat ?

Publié le 22/12/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Pour obtenir un ventre plat, il est important de suivre une solution complète qui inclut des **exercices pratiques et une alimentation équilibrée**. Une bonne pratique consiste à intégrer des exercices ciblés qui sollicitent les muscles de l'estomac et des jambes, comme les abdominaux et les squats. Ces exercices sont efficaces pour renforcer et tonifier le ventre. En combinant une solution de fitness adaptée avec des **suppléments nutritionnels appropriés**, vous pouvez maximiser vos résultats et atteindre vos objectifs plus rapidement.

Malgré tous les efforts pour perdre du poids, le ventre est souvent une zone rebelle. Il est pourtant tout à fait possible de **cibler de manière spécifique cette zone** : il faut juste savoir comment s'y prendre. Guide complet des habitudes à adopter pour avoir le ventre plat.

## Quelles habitudes quotidiennes appliquer pour retrouver un ventre plat ?

**L'alimentation joue un rôle prépondérant dans l'accumulation de graisse et les gonflements au niveau abdominal.** La graisse abdominale résulte souvent d'un surplus de calories et de mauvaises habitudes alimentaires, entraînant un ventre gonflé et des kilos en trop. Manger à heure régulière, sans sauter de repas, permet d'éviter les hypoglycémies et leur contre-coup : grignotage et stockage des graisses lors du repas suivant. Dans l'assiette, misez sur les fibres insolubles, dont le rôle est de faciliter la digestion, éviter la constipation et préserver un microbiote intestinal sain. Les fruits frais, légumineuses et céréales complètes sont riches en fibres bénéfiques. La question du pain est aussi souvent au centre des attentions... quel pain choisir pour ne pas grossir ? Privilégiez le pain à base de blé complet ou d'épeautre, bien meilleurs que le pain blanc. Pour les légumes, préférez-les cuits, les crudités ayant tendance à favoriser les gaz intestinaux.

**Les protéines** sont aussi utiles pour avoir un ventre plus plat. Elles comblent bien la sensation de faim, même plusieurs heures après le repas, et contribuent ainsi à limiter les grignotages. Côté assaisonnement et cuisson, optez pour l'huile d'olive. Elle aiderait à réduire la sensation de faim et à augmenter le taux de sérotonine dans le sang<sup>1</sup> : une hormone connue pour son effet satiétogène. Les autres sources de matières grasses intéressantes pour perdre du ventre sont celles riches en **Oméga-3**. Ces acides gras joueraient un rôle dans la combustion des graisses. Vous les trouverez principalement dans les **poissons gras** (saumon, thon, maquereau, anchois, sardines...) et les **oléagineux**. Le sel ayant tendance à favoriser la rétention d'eau, il est préférable d'en limiter la consommation. Il est aisément substituable par tout un tas d'épices. Pour agir de manière plus spécifique sur les gaz abdominaux responsables des ballonnements, il est possible d'ajouter un peu de bicarbonate de soude lors de la cuisson de vos plats. Une demie cuillère à café suffit pour améliorer significativement la [digestion](#).

Aussi, il est recommandé de **limiter** la consommation d'**aliments transformés**, tels que les confiseries et les pâtisseries, qui peuvent entraîner des fluctuations du taux de sucre sanguin et favoriser le stockage des graisses. De même, il convient de réduire la consommation d'aliments riches en graisses saturées, comme les fritures et les produits laitiers gras, ainsi que les aliments riches en sel, comme les snacks salés et les plats préparés, qui peuvent contribuer à la rétention d'eau et au gonflement abdominal. En particulier, les sodas et les boissons gazeuses, riches en sucre et en calories, doivent être évités en raison de leur impact sur l'accumulation de graisse abdominale. En privilégiant une alimentation équilibrée et naturelle, on favorise non seulement une digestion saine, mais aussi la réduction de la graisse abdominale.

**La gestion du [stress](#) est aussi primordiale pour un objectif ventre plat.** C'est principalement au niveau du ventre

que s'observent les conséquences du stress chronique : augmentation des ballonnements et effets délétères sur la flore intestinale. Des techniques simples, à l'efficacité reconnue, peuvent être ajoutées à votre routine quotidienne, comme quelques minutes de **méditation**, de **relaxation**, de **respiration abdominale**... Enfin, veillez toujours à **boire** suffisamment d'eau tout au long de la journée. Elle reste votre principale alliée ventre plat ! Tous les apports hydriques sont bons : eau simple, additionnée de citron ou sous forme d'infusions. Les meilleures plantes pour dégonfler le ventre sont appelées « carminatives ». Ce sont par exemple le fenouil, l'anis étoilé, le gingembre et la menthe poivrée.

Dans un programme minceur, préparer son organisme en drainant et en éliminant les toxines permet de faire un nettoyage général de votre organisme, et en particulier des filtres encrassés (foie, reins, intestins, poumons, peau...), afin que celui-ci réponde plus rapidement et plus efficacement à votre cure minceur. Le **DRAINEUR VENTRE PLAT** de la **gamme AMINCIL du Laboratoire Lescuyer** contient une sélection d'actifs reconnus pour leur action à la fois drainante et ventre plat.

**Elimreal®** est une combinaison puissante de 6 plantes (carvi, de [reine-des-prés](#), de [guarana](#), de verge d'or, de fenouil et de [pissenlit](#)) dont l'effet sur l'élimination est ressenti dès 2 semaines d'utilisation\* !

Des bénéfices sont également perçus comme supérieurs au placebo après 28 jours pour :

- Le sentiment de **détoxification**
- La sensation de **légèreté**
- La sensation **d'anti-rétention d'eau**

Le carvi et le fenouil contenus dans Elimreal® aident également à limiter les ballonnements et facilite la digestion, votre ventre est ainsi moins gonflé et votre **silhouette plus harmonieuse**.

Les fibres de maïs, une source de **fibres végétales (prébiotiques)** solubles, 100% naturelle issue de maïs vont quant à elles faciliter l'équilibre du microbiote et aider à prolonger la sensation de satiété.

Grâce à son format pratique (stick à diluer dans l'eau), **AMINCIL® DRAINEUR VENTRE PLAT** s'emporte partout avec vous. Sa formule au délicieux goût thé pêche favorise la réussite de votre programme minceur, en complément de mesures diététiques, tout en aidant à vous hydrater au quotidien.

Innovation



Amincil Draineur Ventre Plat

68% of 100

[\(5\)](#)

Actif drainant breveté, aux résultats prouvés : Elimreal®

[Je découvre](#)

Pour obtenir un ventre plat, il est essentiel de combiner plusieurs solutions efficaces. L'une des pratiques les plus courantes consiste à intégrer des entraînements ciblant les muscles profonds de l'abdomen. Le yoga est particulièrement bénéfique, car il renforce non seulement les abdos, mais améliore aussi la posture et la flexibilité. Parallèlement, adopter un régime équilibré et adapté joue un rôle crucial dans la réduction de la graisse abdominale.

## Les activités physiques spéciales ventre plat et sélection d'exercices

Pour perdre du ventre, pas de secret, il faut solliciter **les muscles** de cette région : abdominaux superficiels et profonds, obliques et transverses. Les exercices de gainage sont les meilleurs pour renforcer votre ceinture abdominale. Tout ce qu'il vous faut, c'est un tapis de sol, quelques minutes plusieurs fois dans la semaine et la volonté de vous y tenir !

**La planche**, sur les mains ou les coudes est un exercice parfait pour tonifier tous les muscles abdominaux en douceur.

Plusieurs options s'offrent à vous pour un programme ventre plat :

- En appui sur les mains ou sur les coudes, restez autant de temps que possible en position, ventre bien rentré et corps bien aligné des épaules jusqu'aux talons ;
- Tourné.e sur le côté, en appui sur l'avant-bras et la jambe inférieure pliée (ou tendue en reposant sur le bord externe du pied), relevez bien le bassin, puis levez l'autre bras à la verticale et l'autre jambe le plus haut possible, dans le prolongement de la tête et du buste.

D'autres exercices de **gainage dynamiques**, déclinaisons de la planche statique, sont efficaces pour faire travailler encore davantage les abdominaux :

- Positionnez-vous en planche « normale », en appui sur les mains. Descendez sur les avant-bras, un bras après l'autre, puis remontez sur les mains, toujours un bras après l'autre. Respirez profondément et pensez toujours à bien serrer le ventre pendant l'exercice.
- Toujours en position de planche classique et en appui sur les mains, ramenez un genou à la poitrine, sans lever les fesses, puis l'autre. Alternez rapidement cet exercice aussi appelé « montain climber ».

Toute activité physique est bénéfique pour maintenir un ventre plat : course à pied, natation, vélo... La marche est une autre activité toute simple, à la portée de tous, qui s'intègre facilement dans le planning quotidien. Marcher 30 minutes chaque jour aide à conserver son **poids de forme** et à retrouver un ventre plus plat. La fameuse « marche digestive », quelques minutes après chaque repas, facilite grandement la digestion et contribue à réduire les **gonflements abdominaux**. Ayez le réflexe de monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur pour l'intégrer plus facilement dans votre quotidien.

## Les meilleurs aliments pour garder un ventre plat et idées recettes

- Légumes peu caloriques et pauvres en sels, sont vos alliés pour garder ou retrouver un **ventre plat**. Brocoli, courgette, salades et épinards rentrent dans cette catégorie.
- Certains aliments possèdent des **vertus brûle-graisse**, très utiles. C'est le cas : de l'aubergine, de la pomme, du thé vert, du poivron, de la cannelle, de l'ananas, du citron, de la mangue.
- Pour leur effet rassasiant et leur richesse en fibres, les flocons d'avoine, les amandes, le riz brun sont des atouts majeurs pour un ventre dégonflé.
- Les fruits et légumes riches en eau aident à s'hydrater tout en drainant. Mettez sur la pastèque, la poire, le concombre, l'asperge, le céleri encore l'artichaut.
- Les sources de protéines maigres sont d'excellentes alliées [minceur](#). Côté poisson, on retrouvera par exemple le cabillaud, le colin, les fruits de mer et crustacés ; côté volaille : la dinde et le poulet ; en version végétale : le soja et le quinoa.

## Exemple de menu spécial ventre plat :

- **Petit-déjeuner** : porridge aux flocons d'avoine et boisson végétale aux amandes + morceaux de fruits frais OU pudding aux graines de chia avec lait végétal et quartiers de pommes
- **Déjeuner** : salade de quinoa aux crevettes + fromage de chèvre OU filet de poulet grillé avec semoule aux petits légumes + 1 compote pomme-mangue
- **Collation** : 1 poignée d'amandes OU 1 fruit de saison
- **Dîner** : asperges en vinaigrette + papillote de cabillaud aux légumes grillés + 1 tranche d'ananas rôtie OU salade de cœurs d'artichaut + brochettes de noix de Saint-Jacques avec purée de céleri-rave + 1 yaourt au soja nature

En conclusion, pour ceux qui souhaitent un ventre plat, l'intégration d'exercices ciblant les abdominaux, d'une alimentation riche en protéines et probiotiques, et l'adoption de bonnes habitudes de vie sont essentiels. En combinant ces éléments avec des entraînements réguliers, des conseils personnalisés et des astuces pratiques, la fonction digestive s'améliore, les kilos superflus diminuent, et les résultats sont durables.

\*Étude clinique, randomisée en double-aveugle contre placebo, menée chez 59 femmes présentant un surpoids, ayant consommé un placebo ou 805 mg d'Elimreal® par jour, durant 4 semaines.

1. Technische Universitaet Muenchen. "Olive oil makes you feel full." ScienceDaily. ScienceDaily, 14 March 2013

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 ,

### **Minceur : comment brûler les graisses pour garder la ligne ?**

07/08/2019  
5 minutes de lecture

Drainage, alimentation adaptée et massage, tout savoir pour garder la ligne.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

### **Top 20 des aliments minceur pour affiner la silhouette**

06/04/2021  
3 minutes de lecture

Faites-vous partie des 6 Français sur 10\* qui se soucient de leur poids ?

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

### **Minceur : le drainage, essentiel pour éliminer les toxines**

20/09/2022  
3 minutes de lecture

Il est essentiel de drainer lors d'un régime afin de mieux éliminer les toxines.

[Lire la suite](#)