VITAL
8 RUE FRANCOIS-ORY
92543 MONTROUGE CEDEX - 0146484848

SEPT/OCT 13
Bimestriel

Surface approx. (cm²) : 3556

MA SILHOUETTE

7 JOURS DE MENUS VENTRE PLAT

Pas question ici de s'affamer. Mais plutôt de s'offrir des idées de repas variés et équilibrés, pauvres en graisses et sucres, qui font la part belle aux saveurs, aux fibres et aux vitamines.

LUNDI

Petit déjeuner
- 2 oranges pressées
- 2 tranches de pain d'épeautre grillées et tartinées de purée d'amande
- 1 yaourt nature au soja avec de la cannelle et 1 c. à c. de raisins secs
- 1 thé vert

Déjeuner
- Artichaut sauce huile d'olive (1 c. à s.) + citron + ciboulette
- Omelette (2 œufs) aux champignons frais (avec ail et persil)
- 2 pommes de terre vapeur
- Compote de pomme maison sucrée au sirop d'agave

Dîner
- Soupe de lentilles corail au lait de coco (avec oignon + tomate + un peu de curry)
- 3 c. à s. de quinoa avec courgettes sautées au basilic
- 1 tranche de chèvre frais
- 5 noix

MARDI

Petit déjeuner
- 1 banane + ½ barquette de fraises écrasées
- 1 yaourt de brebis avec 1 c. à c. de miel et 5 amandes concassées

Déjeuner
- Salade grecque : tomate, concombre, salade verte, 50 g de feta de brebis, oignon, 8 olives noires, basilic, jus de citron et 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 tranches de saumon fumé
- 1 tranche de pain au levain
- 1 pêche

Dîner
- Soupe de pois cassés au fenouil
- Salade de riz rouge + carottes râpées + oignons cébettes émincés avec leur tige + graines de courge + 1 c. à s. de sauce
- Compote de fruits rouges frais à la menthe, sans sucre

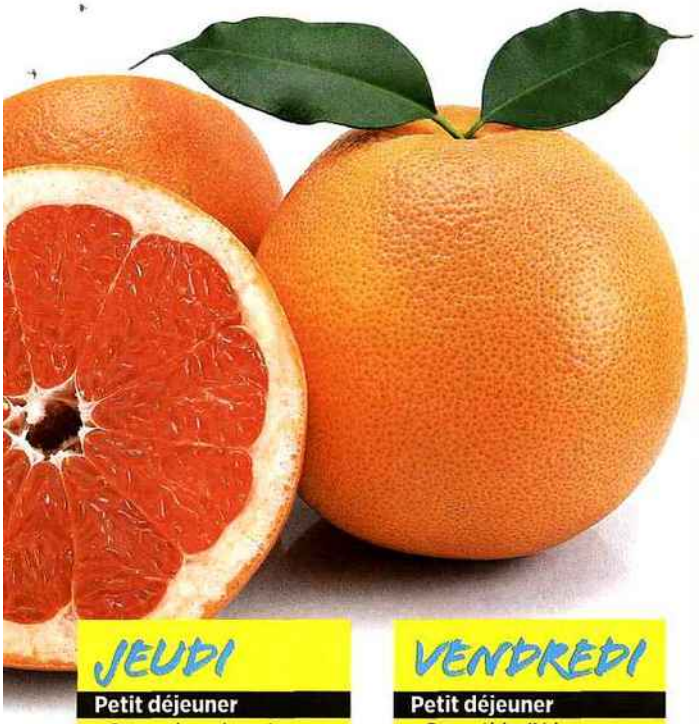
MERCREDI

Petit déjeuner
- 2 c. à s. de flocons d'avoine
- 150 ml de lait d'avoine + 1 c. à c. de noix de coco râpée + 1 c. à c. de raisins secs
- 1 pomme râpée saupoudrée de cannelle
- 1 thé vert

Déjeuner
- Salade d'avocat, fenouil, céleri branche, laitue, graines germées (1 c. à s. d'huile d'olive, citron, herbes)
- 1 brochette de poulet grillé au thym
- 1 yaourt nature au soja
- 3 pruneaux trempés quelques heures dans de l'eau à la fleur d'oranger

Dîner
- 1 bol de soupe de carotte à la coriandre fraîche (maison, sans pomme de terre)
- Assiette fromagère : 30 g de fromage de brebis + 30 g de roquefort ou de chèvre + 5 noix + 1 grosse salade de saison (1 c. à s. de sauce) + 1 tranche de pain d'épeautre
- 1 ramequin de fraises

Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations



JEUDI

Petit déjeuner
- 2 tranches de pain de seigle grillées et tartinées de purée d'amande
- 1 yaourt de soja nature + 2 abricots secs
- 1 thé vert

Déjeuner
- Salade de jeunes pousses d'épinard crues (avec 1 c. à c. de graines de courge + vinaigre de cidre + 1 c. à s. d'huile d'olive)
- 1 pavé de cabillaud en papillote (avec 1 tomate fraîche en rondelles + poivron rouge émincé) + 3 c. à s. de riz complet
- 1 poignée de cerises

Dîner
- Céleri en branches à la croque-au-sel
- Crevettes (surgelées) sautées au wok avec germes de soja, poivron rouge, oignon, 3 c. à soupe de quinoa
- ½ pamplemousse (avec de la cannelle)

VENDREDI

Petit déjeuner
- Smoothie (½ banane + 1 pêche + 1 poignée de fraises + 2 feuilles de menthe)
- 1 yaourt au soja nature avec 1 c. à c. de miel et 10 amandes concassées
- 1 thé vert

Déjeuner
- Salade de pousses d'épinard et betterave avec persil, graines de courge et 1 c. à s. d'huile d'olive
- Cubes de tofu panés au sésame
- 1 faisselle de brebis + vanille en gousse, battue avec ½ barquette de fraises émincées

Dîner
- Aubergine au four, farcie d'un mélange de riz complet + lentilles corail + raisins secs + 40 g de chèvre frais + basilic + 1 œuf pour lier
- Salade de saison (1 c. à s. de sauce)
- Pomme au four à la cannelle

SAMEDI

Petit déjeuner
- 2 tranches de pain d'épeautre grillées et tartinées avec un peu de beurre cru
- 1 pamplemousse
- 1 thé vert

Déjeuner
- Vert des blettes blanchi 3 min à l'eau salée, émincés et mêlés à quelques feuilles de roquette, assaisonnement + copeaux de parmesan
- 1 filet mignon de porc ou veau cuit en cocotte avec les côtes de blettes émincées
- 2-3 c. à s. de quinoa nature
- 1 yaourt de soja nature
- 1 poignée de cerises

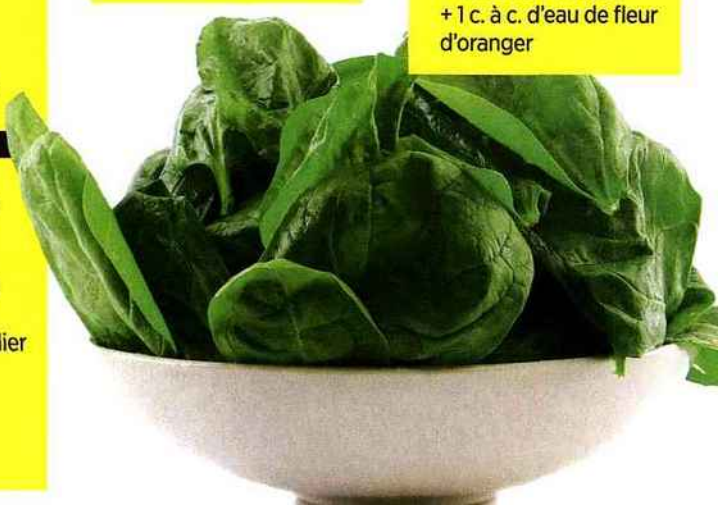
Dîner
- 3 à 4 c. à s. de pâtes complètes ou de spaghettis de petit épeautre avec pesto maison (basilic, pignons, huile d'olive) + roquette + copeaux de parmesan
- Compote pomme-fraise sucrée au sirop d'agave

DIMANCHE

Petit déjeuner
- 1 salade pêche + kiwi + fraises
- 1 yaourt au bifidus nature avec 2 c. à s. de flocons d'avoine et 8 amandes concassées

Déjeuner
- 1 assiette de gaspacho + dés de concombre et poivron rouge
- 1 part de tarte au céleri, chèvre frais et tapenade
- 2 carrés de chocolat noir

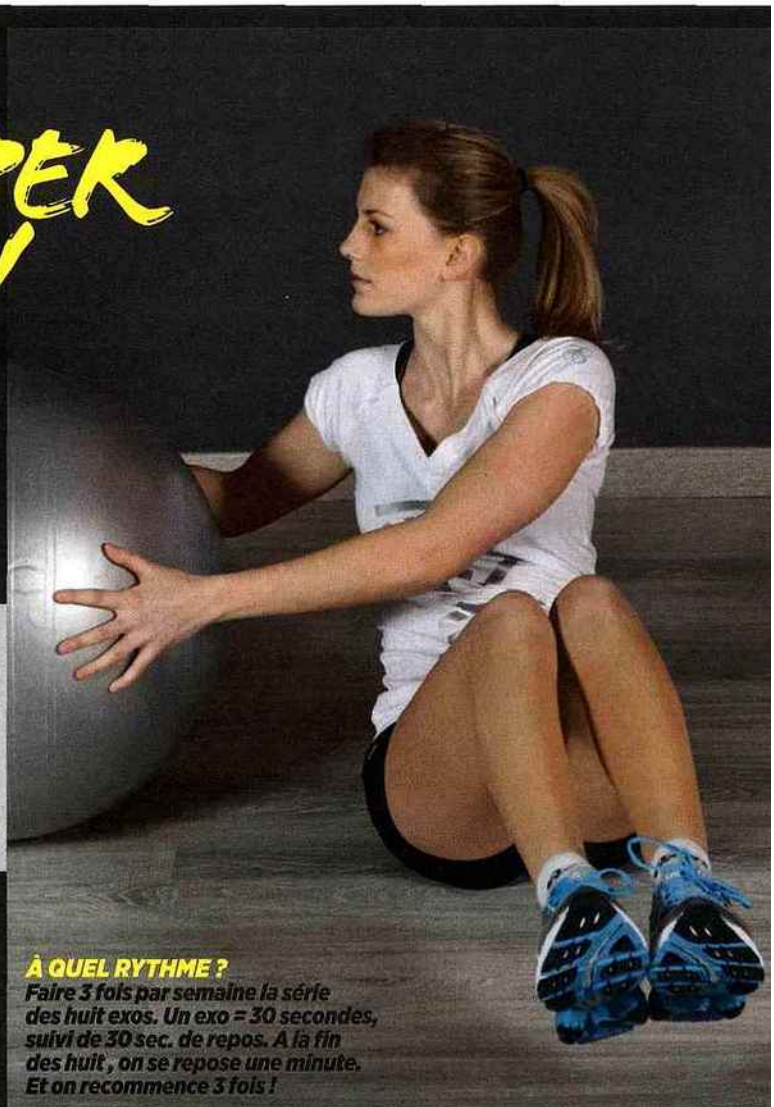
Dîner
- Soupe de carotte et courgette à l'orge perlé (2 c. à s. à cuire dans la soupe)
- Concombre, tomates cerise et chou-fleur cru à picorer avec de la purée de pois chiches (houmous)
- 1 tranche de pain de seigle
- Salade pêche (1) + abricots secs (2) + 1 c. à c. d'eau de fleur d'oranger



Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations

Des bons abdos SUPER EFFICACES !

Pour avoir un ventre plat, inutile de tortiller : il faut muscler sa sangle abdominale. Voici 8 exos qui ne feront pas un pli ! Efficaces sans faire mal au dos à condition de suivre les conseils de notre coach Thierry Bredel à la lettre !



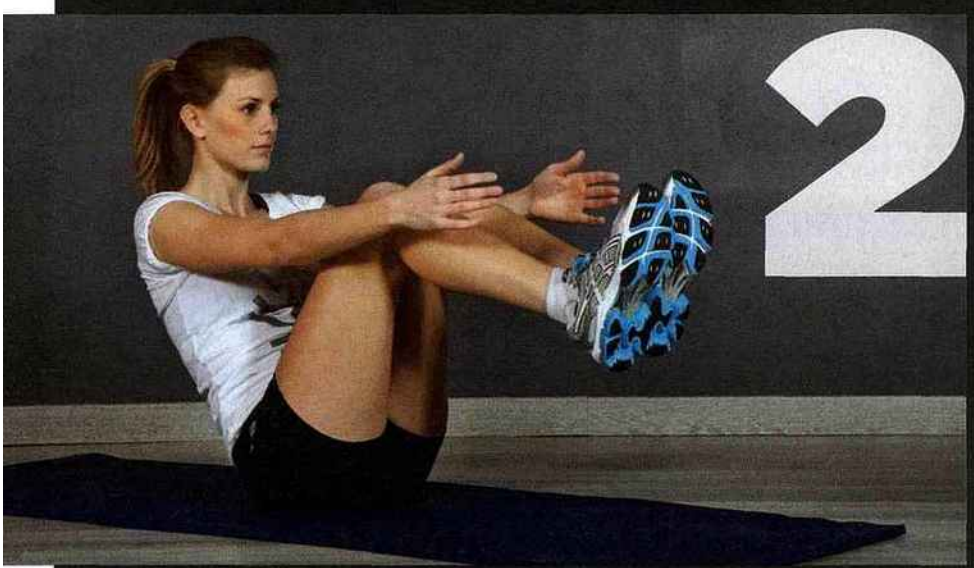
1 ON TWISTE

Ce mouvement peut être réalisé avec des haltères, des bouteilles ou un Swissball. Il est très intense en raison de la rotation de la colonne vertébrale et donc à éviter en cas de problèmes de dos.

▶ **L'exercice :** assise au sol, un Swissball dans les mains, décoller les pieds du sol pour être en appui uniquement sur les fessiers. Durant une expiration, toucher le sol à droite avec le Swissball tout en tournant les épaules. Inspirer en revenant au centre puis faire directement la même chose à gauche, toujours en expirant.

▶ **Le bon conseil :** le mouvement vient des épaules car le but est d'effectuer une rotation avec celles-ci et non uniquement avec le Swissball.

À QUEL RYTHME ?
Faire 3 fois par semaine la série des huit exos. Un exo = 30 secondes, suivi de 30 sec. de repos. A la fin des huit, on se repose une minute. Et on recommence 3 fois !

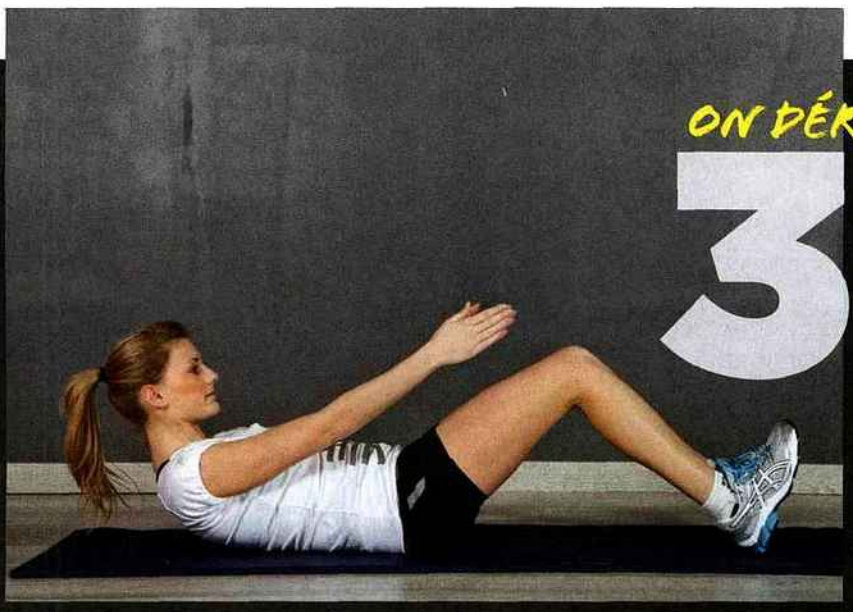


2 ON GAINE ASSISE

Il s'agit d'un exercice de gainage comme on peut en faire en position allongée (sur les bras, tête face au sol). Le but est de maintenir la position immobile.

▶ **L'exercice :** assise au sol. Décoller les mains ainsi que les pieds pour être en équilibre, en appui uniquement sur les fessiers. Maintenir la position 10 à 30 secondes, puis s'allonger pour récupérer.

▶ **Le bon conseil :** les bras peuvent être placés le long du corps, en croix de part et d'autre, ou tendus vers le plafond mais jamais en contact avec le sol.



3 ON DÉROULE SON DOS

En inversant la respiration, on obtient de nouvelles sensations au niveau de la sangle abdominale tout en la protégeant d'éventuelles blessures.

▶ **L'exercice :** assise au sol, jambes fléchies, genoux à 90° et pointes de pieds décollées du sol. Tendre les bras vers l'avant, parallèlement au sol. Durant une expiration, arrondir le dos en partant vers l'arrière tout en basculant le bassin. Lorsque les talons commencent à se décoller, remonter en inspirant.

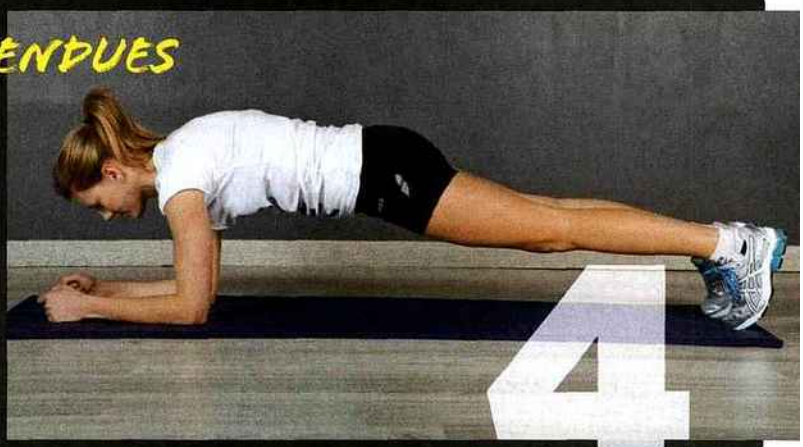
▶ **Le bon conseil :** les pieds ne sont pas maintenus pendant l'exécution du mouvement qui s'effectue en arrondissant complètement le dos.

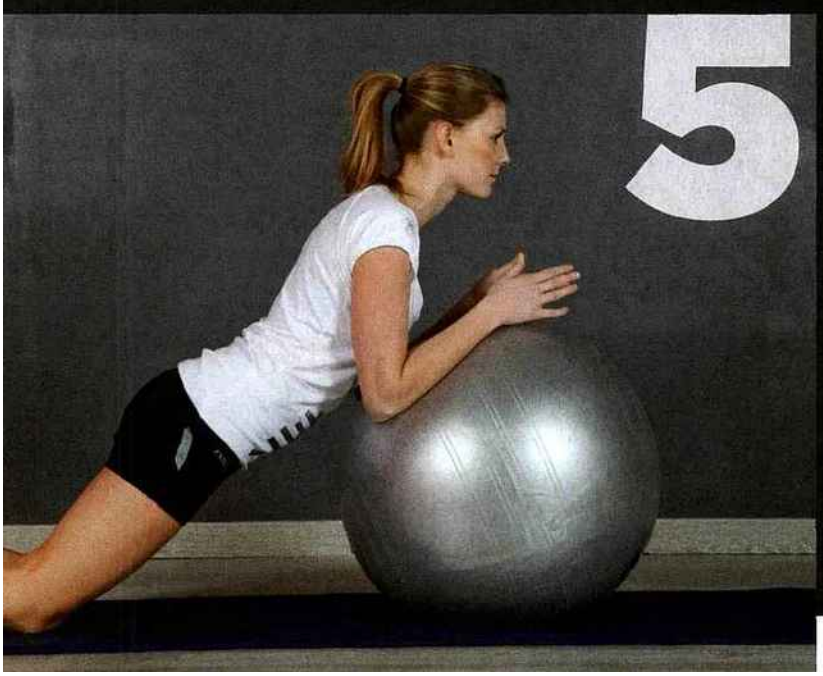
4 ON GAINE JAMBES TENDUES

Cet exercice de gainage stimule, plus intensément que le précédent, la sangle abdominale et donc aussi les lombaires.

▶ **L'exercice :** allongée face contre sol, en équilibre sur les avant-bras, les genoux et les pieds. Avant-bras écartés de la largeur des épaules, coudes sous les épaules. Dos droit et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Tendre les jambes en prenant appui uniquement sur les avant-bras et les orteils. Maintenir la position de 10 à 30 secondes, puis se replacer sur les genoux et s'allonger pour récupérer.

▶ **Le bon conseil :** si l'exercice est un peu trop intense, l'effectuer sur les genoux.





5 EXTENSION AVEC BALLON

Telle une fermeture Éclair, la sensation de ce mouvement démarre en dessous du nombril pour solliciter la totalité de la sangle abdominale.

▶ **L'exercice :** face au sol, genoux et pieds écartés de la largeur des épaules. Avant-bras sur le Swissball, coudes sous les épaules et écartés de la largeur de celles-ci. Dos droit dans le prolongement des cuisses. Expirer en avançant les bras vers l'avant. Inspirer dans la phase de retour.

▶ **Le bon conseil :** seuls les bras bougent, le bassin reste donc immobile. L'intensité croît très rapidement et il n'est pas utile de tendre complètement les bras surtout au début.

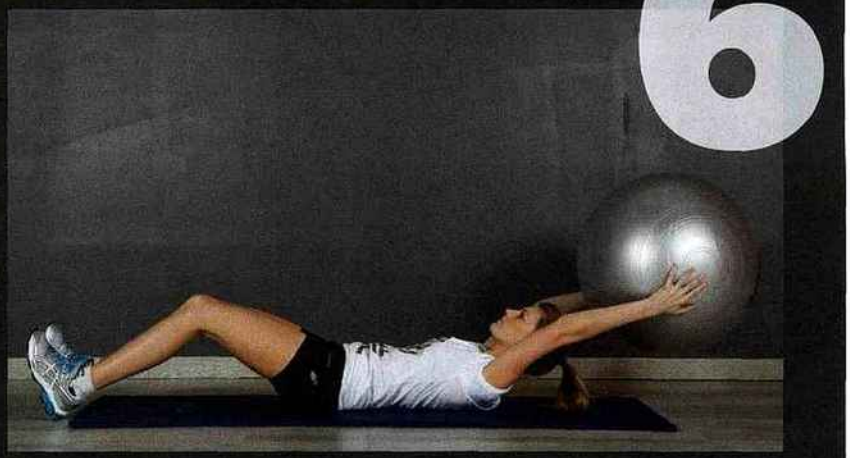
ON DÉROULE SON DOS AVEC UN BALLON

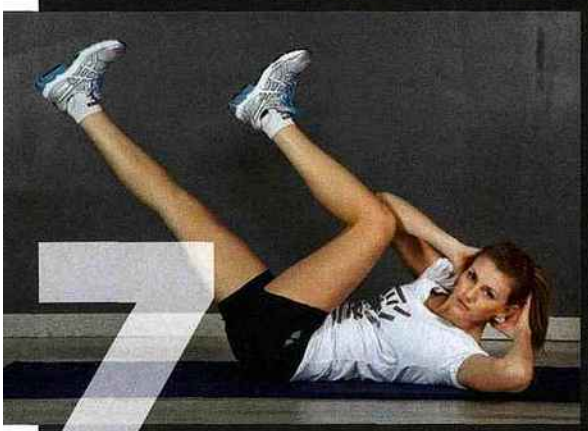
6

Il est important d'effectuer ce mouvement calmement au départ puis d'accélérer légèrement lorsqu'on le maîtrise davantage.

▶ **L'exercice :** assise au sol, jambes fléchies, genoux à angles droit. Pieds et genoux écartés de la largeur des épaules. Prendre un Swissball dans les mains, bras tendus vers l'avant. Inspirer en s'allongeant tout en amenant le ballon loin vers l'arrière. Expirer en enroulant le dos pour revenir en position assise tout en effectuant un arc de cercle avec le ballon.

▶ **Le bon conseil :** en cas de difficulté à garder les talons collés au sol, descendre de moitié uniquement et tenter, petit à petit, de descendre un peu plus bas. Éviter les à-coups en remontant.





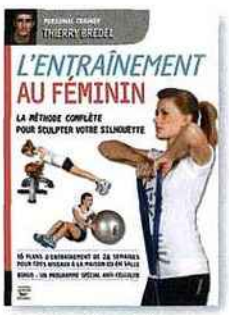
7

LES ALTERNES

Cet exercice ne possède pas de temps de repos et fait donc partie des exercices intenses.

▶ **L'exercice :** allongée sur le dos, les mains de part et d'autre de la tête. Pieds solidaires décollés du sol, jambes fléchies, genoux collés l'un contre l'autre. Durant une expiration, rapprocher l'épaule droite du genou gauche. Inspirer en revenant au centre puis enchaîner directement en rapprochant l'épaule gauche du genou droit.

▶ **Le bon conseil :** effectuer le mouvement de façon fluide. En accélérant trop, le risque est de perdre l'équilibre et de rouler sur le côté. Les deux épaules sont décollées en permanence.



Exercices tirés du livre « L'entraînement au féminin », de Thierry Bredel, éd. Thierry Souccar. 21,90 €.

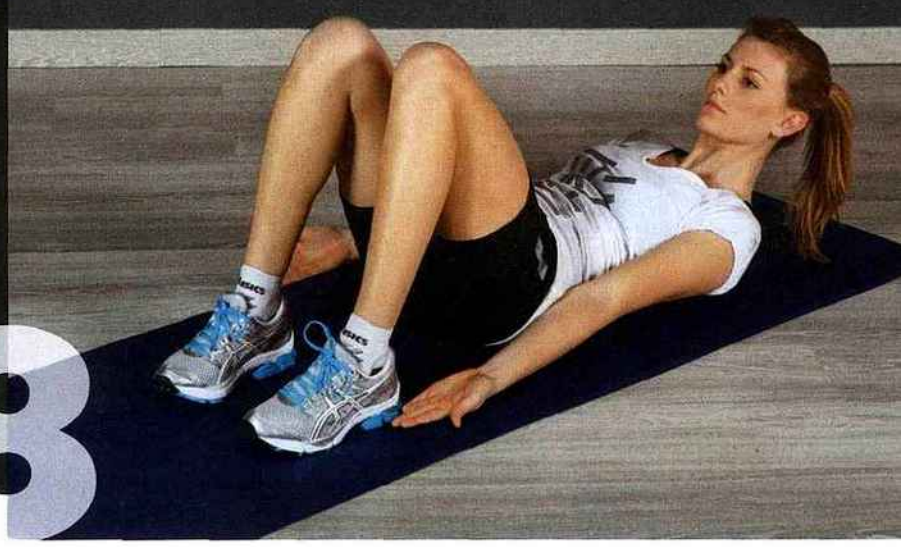
ON FAIT L'ESSUIE-GLACE

Cet exercice permet une plus grande stabilité que l'exercice précédent tout en étant aussi intense.

▶ **L'exercice :** allongée sur le dos, les bras le long du corps. Jambes fléchies, pieds au sol écartés de la largeur des épaules. Décoller les bras et les épaules du sol. Durant une expiration, incliner le buste vers la droite pour toucher le pied droit avec la main droite. Inspirer en revenant au centre puis expirer directement de l'autre côté pour toucher le pied gauche avec la main gauche.

▶ **Le bon conseil :** en cas de tension dans les cervicales, placer alternativement une main derrière la tête pour effectuer l'exercice. Les deux épaules sont décollées du sol ; elles ne tournent pas mais s'inclinent.

8



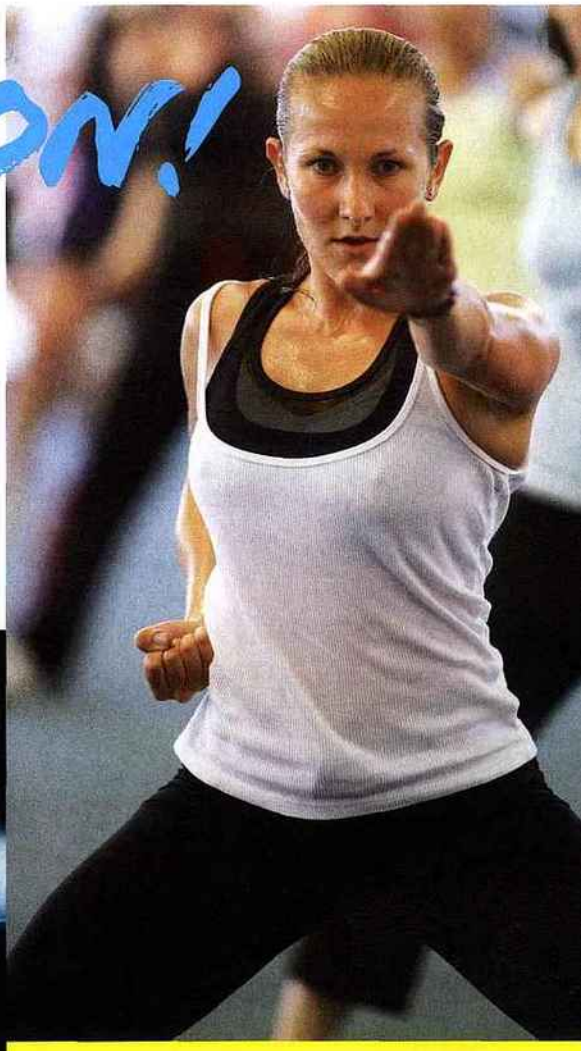
À chacune sa MOTIVATION !

Pour arborer un ventre plat, pas de mystère : il faut renforcer les muscles profonds de la sangle abdominale et perdre de la masse grasse. Pour y arriver, reste à choisir la bonne activité.

Un sport « ventre plat » doit avant tout être « cardio ». En clair, il doit donner chaud et faire transpirer dès la 10e minute, et durer au moins 1 heure. Pourquoi ? Parce que, en pratiquant un sport d'endurance, on élimine les cellules graisseuses. Et donc on arrive à « assécher » son ventre et à dessiner sa taille. Autre particularité, un sport « ventre plat » doit donner quelques courbatures abdominales le lendemain. Ça tire quand vous rigolez ? Ou quand vous attrapez le sel tout en haut du placard ? Banco, vous êtes sur la bonne voie ! ❋

La natation pour les accros à l'eau

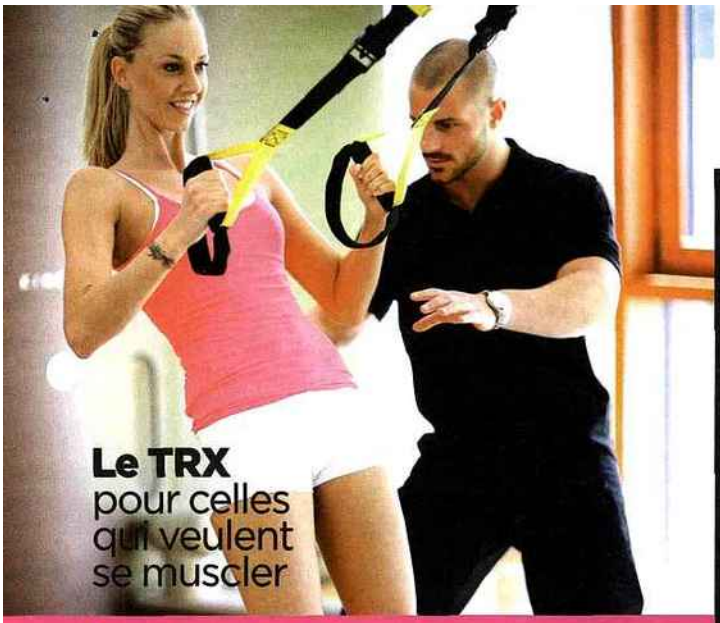
Comment ça marche ? En nageant le crawl ou le dos crawlé, on se met en position allongée, colonne vertébrale en extension. Pour tenir cette position, le muscle profond de la sangle abdominale – le transverse – est intensément sollicité. Autre bénéfice du crawl : la respiration sur les côtés. À chaque inspiration, les obliques travaillent, et nous dessinent une taille de guêpe bien définie.
Comment pratiquer ? On mise tout sur l'endurance et sur la respiration fluide. Pour cela, il faut pouvoir nager 45 minutes au moins sans s'arrêter. Alors on y va doucement, mais sûrement. Pour le crawl, on fait bien attention à alterner respiration à droite et à gauche, pour une musculature très équilibrée. Astuce : l'impression de couler en crawl ? On opte pour les minipalmes. Elles aident à avancer plus vite avec une sensation de glisse accrue qui permet de tenir sur la durée.



Le Body Pump/Attack pour celles qui aiment se défouler

Comment ça marche ? On enchaîne des squats, des fentes, des planches… Avec de gros haltères pour le Pump, sans poids mais avec vitesse pour l'Attack. Ces mouvements demandent à tous les grands groupes musculaires de se contracter en même temps : cuisses, fessiers, abdos, dos… Notre cœur et nos poumons s'activent intensément pour oxygéner tout l'organisme. Ces cours d'une heure sont des véritables bombes d'énergie !
Comment pratiquer ? En alternance. Body Pump 1 à 2 fois par semaine et Body Attack 1 à 2 fois par semaine. À ce rythme, et en combinaison avec une alimentation équilibrée, on se construit un corps de déesse !
Astuce efficacité : sur les squats, les fentes ou les « superman » : on contracte le périnée à l'expiration, ce qui permet de solliciter davantage son transverse.

Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations



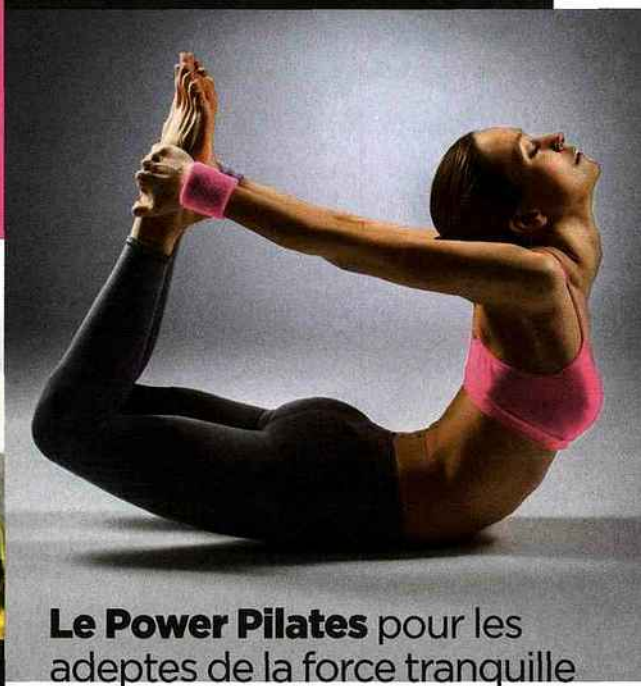
Le TRX pour celles qui veulent se muscler

Comment ça marche ? On effectue des exercices de renforcement musculaire avec les pieds ou les mains en appui sur des sangles, elles-mêmes retenues par un mousqueton au plafond ou sur une porte. Le TRX (Total Resistance eXercise) permet de travailler en instabilité constante et en gainage permanent... Donc de stimuler le transverse à haute dose.
Comment pratiquer ? Avec un coach ou à l'aide d'un DVD (en anglais) ou de vidéos sur YouTube. C'est très intense : au bout de 30 minutes, on est rincée. Combiné à 2 séances de « cardio » par semaine, le TRX nous fait vite perdre 1 taille de pantalon.

L'ASTUCE de Lucile Woodward* : « On fait ses abdos avant le cardio »

« Si vous terminiez votre séance "cardio" par quelques exercices d'abdominaux, faites désormais l'inverse. En démarrant par le renforcement musculaire, on épuise de suite le stock de sucre dans nos cellules musculaires. Par conséquent, lorsqu'on part pour sa séance "cardio", on puisera beaucoup plus vite dans nos graisses. En revanche, si vous faites votre renforcement musculaire après l'entraînement "cardio", vos muscles sont déjà fatigués et les postures sont donc plus difficiles à tenir. Vous aurez tendance à compenser, et vous irez moins loin dans la contraction musculaire. »

** coach sportif et journaliste*



Le Power Pilates pour les adeptes de la force tranquille

Comment ça marche ? Il s'agit de cours de Pilates en version un peu plus athlétique, avec plus de vitesse dans l'exécution des mouvements. Cette méthode renforce le dos et les abdominaux sans poids additionnels, mais avec une recherche permanente de l'étirement et d'un bon placement du dos. Le Power Pilates travaille toujours le lien entre contraction du périnée et respiration pour construire un transverse en béton armé. Résultat : le dos se redresse, le ventre s'aplatit et la silhouette se tonifie.
Comment pratiquer ? 1 à 2 fois par semaine, 45 minutes minimum. Encore mieux : on peut le combiner avec une séance de « cardio ». Car le Power Pilates fabrique une musculature harmonieuse qu'il faut dessiner en nous « asséchant ».

Le running pour les endurantes « outdoor »

Comment ça marche ? C'est l'activité « cardio » par excellence. Sur la base de 2 footings de 45 à 60 minutes par semaine, on gagne sans conteste un ventre plat. Pourquoi ? Parce qu'on consomme de l'énergie, et qu'on puise dans les graisses, donc dans la petite couche sous le nombril. Autre avantage : la posture de la joggeuse implique un gainage abdominal, pour garder les épaules au-dessus des hanches.

Comment pratiquer ? De façon régulière et fractionnée. On s'adonne à 2 joggings de 60 minutes à allure modérée chaque semaine. Pendant 10 minutes au milieu de sa course, on s'essaye à l'« interval training » en alternant 30 secondes rapides et 1 minute à allure souple. On augmente ainsi sa dépense énergétique et on accentue le gainage. Et pendant ces accélérations, on n'oublie pas de contracter le périnée. Résultat décuplé !

Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations