

MÉMO GRATUIT · 4 PAGES

Perdre du ventre *après 60 ans*

Les 5 leviers concrets qui marchent vraiment, sans régime sévère.

À garder à portée de main pour les 4 prochaines semaines.

Joshua Delamare

Diététicien-nutritionniste diplômé · RPPS 10111566450

joshuanutrition.fr

Les 5 leviers qui *marchent vraiment*

Après 60 ans, le ventre répond beaucoup plus à l'ensemble du mode de vie qu'à une astuce ciblée. Voici les 5 priorités à retenir, dans l'ordre.

1

Un déficit modéré, pas une restriction brutale

Réduire un peu ce qui déborde vraiment du besoin peut aider. Vouloir aller trop vite fait **perdre du muscle et de l'énergie**, ce qui freine ensuite la progression.

2

Des protéines à chaque repas

Pour réduire la graisse abdominale sans se fragiliser, **protéger la masse musculaire est fondamental**. Viser une portion de viande, poisson, œufs, produits laitiers ou légumineuses au déjeuner et au dîner.

3

Du mouvement utile, pas seulement du cardio

La marche aide. Mais pour réduire le ventre sans s'affaiblir, **le renforcement musculaire compte tout autant**. Plus le muscle est entretenu, plus la perte de graisse se fait dans de meilleures conditions.

4

Moins de sédentarité au quotidien

Rester longtemps assis pèse beaucoup. **Se lever régulièrement, marcher un peu plus, reprendre les escaliers** change souvent plus que des détails alimentaires obsessionnels.

5

Suivre le tour de taille, pas seulement la balance

Le tour de taille est plus parlant qu'un simple poids. Un **ventre qui baisse pendant que l'énergie et la mobilité se maintiennent** est déjà une excellente trajectoire. Mesurer une fois toutes les deux semaines suffit.

Ce qui *marche* · ce qui ne marche pas

Le tri rapide. Concentrez votre énergie sur la colonne de gauche, ignorez celle de droite.

CE QUI MARCHE

- ✓ Renforcement musculaire (chaise, élastiques, gym douce) 2-3 fois par semaine
- ✓ Protéines à chaque repas, sans culpabilité
- ✓ Marcher plus, s'asseoir moins
- ✓ Réduire les calories peu utiles (boissons sucrées, grignotages, apéritifs répétés)
- ✓ Garder 2 vrais repas équilibrés au minimum
- ✓ Suivre le tour de taille toutes les 2 semaines

CE QUI NE MARCHE PAS

- ✗ Les abdominaux seuls (ne font pas fondre la graisse localement)
- ✗ Les cures et "détox" qui déstructurent les repas
- ✗ Sauter le dîner ou le petit-déjeuner sans plan
- ✗ Supprimer presque tous les féculents alors que l'activité baisse
- ✗ Viser une perte rapide en ignorant la fatigue et l'âge
- ✗ Se peser tous les jours (frustration garantie)

L'ERREUR CLASSIQUE À ÉVITER

Penser que **manger très peu va régler le problème**. Si vous avez déjà peu de force, si vous êtes fragile, ou si vous avez perdu du poids sans le vouloir, la priorité n'est pas un objectif "ventre plat", mais une stratégie plus sécuritaire qui protège votre force et votre autonomie.

LES BONS SIGNAUX À SURVEILLER

- Le pantalon ferme-t-il mieux ?
- Êtes-vous moins essoufflé ?
- Marchez-vous plus facilement ?
- Vous relevez-vous mieux ?
- Le poids diminue-t-il sans que la force s'effondre ?

Votre plan d'action sur *4 semaines*

Pas tout en même temps. Une priorité par semaine, on installe progressivement les habitudes.

SEMAINE 1

Repérer les calories peu utiles

Boissons sucrées, grignotages fréquents, portions devenues trop larges, desserts systématiques, apéritifs répétés. **Identifier 2-3 leviers à ajuster** sans tout supprimer d'un coup.

SEMAINE 2

Renforcer les protéines au déjeuner et au dîner

Une vraie portion de viande, poisson, œufs, produits laitiers ou légumineuses à **chacun de ces deux repas**. C'est la base qui protège le muscle pendant la perte.

SEMAINE 3

Ajouter du renforcement musculaire

2 à 3 séances par semaine, même courtes : exercices à la chaise, escaliers, élastiques, gym douce. **L'objectif n'est pas la performance, mais la régularité.**

SEMAINE 4

Mesurer le tour de taille et ajuster

Première mesure sérieuse à la fin de la semaine 4. **Une perte d'1 à 2 cm en 4 semaines** est déjà un excellent rythme après 60 ans. Si rien ne bouge, on revoit la stratégie.

Vous voulez aller plus loin ?

L'**atelier en visio dédié aux plus de 60 ans** reprend ces 5 leviers en détail, avec questions en direct au diététicien. 1 heure, en petit groupe, **15 € la place**.

joshuanutrition.fr/atelier-perte-de-poids-60-ans.html