

## Chers lecteurs,

Je suis gastro-entérologue passionnée de nutrition et, en près de 40 ans d'exercice, je dois avouer que j'en ai vu défiler des ventres arrondis (des « gros ventres » pour parler familièrement), dans mon cabinet. Autour de moi, dans la rue, j'en vois même de plus en plus. Et cela me désole, car cette graisse abdominale relargue des substances inflammatoires néfastes dans l'organisme. Et dans le plus grand des silences, ces substances peuvent mijoter des coups en douce: diabète, maladies cardio-vasculaires, cirrhose, cancer... Une loterie dont on se passerait bien. Cette graisse qui s'infiltre sournoisement dans le ventre, il ne faut pas l'accepter! Dans cette maladie (eh oui, c'est une maladie!), le coach Douleur, celui qui vous rappelle à l'ordre en cas de reflux, d'intestin irritable, etc., n'est pas là pour vous signaler que vous avez dépassé vos limites et que ce « gros » ventre que vous hébergez n'est autre qu'un locataire indésirable. Il va donc falloir faire sans ce coach et comprendre qu'un changement alimentaire doit être envisagé. Ce changement est si performant pour la santé qu'il est souvent comparé à une baguette magique par mes patients.

Mais voilà, les nombreuses tentations sont là! Face à ces ventres rebelles, je mesure la puissance de la « sorcière » agroalimentaire, qui sait en attirer plus d'un dans ses filets bourrés de produits ultra-transformés, alors que la solution pour retrouver un tour de taille tout à fait normal est en réalité facile et agréable si on prend soin de rendre son alimentation gourmande. Cette accumulation de graisse abdominale engendre des maladies, à la différence du joli ventre rond de la femme enceinte qui engendre la vie!

Comme Ulysse, qui a bien failli perdre sa vie sous le charme de funestes sirènes, ne cédez pas au chant du marketing de l'agroalimentaire, apprenez à faire la sourde oreille pour sortir de ces filets alléchants. Mangez différemment, mais toujours avec beaucoup de plaisir, est d'une grande facilité! Le régime du soir que je vous propose dans ce livre offre un bel espoir à tous ceux qui appréhendent de bouleverser leurs habitudes. Ne changez que le dîner et appréciez déjà la différence! Vous aurez toujours le temps de poursuivre le chemin que vous avez commencé à découvrir.

Ce petit livre est le mode d'emploi de la baguette magique. À vous de vous en servir! Il est volontairement court; je l'ai voulu ainsi pour qu'il soit facilement accessible à tous. J'ai toujours eu à cœur de transmettre des informations utiles pour aider ceux qui le désirent. Toutes ces années ne m'ont pas rassasiée et ce Cahier apporte sa pierre à l'édifice.

À ce soir!

**Martine Cotinat**



# INTRODUCTION

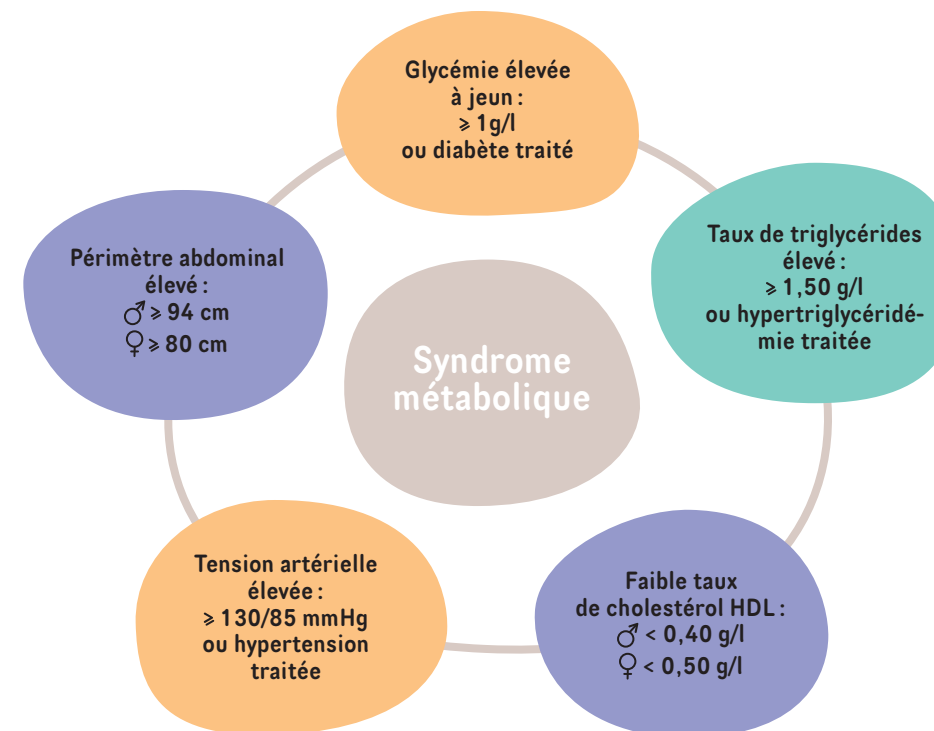
## La graisse du ventre, un ennemi silencieux !

Le poids de la moitié de la population française s'accroît, mais ce sont surtout les ventres qui s'arrondissent. Or, cette graisse abdominale est la plus néfaste pour l'individu, car elle produit – dans un silence trompeur – quantité de molécules inflammatoires qui ne peuvent faire que des dégâts : maladies cardio-vasculaires, diabète, foie gras, reflux, polypes, apnée du sommeil, dépression, troubles de la mémoire, cancers et j'en passe... Rien à voir avec la culotte de cheval, qui est loin de favoriser ces mêmes complications. Et plus la graisse abdominale persiste dans le temps, plus elle deviendra récalcitrante, en se durcissant comme pour devenir invincible... Alors le challenge pour la perdre se mue en un véritable combat !

Les patients me disent souvent – sûrement pour se consoler – « Seul mon ventre est gros... mes jambes et mes bras sont menus ». Il ne faut pas se voiler la face, ce gros ventre rebelle témoigne le plus souvent d'une obésité abdominale : la plus redoutable.

Tout le monde le sait maintenant : seules les modifications d'hygiène de vie, établies à long terme, peuvent permettre de résoudre ce problème délicat. Mais c'est dur de se priver ! On a beau expliquer que les régimes sont inutiles et qu'il suffit de changer ses habitudes, mais c'est toujours plus facile à dire qu'à faire ! Non, pas de saucisson tous les jours ! Non, pas de fromage le soir ! Doucement sur l'apéro et sur la viande rouge également ! On peut comprendre que ce n'est pas toujours aisé pour nombre d'entre nous.

Je souhaite donc aider toutes ces personnes qui n'arrivent pas à perdre leur ventre volumineux et que je rencontre au quotidien, en leur proposant une solution plus simple. OK, je vous l'accorde, c'est encore un régime, mais à appliquer uniquement le soir ! Voilà enfin une alternative facile à gérer et à mettre en place, moins coûteuse psychologiquement qu'un régime classique.



## L'acolyte de la graisse abdominale : le syndrome métabolique

Ce syndrome survient lorsque deux anomalies (minimum) s'associent à ce gros ventre : glycémie à jeun élevée, triglycérides élevés, taux de cholestérol HDL faible, tension artérielle augmentée. Il augmente grandement le risque de combiner plusieurs maladies chroniques, comme le diabète, l'atteinte du foie (stéatose, etc.), les maladies cardio-vasculaires... Il est donc préférable de ne pas le côtoyer ou de s'en débarrasser.

# Savez-vous ce qui se passe, à votre insu, dans votre ventre rebelle ?

Les centaines de milliers de microbes, qui résident dans votre intestin, sont en train de se battre. Dans le plus grand silence, vos microbes protecteurs à haut potentiel anti-inflammatoire – affaiblis par la pénurie des nutriments nécessaires à leur bonne santé comme les fibres – luttent pour survivre. Face à eux, une impressionnante armée de microbes ennemis tente de prendre le pouvoir. Avides de sucres, de gras, de produits animaux, ils sont moins favorables à votre corps, se multiplient à vive allure et vont générer un état inflammatoire local intestinal, mais aussi au niveau de la graisse du ventre, du sang et d'autres organes comme le foie par exemple. Des bouts de microbe, voire des microbes entiers, peuvent envahir cette graisse. Heureusement, le régime du soir – riche en nutriments nécessaires à vos bons microbes – va mettre fin à ce combat déloyal qui pénalise votre santé en favorisant les maladies inflammatoires chroniques, citées page 6.



## LE MICROBIOTE INTESTINAL, SES INFLUENCEURS ET SES GRANDES FONCTIONS

