

Comment perdre du ventre après 50 ans chez l'homme ?

Publié le 26/06/2024

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



Ça y est, le cap de la cinquantaine passé, vous remarquez déjà quelques changements sur votre physique... A partir de 50 ans, les hommes aussi subissent d'importantes modifications métaboliques et hormonales qui peuvent affecter le poids, surtout le tour de taille. Pas toujours bien vécue, la graisse abdominale peut aussi avoir des effets négatifs sur la santé. Découvrez comment perdre du ventre après 50 ans.

Prise de graisse abdominale après 50 ans chez l'homme : le poids de l'andropause

L'[andropause](#) est souvent décrite comme l'équivalent masculin de la ménopause : une phase de la vie caractérisée par une diminution progressive de la synthèse de testostérone. Elle survient, le plus souvent, chez l'homme à la cinquantaine.

Changements métaboliques et hormonaux après 50 ans

Après 50 ans, beaucoup d'hommes connaissent un ralentissement de leur production de **testostérone**. Connue pour être l'hormone de la sexualité, la testostérone intervient aussi dans la synthèse des protéines musculaires ainsi que dans le métabolisme des glucides et des lipides. Si elle peut être variable d'un individu à l'autre, cette diminution hormonale impacte le métabolisme dans son entièreté. Une fois la cinquantaine passée, on observe le plus souvent chez les hommes, une fonte musculaire et une augmentation de la graisse au niveau du ventre.

La perte de masse musculaire

Moins de testostérone, c'est une capacité amoindrie de synthétiser des protéines musculaires. La **masse musculaire** atteint son apogée entre 20 et 30 ans puis décline avec l'âge, d'environ 1% par an, avec une intensification entre 50 et 60 ans. C'est pourquoi, après 50 ans, les hommes connaissent une baisse significative de leur masse musculaire et de leur force. Revoir son mode de vie et changer quelques habitudes dans son hygiène de vie devient essentiel à la cinquantaine. Le sport doit faire partie du quotidien.

Augmentation de la graisse abdominale

Si les besoins en **calories** diminuent avec l'âge, ce n'est pas forcément le cas de l'**appétit**. Et c'est bien là qu'il faut faire attention : le surplus alimentaire est davantage stocké à cet âge. Le physique change, la silhouette s'arrondit. Il a été scientifiquement observé que la baisse de testostérone entraîne souvent une prise de graisse viscérale. Ce phénomène favorise une résistance à l'insuline. Si la glycémie s'élève alors, le stockage des lipides augmente. C'est un cercle vicieux qui favorise [la prise de masse grasse au niveau du ventre et de l'abdomen](#).

Pourtant, passé **50 ans**, aucune prise de poids n'est anodine, surtout au niveau du ventre. Cela peut représenter un facteur de risque pour développer un début de diabète ou des problèmes cardiovasculaires. Votre médecin traitant peut vous aider à ajuster votre régime alimentaire en prenant en compte cette nouvelle donne.

Comment perdre du ventre après 50 ans ?

Vous avez décidé de dire « au revoir » aux rondeurs qui se sont doucement installées ? Pour perdre du ventre après 50 ans quand on est un homme, il est important de mettre en place une stratégie basée sur une alimentation saine et une activité physique régulière. Voici quelques conseils de base.

- Adopter une **alimentation équilibrée** et adaptée : privilégiez les aliments riches en nutriments avec un indice glycémique bas.
- Opter pour une **alimentation riche** en protéines maigres, légumes, fruits et grains entiers pour favoriser la satiété et un bon métabolisme.
- **Éviter les graisses saturées**, les sucres rapides et la nourriture ultra-transformée.
- **Limiter la consommation d'alcool** qui apporte des calories vides et peut contribuer à l'accumulation de graisse, surtout au niveau de la ceinture abdominale.
- **Pratiquer une activité physique régulière** : [certaines activités sont particulièrement conseillées aux plus de 50 ans](#). Même s'il n'y a pas d'âge pour en retirer des bienfaits au niveau de la santé. Les exercices cardio, comme la marche rapide, la natation ou le vélo, aident à brûler les graisses, tandis que les exercices de musculation contribuent à maintenir la masse musculaire et à stimuler le métabolisme.

En suivant ces conseils et en adoptant une approche cohérente, vous pouvez efficacement perdre du ventre après 50 ans. Par ailleurs, la micronutrition peut être un excellent coup de pouce dans cette démarche. Le complément alimentaire **Lipocible MGA** du Laboratoire Lesucyler a été spécialement formulé pour agir sur la masse grasse abdominale. Grâce à sa formule composée de Sinetrol, d'extraits de plantes, de vitamines et de minéraux, ce complément alimentaire aide à dégrader les graisses, favorise le bon fonctionnement du foie et participe à maintenir une glycémie normale.



Lipocible MGA
82% of 100
(433)

Action ciblée sur la masse grasse abdominale. Complexe de fruits breveté à l'efficacité démontrée scientifiquement.

[Je découvre](#)

Exemple de routine facile pour faire perdre du ventre à un homme de 50 ans

Vous l'avez compris : pour perdre du ventre après 50 ans, il est à la fois indispensable de procéder à quelques ajustements alimentaires et de se (re)mettre au sport. Pour vous accompagner dans cette transition, nous avons imaginé une routine simple et pratique et à mettre en place au quotidien. A tester sur 1 mois et à ajuster selon votre quotidien et vos besoins. L'assiduité et la régularité sont la clé de la réussite.

Le matin :

- Débuter la journée par un petit déjeuner riche en fibres. Si vous aimez les tartines du matin, choisissez du pain viking (ou pain nordique). Ce pain noir savoureux a un indice glycémique bas (liker l'article sur faire baisser la glycémie naturellement). Il se digère lentement et apporte la satiété nécessaire pour tenir sans fringale toute la matinée. Vous pouvez aussi booster votre apport en protéines avec des œufs ou du jambon maigre. Attention aux jus de fruits souvent trop sucrés, préférez plutôt un verre d'eau citronnée.
- Effectuez dans la matinée une série de 10 squats ou de pompes puis 1 minute de gainage (en faisant la chaise contre le mur ou en position pompe au sol).
- Sur votre trajet pour aller au bureau, descendez une station plus tôt si vous prenez le bus ou le métro. Garez-vous un peu plus loin si vous êtes en voiture. Marcher 15 minutes le matin et 15 minutes le soir procure du bien-être et aide à avoir l'esprit en éveil.

Le midi :

- Privilégiez les protéines maigres, les légumes, les fruits et les féculents à indice glycémique bas. Choisissez les bons aliments, mais mangez-les en quantité suffisante pour ne pas avoir faim !
- Pour le dessert, optez pour un fruit ou un laitage non sucré et évitez le fromage.

Le soir :

- C'est parti pour une nouvelle série de 10 squats ou de pompes puis 1 minute de gainage avant le repas.
- Si vous êtes adepte du film du soir, mettez à profit la pause publicitaire pour refaire quelques minutes d'exercice physique, une série d'abdos par exemple.
- Le dîner doit être un repas léger : les portions sont plus petites que celles du midi. Une soupe de légumes faite maison apporte des fibres, des minéraux, mais aussi la satiété. Laissez-le temps à votre cerveau de comprendre qu'il n'a plus faim... attendez 5 à 10 minutes avant de passer au reste. Un dîner moins lourd à digérer, c'est souvent un meilleur sommeil. Et l'on sait qu'[un bon sommeil est indispensable à votre équilibre et à votre bien-être](#).
- Évitez le fromage et les aliments sucrés en fin de repas. Pensez à vous hydrater, avec de l'eau ou des tisanes.

Un petit déjeuner plus rassasiant et plus équilibré, associé à un dîner plus léger, un peu de sport... petite touche par petite touche, cette nouvelle routine améliore votre forme générale.

La routine du week-end

Nous avons plus de temps pour bouger en weekend, c'est donc le moment idéal pour faire du vélo, de la rando ou se mettre à la piscine. Et pourquoi pas des cours de yoga pour diminuer le stress... Mais attention aux repas très riches et aux apéritifs excessifs qui peuvent être un frein à votre perte de masse grasse abdominale. Essayez ces quelques astuces :

- Évitez l'alcool à l'apéritif. Choisissez une eau gazeuse ou un jus de tomate. Privilégiez les tomates cocktail aux biscuits ultra-salés et chargés en graisses.
- Fixez-vous comme règle de ne jamais vous resservir à table.
- Au restaurant, privilégiez le poisson à la viande et les légumes aux frites. Demandez toujours la sauce à part pour vos salades, afin d'en contrôler la quantité.
- Le moment du dessert peut être compliqué pour la prise de poids au niveau abdominal... demandez une petite part ou seulement un café.
- A la maison, pour grignoter l'esprit libre, misez sur des aliments sans conséquence : pommes, fraises, bâtons de carottes, tomates cerises, champignons de Paris, bouquets de choux-fleurs ou amandes.

En intégrant ces pratiques dans votre routine quotidienne, vous pouvez progressivement éliminer la graisse abdominale, même après 50 ans. Du sport, une alimentation saine, un coup de pouce du complément alimentaire [LIPOCIBLE MGA](#)... tous ces éléments vont booster votre forme et diminuer votre tour de taille. Prenez les commandes de votre bien-être !

Sources :

- https://www.cairn.info/load_pdf.php?ID_ARTICLE=CPSY_049_0073&download=1 « Le Vieillissement masculin et ses multiples facettes » du Dr Sylvain Mimoun, gynécologue-andrologue-psychosomaticien à Paris, et du Dr Lucien Chaby, gynécologue-andrologue à Paris - UroFrance
- <https://www.chu-bordeaux.fr/Les-services/Service-de-m%C3%A9decine-physique-et-de-r%C3%A9adaptation/PATHOLOGIES/Sarcop%C3%A9nie/>
- <https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/mieux-connaître-le-rolé-de-la-testostérone-dans-le-diabète>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3940510/#b2-346-350>

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 ,

Quelle place pour la micronutrition dans la gestion du poids ?

30/08/2021

2 minutes de lecture

La **gestion du poids** est directement liée à l'**équilibre** de notre **balance énergétique**.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Stress et anxiété ,

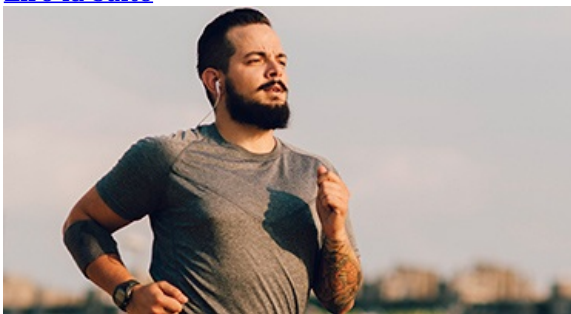
Le stress, un rôle majeur dans la prise de poids

16/08/2020

3 minutes de lecture

Pression au travail, journées surchargées, tensions familiales..., le stress peut s'immiscer dans le quotidien de chacun et provoquer de nombreux désagréments lorsqu'il s'installe durablement.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Lipocible MGA, un nouveau complément alimentaire pour perdre du poids et cibler la masse grasse abdominale

22/03/2019

3 minutes de lecture

Perdre du poids en ciblant la masse grasse abdominale.

[Lire la suite](#)