

8 Société et Culture

Bien-être/Accumulation de graisse abdominale chez l'homme

La conséquence d'une mauvaise digestion

Prissilia M. MOUITY

Libreville/Gabon

LES hommes sont davantage sujets à l'accumulation de graisse abdominale. A Libreville, nombre d'entre eux affichent fièrement leur forte morphologie. La situation semble normale dans un contexte où prendre du ventre est synonyme d'aisance. Voire, d'une situation socio-économique florissante. Pourtant l'âge et/ou certaines prédispositions génétiques... expliqueraient la prise du poids, au niveau du ventre. Entre 30 et 40 ans, le ventre d'un homme reste, en effet, rarement tonique et s'arrondit d'une bedaine, comme peut le témoigner Idreille : « Après



Photo : D.R./L'Union

L'accumulation de graisse abdominale est, entre autres, la conséquence d'une digestion lente.

mes 30 ans, mon ventre devenait moins tonique. En vieillissant, le corps s'em pâte et c'est normal.» Il n'y a pas que l'âge! Des facteurs comportementaux, telle qu'une mauvaise élimination des déchets,

peuvent également l'expliquer. «On retrouve de plus en plus des personnes qui ont des gros ventres, parce qu'elles mangent mal et imposent à leurs corps un mauvais rythme de vie. Lorsque le ventre grossit, il



Photo : Prissilia Moussavou Mouity

Béatrice Olutchi, naturopathe : "Pour y remédier, il faut revoir ses habitudes alimentaires et pratiquer du sport".

faut savoir qu'il y a une surcharge au niveau du foie. Et le foie est de tous les organes, le seul qui possède un pouvoir d'auto-réparation et d'auto-reconstruction cellulaire. L'idéal serait de retrouver les lois de notre

nature. C'est-à-dire, savoir de quoi on est fait, adopter une hygiène de vie saine et évacuer ce que nous mangeons en allant à la selle autant de fois que l'on mange», a indiqué, Béatrice Olutchi, naturopathe.

Que ce soit d'un point de vue qualitatif ou quantitatif, on comprend que la nourriture joue un rôle prépondérant sur l'aspect visuel du ventre. Qui n'a jamais eu, après un repas de famille, une sensation de trop plein ?

Selon Mme Olutchi, ce phénomène est purement mécanique. «Lorsque vous mangez très gras, les aliments stagnent dans le ventre et créent une décharge. Vous imposez à vos organes des digestions difficiles. On assiste à un retardement de digestion et à une dilatation des organes. Ils deviennent trop gros, trop lourds, et chutent vers le bas. Et lorsque les organes exercent une poussée vers le bas, c'est le gros ventre assuré», poursuit-elle.

Baccalauréat 2017/enseignement général/Résultats du second tour/Province de l'Estuaire

Centre du collège et lycée Sainte Marie

Collège Sainte Marie

Série D

NDONG ZUE Daniel; NDONG-ELLA-SICKOUT Jean-yves-henri-grant; NDOUMB A Yorick; NDOUME Charles Kevine; NDOU OGH O AKOMA Florus; NDZONDO IBOUANGA Jovial Ulrich; NGANGA ANTSOUO Doria Janice; NGINGONE-MINKO Caroline Syndy; NGNANGONE NDJU Denisia - Chourelle; NGNIGONE EKOMIE Chancelle-witress; NGOGO.ABES SOLO Glenn; NGOLO - MASSIMA Marlaine - Claudia; NGOLO GOMEZ Mathieu Philippe; NGOMA ODENDO NDOYE Kadyatou Barbara; NGOMSU FOYET Larry; NGONTANG ESSINGONE Malvina Pascale Nicaise; NG O U G H O U MALANGA Ennice Heckolia; NGOUNDA ADMINA Jeffrey Junior; NGOUWA BIMBOUNZA Emmanuel Sevy Dorian; NGOUWA NGUEMA Stephanie Mauricette; NGUELE MAYOMBO Warren Aldriche; NGUEMA BEKALE Jean Martin; NGUEMA KASASA Olivier Joas; NGUEMA MBA Brice; NGUEMA MENGARA Orphet Kelly; NGUEMA MEZUI Charles Josephpe; NGUEMA NGUEMA Vialy; NGUEMA OBIANG NDONG Lionel; NGUIAMBA Wilmar Elwin; NGUIMBI HOTTA Franck Langelot; NGUIMBI ISSAGA Michel Noël; NJINNOU Symphorien; NKENE OYONE Zita D'avila; NKITAP A M B O U S o p h o n i e ; N N A N G N K O U M E T h e r e n c e ; N T O G O N O N G U E M A G u é v i e F é l i c h e ; N T O N G O N E L u d w i n e R a c h e l l e

Marthe; NTOUTOUME MORO Juste Parfait; NTOUTOUME NGUEMA Stach Terence; NTSAME NDONG S c h i p h r a Nephthalie; NTSAME-ELLA Ella-mariette; NTSAME-ONDO Martine - Valerie; NYACKAT MUBA EMAK Yann Gallile Jordan; NYDOU Linda Orelie; NYINGONE MEBYAME Clémence; NYOBAME MPEHA Francisca; NZADI BOUANGA Stency Caldwell Petrony Noua; NZAHOU B O U S S A M B A R h e l ; N Z A M B A - M A N O M B A M E N G U E ; N Z A M E Y O E N - D A M N E F r e d e r i c ; N Z A N G E D O U F r i d e u l a N o e l l e ; N Z A N G M E S S I E J o y c e F e l d o n a ; N Z A N G U I L A C l i n c y A r n a u d ; N Z A O U - N Z A O U D a n n e F r e d y ; N Z A S S I O G O U E R A M a r i n a J o s e p h i n e ; N Z A T - S I M B O U - V I K A B o r i s V i a n n e y ; N Z E A B O G H E R u d y R e d o u a n e ; N Z E M A G - N A N G A J o h a n n - F r a n c k y - S a c h k a ; N Z E - N D O N G P a u l W i w a n s ; N Z I E N G U I N Z I E N G U I S t e v e J u n i o r ; N Z I E N G U I - V I C A M A S U A M A E s a i e ; N Z I G U E M E D A N G A u g u s t i n e C a r m e l l e ; N Z O N G E V O U N G A u g u s t e L u r d a n e ; O B A M E M B I A M E J . I K e l v y Y o r a l d ; O B A M E N D O U M E G l è n e J o e l ; O B A M E N G U E M A B o r i s ; O B A M E O B I A N G D j e r y ; O B A M E O N D O G e l v i s J e s s y ; O B E L E - O Z O U M E D o r i s ; O B I A N G B E Y E M E S y l v a i n R o m a r i c k ; O B I A N G M I S S A N D A C h r i s t A r n a u d O B O N E M O N G O N D O R e i n e M y r i e n M a i r é e ; O B O N E M V E L u c e G i s l e n e ; O G A R I C é d r i c ; O H A M B E L O K U L A C h i m e n e ; O K O T C H I B I N D A F r a n c k A v r e l ; O L L O M O O V O N O D a v i d R o s s ; O L L O - M O D M E Z U I M i c h a e l B r a n d o n ; O M O U A L A C A R -

NEIRO L a u s o n D a r y l ; O N A - N G O U A V a l - A n d r o p h ; O N A N G A A D A N D E G e o r g e s O N D O E K O M I E P r i s c a ; O N D O O B I A N G N D O N G H a n d y V i a n e y ; O N D Z I G U I M I N - T O G O P r i n c e J u n i o r ; O N G - B A S S O M B E N - A L A M E m m a n u e l a A m i r a D i a n n e ; O N G O U O B I B A Y E J o a q u i m Y o r r i c k A u g u s t i n O S S A V O U H O U R C Q R u d y ; O U L A B O U - B O U S S E T M a r v e l y n e ; O U R A D I J O L S G r e g B r i a n ; O U S M A N E A b d o u l M o u t a e n l i ; O V O N O A r l i c e R o n n e l ; O V O U G O U S i d B i e n v e n u ; O Y A B I S E N D Z E E s a i e ; O Y É O B A M E K a t h r y n a C h e r r y l e ; O Z O U A K I A n n e - a n a i s ; P A M B O U E l p h a r a M a g n i f i q u e ; P A M B O U - B A - M E Z O N J o s e p h A l e x i s ; P A M B O U Y A L O U L A D a n e J u d e G e r a u d ; P A U T H A N G A R I W a r e n B é n o î t B e r n a r d ; P O A T Y M O U K A G A F r a n ç o i s X a v i e r O d r i c k ; P O U P Y B A K I E M B E L a u r i a n a ; P U N G U - M A P A H A I g o r ; R E K O N G O B A R R Y A b d o u l a y e ; R E M A N D A K O N D J A B e r n i c k J o s p i n ; R E O N I G N E A U D G A N D Z A M A M O U B E L E T V i n c y F a r è s ; R O U L E N G O U I B O N D O U M B A D I N G A S t e n y L y s i a n e ; S A K O U N D A R é g i s C h r i s t o p h e r ; S A M A - M A R O G A O l i v e - V e r n e l l e ; S A N G O B A L I M A V E L O I d r a A n n a i c k ; S E N K A - M E G N E N a d i n e P ; S I M A B O U S S O U G O U J e a v y s D u m e z M a r s a h ; S I M O K O U A W A C a r i n e S t e l l y ; S I M O S O B M a r i e t t e T a p i t e ; S I N G U I L A N U I P O U K A G l e n n B e r t o n ; S I S - S O U B I N D Z A Y a n e Y o n n e l ; S I T O U K O U A M I M a r c e l i n S O N O U D o t o u F i d l y P a u l i n ; S O U N K E R E M a z o u k A k i n o l l a A l l a o M a r c ; S Y L L A G a s s i r e ; T A D J O U D E E N

RADJI A b d o u R a m a n e ; T A L O M K A M G U E B o r e l D a r k i n ; T C H A N G O N A C K Y A l b a n J u n i o r ; T C H I T C H O U A B e r l i n e ; T C H O U A K E R O - O K I A W A N S t e v y ; T O K I N L O E s t h e r ; T O N G A - E K O U M E R e g i s ; T O U N G Z É T o u s - s a i n t ; T O U R E M O U C K A G N Y M a m s H y d r i s s ; T S A B O U S S E N Z A - N E Y E N O U B r e n d a T S A T - S A B I ; M B A G O U A N G U E J e a n n e P e u r l e ; T S E K I S e r g e s O b u n o ; T S O N G A L E N D Z E M B I R u t h C a t h y V I L L E N E U V E L E K O G O H a r l a n J o s e p h U r m e l ; V O U A M A M A D O U L a e l M a d e r S t e p h e n s o n ; V O U M A A N - G O U N D O U I r v i n D a r r y ; W A N I M B E N A S a b i n e C a r m e l l e ; W A N I M V U H T h o m a s i n e S h e i l l a h ; W E T I E - E S S I A J u s l è n e ; W I L L I A M P A T R I C K A L E X A N D E R N t o u b a E m m a n u e l D e D j o n o c k ; W O U - C H I - L E B A L A A l e x a n d r a - f e r l a t h ; Y E - H O U E N O U M a r i e - f r a n c e N e l l y ; Y E S S O U F O U S a k i n a t o u O l a y i t a n A g n i k è ; Y I T U - Y I - K U M B e r g y L a l o n d e ; Y O L L A I P O U N D J I F r a n c k Y o r r i c k ; Y O L L A N - G O Y E - K E N D Z A V a n C a r r e y ; Y O U M N Y E M A G N A N G A A r m i e ; Z A M B O U K E N F A C K W i l f r i e d D u c h e l ; Z E M A - K A K A F r i t z - B r o l i n ; Z E R B O B E K A L E A b d o u - l a y e ; Z I B I D o m i - n i q u e P a t r i c k ; Z O K O U E N D E T O M - B A Z A U r b a i n B i b i ; Z O U G A E B O Z O ' O C h e v a r o l e F r e d y a Z O U N O N O K E M a r i e t t e D o m e s s M a h a n t a v i .

Centre : Lycée d'Application Nelson Mandela

A suivre...

Que faire pour perdre du ventre ?

RETROUVER sa taille de jeunesse est possible, à condition de revoir son alimentation et pratiquer une activité physique régulière. Prendre également des dispositions pour réduire le niveau de stress, parce que les personnes anxieuses, en général, développent une tendance à manger gros pour combler le vide.

« Pour perdre du ventre, il faut laisser le foie au repos en supprimant tous les farineux (pain, riz, manioc, pâtisserie...) et en évitant les plats en sauce, l'alcool, etc. Pratiquer, au moins une fois par semaine, le demi-jeûne, le jeûne à sec, jeûne hydrique, ou la mono diète (un seul aliment par repas. Exemple : rien que la banane) aide à dégorger le foie qui, lorsqu'il grossit, gonfle le ventre», explique Béatrice Olutchi, naturopathe. Consommer les fruits, tels que les oranges, pamplemousses, cerises de brousse, et les légumes de saison aide à diluer les toxines et à les éjecter vers les émonctoires (peaux, poumons, reins et intestins). Si ceux-ci ne sont pas ouverts, les toxines restent prisonnières et se répartissent pour encombrer le foie.

« Il existe en naturopathie des techniques pour ouvrir tous les émonctoires. Le but de ces pratiques est de donner les moyens à l'organisme de mettre de l'ordre dans le corps et d'éliminer les déchets. Pendant cette période, il est conseillé de consommer les aliments crus de préférence. Un aliment cru revitalise les cellules. Par contre, les aliments cuits sont dévitalisants et entraînent une acidification de l'organisme. Ce qui permet alors à toute sorte de maladie de se développer», ajoute-t-elle. Le reconditionnement du mental, explique Mme Olutchi, est également une bonne attitude à observer. Celui-ci consiste à s'accorder des moments de relaxation, effectuer des promenades et surtout se mettre au lit avant 23 heures.

P.M.M.

