

# Graisse viscérale : le protocole

Ce que personne ne t'explique vraiment — et comment s'en débarrasser

Ce guide ne va pas te donner une liste d'aliments miracles. Il va t'expliquer pourquoi tu fais peut-être tout bien en apparence et pourtant le ventre reste là. La réponse est hormonale avant d'être calorique. Et une fois que tu comprends les mécanismes, la solution devient évidente.

■ ■ **Important** : ce guide est informatif. La graisse viscérale en excès est un marqueur de santé métabolique sérieux. Un bilan personnalisé reste la seule façon d'identifier précisément ce qui bloque chez vous.

## D'abord : graisse viscérale vs graisse sous-cutanée

Il y a deux types de graisse abdominale. La sous-cutanée, celle qu'on peut pincer, inesthétique mais relativement inoffensive. Et la viscérale, profonde, nichée autour des organes. Celle-là libère des acides gras inflammatoires qui perturbent l'insuline et augmentent le risque cardiovasculaire. La balance ne la voit pas. Le tour de taille, oui.

Repère simple : plus de 94 cm chez l'homme, 80 cm chez la femme — le risque métabolique augmente significativement.

## Le protocole en 4 étapes

### 01 Revoir le cardio longue durée

Le footing de 45 minutes à allure modérée augmente le cortisol. Le cortisol favorise le stockage au ventre et bloque la dégradation des graisses. Résultat : tu brûles pendant l'effort, tu stockes ensuite.

- Limiter le cardio long à 2 séances maximum par semaine.
- Le remplacer par du HIIT court — 15 à 20 minutes suffisent.
- Ajouter 2 à 3 séances de musculation — la masse musculaire améliore la sensibilité à l'insuline et favorise le déstockage abdominal.

### 02 Corriger l'environnement insulinaire

L'insuline élevée bloque l'accès aux réserves graisseuses et force le surplus de glucose à se stocker au ventre. Ce mécanisme touche autant le sédentaire que le sportif mal nourri.

- Calibrer les glucides à la réalité de l'effort — pas à l'effort fantasmé.
- Préférer les glucides à IG bas autour de l'entraînement : patate douce, riz basmati, quinoa.
- Augmenter les protéines à chaque repas pour réguler naturellement l'insuline.

## 03 Traiter le cortisol à la source

Le cortisol ne vient pas que du sport. Stress, manque de sommeil, caféine excessive — tout ça se cumule. En dessous de 7 heures de sommeil : ghréline en hausse, leptine en chute, stockage abdominal actif même au repos.

- 7 heures de sommeil minimum — non négociable.
- Supprimer la caféine après 14h.
- Magnésium bisglycinate le soir : documenté pour réduire le cortisol nocturne.

## 04 Mesurer ce qui compte vraiment

Le chiffre sur la balance ne dit rien sur la graisse viscérale. La vraie mesure : le tour de taille, à jeun le matin, une fois par semaine.

- Tour de taille divisé par la hauteur : doit rester sous 0,5.
- Photo de face et profil toutes les 3 semaines — plus parlant que la balance.
- Ne pas se peser quotidiennement — les variations d'eau masquent la réalité.

### Ce protocole, c'est le cadre général.

Votre cortisol, votre sensibilité à l'insuline, votre qualité de sommeil — ce sont des données qui vous appartiennent. Aucun protocole générique ne peut les connaître à votre place. C'est exactement ce qu'on regarde ensemble lors d'un bilan.

Commencez votre bilan nutritionnel personnalisé sur :

**rodeff-nutrition.com**

→ JE COMMENCE MON BILAN MAINTENANT

*Rendez-vous sur [rodeff-nutrition.com](https://rodeff-nutrition.com) — réservation directe en ligne.*