



**Dr Raphaël Blairvacq**

**maigrir  
selon  
votre silhouette**

**Les secrets de la **Morphonutrition**  
pour perdre des kilos  
là où vous voulez**

UN PROGRAMME PERSONNALISÉ, AVEC DES RÉSULTATS GARANTIS

**POCHE**

**L E D U C . S**

# maigrir selon votre silhouette

Pourquoi 95 % des régimes sont-ils inefficaces ? Et pourquoi perd-on précisément des kilos là où on ne voudrait pas, alors qu'ils s'accrochent là où on essaie de les déloger ? La réponse est simple : parce qu'on s'obstine à vouloir faire maigrir tout le monde de la même façon alors que nous sommes tous différents. **Avec ce livre, adoptez enfin le régime fait pour vous !**

Déterminez d'abord **votre profil « kilos en trop »** en vous identifiant parmi les 8 grands types de silhouettes, grâce à des dessins. Ensuite, laissez-vous guider et découvrez la solution qui *vous* convient : votre régime sur mesure avec des menus et des recettes, votre programme sportif (illustré), des témoignages, des conseils esthétiques et d'hygiène de vie selon votre profil, pour ne *jamais* reprendre les kilos perdus.

**En bonus** : un calendrier des fruits et légumes pour toujours les choisir de saison, les meilleurs aliments hyperprotéinés, les aliments à privilégier ou à limiter en fonction de leur teneur en sel, les modes de cuisson à adopter et à fuir...

Le **Dr Raphaël Blairvacq** est diplômé en nutrition humaine et diététique thérapeutique (Lille), chargé de cours de Médecine esthétique en Belgique et en France, président de la Société belge de morphonutrition, membre de diverses associations et sociétés médicales esthétiques. Il dirige un centre médical spécialisé dans l'esthétisme à Liège.

ISBN 979-10-285-0139-6



9

791028 501396

6 euros  
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, FORME

**POCHE**

**L E D U C . S**



AVEC LA COLLABORATION D'ISABELLE DELALEU

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : [blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)  
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Ce livre est la nouvelle édition de l'ouvrage du même titre,  
paru en 2011.

Illustrations : Delétraz  
Ouvrage dirigé par Anne Dufour

© 2015 Leduc.s Éditions  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
ISBN : 979-10-285-0139-6  
ISSN : 2427-7150

DR RAPHAËL BLAIRVACQ

MAIGRIR  
SELON VOTRE  
SILHOUETTE

**POCHE**

L E D U C . S

Avec la participation du Docteur Emmanuel Blairvacq.

## **Remerciements**

*Je dédie ce livre à mon Papa, le Docteur Jean-Claude Blairvacq et le remercie, à titre posthume, de m'avoir appris la rigueur et le respect d'autrui. Ce livre était son projet, il avait commencé à l'écrire et je me suis promis de le finir un jour.*

*Je remercie mon épouse Frédérique et nos enfants Antoine, Marceau et Céline pour leur patience et leur soutien.*

*À tous mes patients et patientes qui m'ont permis de m'améliorer chaque jour dans ma discipline.*

# Sommaire

<b>Introduction</b>	7
Chapitre 1 <b>Déterminez votre profil</b>	17
Chapitre 2 <b>Votre silhouette, mon diagnostic, les solutions</b>	27
Chapitre 3 <b>Agir sur tous les fronts</b>	35
Chapitre 4 <b>À chaque silhouette sa solution minceur</b>	81
Chapitre 5 <b>Vous avez minci, stabilisez-vous !</b>	205
<b>Annexes</b>	215
<b>Bibliographie</b>	229
<b>Table des matières</b>	235





# Introduction

**M**AIGRIR NE SUFFIT PAS ! Plus de deux femmes sur trois, quand elles se mettent au régime, ne souhaitent pas seulement perdre du poids mais plutôt embellir leur silhouette : aplatir leur ventre, redessiner leurs cuisses, gommer leurs hanches, affiner leurs bras et leur buste... Elles ne recherchent pas une perte de poids globale, mais au contraire localisée sur des points stratégiques dont elles ne sont pas satisfaites. Elles sont en quête, non seulement de minceur, mais aussi et surtout d'harmonie.

Pourtant, elles sont les premières à suivre n'importe quelle méthode à la mode qui, même si elle leur promet d'obtenir « une taille de moins », ou de « mincir du bas », n'est généralement qu'un énième régime, pâle copie d'un précédent... Il les fera sans doute fondre sur la balance, mais ne changera rien à leurs formes. « Un sablier restera sablier », dirais-je peu gentiment. Pire, plus on maigrit à tort et à travers, plus les défauts de la silhouette s'accroissent.

Toute perte de poids amplifie les déséquilibres. Par exemple, une femme trop forte des cuisses, après deux semaines de régime intensif, aura perdu 3 ou 4 kg... dans le ventre, les seins, le haut du visage, mais sa culotte de cheval sera identique, et même se verra encore plus ! Comme, déçue, elle stoppera son régime (d'autant que tout le monde lui trouve mauvaise mine, et pour cause...), elle reprendra rapidement 2 kg, lesquels viendront se loger... je vous le donne en mille, justement dans les cuisses ! Bilan de l'opération : des jambes encore plus fortes, une silhouette encore moins harmonieuse qu'avant, et un vrai désarroi...

Conclusion : le régime est une correction globale du volume du corps, mais il ne transforme pas la silhouette.

## **Un peu d'(e mon) histoire...**

Toute ma jeunesse, j'ai entendu mon père, médecin nutritionniste, nous parler de ses patients. Il avait décidé de s'occuper des personnes en surpoids car son propre père (mon grand-père) était obèse et diabétique. C'était un passionné, qui prenait beaucoup de notes, travaillait d'arrache-pied sur chaque cas, et ne traitait pas des « kilos », mais des personnes. C'est lui qui m'a donné le goût et l'envie de faire ce métier, ainsi d'ailleurs qu'à mon frère.

Pendant mes études, j'ai souvent assisté à ses consultations. J'ai ainsi appris, à son contact, à établir un diagnostic, et à définir un traitement personnalisé pour chaque problème spécifique d'excès de graisse. Comme, parallèlement, je souffrais moi-même de quelques kilos superflus, cela m'a aussi permis de comprendre l'origine de mon problème et d'apprendre à le gérer. J'ai beau être nutritionniste, le peu que je mange, je le stocke, force est de le constater ! Le moindre « dérapage alimentaire »

m'est rapidement « fatal »... Au fil des années, j'ai mieux compris mes points faibles, et si je stabilise mon poids, c'est tout simplement parce que j'ai appris à adapter mon alimentation à ma morphologie.

Car c'est ainsi : si certaines personnes peuvent manger beaucoup (et n'importe quoi) sans grossir, à l'inverse, d'autres « profitent » facilement, ce qui prouve que, dans la prise de poids, il y a plusieurs facteurs responsables, qu'il convient d'identifier pour mieux les combattre.

Dans mon métier, pour aider une personne à retrouver une silhouette équilibrée et harmonieuse, j'essaye tout d'abord de comprendre ce qui se dérègle lorsque le corps se met à grossir.

Comme le faisait mon père, je n'applique pas une méthode toute faite, toute prête, la même pour tous, mais j'utilise plusieurs outils, que j'associe selon les cas, pour que chaque patient ressorte de mon cabinet avec une stratégie d'attaque personnalisée. Ainsi, il a tous les éléments en main pour résoudre son problème...

## **Pourquoi ce livre ?**

Certes, il aurait été pour moi beaucoup plus facile d'écrire rapidement un ouvrage qui vous offre « LA méthode » pour maigrir, et qui vous promette à tous et toutes un certain nombre de kilos en moins. Mais, je suis bien placé pour le savoir, chaque année, les librairies sont envahies de plusieurs dizaines de tels ouvrages, qui traitent toujours le poids dans sa globalité. Comme ils sont, l'année suivante, remplacés par d'autres livres aux titres et aux contenus similaires, on est en droit de douter de leur intérêt et de leur efficacité réelle !

C'est bien pour cette raison que je n'ai pas souhaité céder à la facilité, mais que j'ai préféré travailler sur un ouvrage qui refléterait réellement ma théorie du surpoids, et qui réunirait mes techniques pour lutter contre celui-ci.

Mon ambition est tout d'abord de vous aider à comprendre pourquoi vous êtes en surpoids, et pourquoi votre graisse se dépose à tel ou tel endroit et pas à tel autre. Cet ouvrage a pour but de vous aider à y voir plus clair, et de vous guider pas à pas pour vous sentir mieux. Si vous n'avez pas bien compris pourquoi vous preniez du poids, vous ne perdrez pas où vous voulez !

Il n'y a pas une graisse unique mais plusieurs graisses, il n'y a pas une cause de surpoids mais plusieurs, il n'y a pas un traitement mais plusieurs.

Comprendre, c'est maigrir un peu.

## **Petite histoire de la silhouette** **« sous toutes ses formes »**

### *Souvent (corps de) femme varie*

Contrairement à l'homme, la femme est, depuis la nuit des temps, caractérisée par des rondeurs dans la région du petit bassin, des fesses et des cuisses. La raison en est l'imprégnation hormonale tout au long de sa période de fertilité. Car cette distribution bien spécifique et localisée des réserves graisseuses (qui ne sont rien d'autre que des réserves d'énergie) est due au système de reproduction et à la maternité.

### *De la préhistoire à la Vénus de Willendorf*

Depuis les temps préhistoriques en effet, lors des périodes d'opulence, d'alimentation abondante, les

femmes stockaient d'importantes quantités de graisse, dans lesquelles l'organisme piochait allégrement ensuite, pour gérer l'allaitement ou pour utiliser ces réserves pendant les périodes de famine et de disette. Il est aisé de comprendre à quel point ces mécanismes de stockage pouvaient être utiles chez la femme de l'époque préhistorique, dont le plus clair de sa fort courte existence consistait à être enceinte et allaiter.

Aucun écrit ne nous a été légué de ces temps reculés, dont seules les fouilles archéologiques ont mis au jour de petites statuettes.

Une morphologie « lourde » est, dans beaucoup de cultures, perçue comme le symbole de la fertilité. La Vénus de Willendorf en offre un exemple. Cette statuette préhistorique, découverte en 1908 par l'archéologue Josef Szombathy, dans les environs du Willendorf autrichien, a des formes très prononcées et était probablement une statuette de la fécondité. Le corps de cette femme garantissait un grand nombre d'enfants et, à cette époque, c'était la meilleure assurance de survie pour l'espèce humaine.

La Vénus Callipyge fut retrouvée sur des gravures rupestres préhistoriques et représentait le critère premier de la beauté féminine.

### *De l'Égypte antique au xvi<sup>e</sup> siècle*

L'ancienne Égypte est célèbre pour son art de l'embaumement. Hommes et femmes reflètent le même idéal de la beauté : corps souples et élancés. La femme présente une poitrine épanouie, la taille mince et les hanches marquées. Les premiers gestes de chirurgie esthétique remontent à cette époque.

Dans la mythologie grecque, les statues androgynes ont la taille mince et se font filiformes.

Au Moyen Âge, le corps est mince, lisse de tout poil, les seins se dénudent et sont mis en valeur par la taille du vêtement qui s'inspire de l'Orient.

Durant le xv<sup>e</sup> siècle, l'idéal féminin affiche des formes généreuses, tout est volupté et séduction.

Au xv<sup>e</sup> siècle, les ouvrages de l'époque nous précisent avec intransigeance les canons de la beauté : seins petits et durs, hanches larges et cuisses épaisses.

Peter Paul Rubbens fait l'éloge de la femme bien en chair. Il écrit : « La femme... que tous ses mouvements et ses actions soient représentés de manière telle qu'on n'y perçoive rien qui tienne de l'homme ; mais que conformément à son élément primitif qui est le cercle et entièrement opposé à la forme robuste et virile. » Rubens trouvait de toute évidence une femme bien dodue beaucoup plus séduisante qu'une femme mince.

Aujourd'hui, les trois grâces seraient impitoyablement mises au régime par leur nutritionniste !

L'Aphrodite callipyge est révélée par ses formes parfaites.

Peut-être popularisée par Brassens et ses chansons qui explicitent la définition de callipyge (qui a de belles fesses en grec), l'expression n'en est pas moins impropre puisque l'on devrait plutôt parler d'Aphrodite callipyge pour être helléniquement correct. Néanmoins, on appelle Vénus callipyge les statues de la déesse de la beauté que l'on vénérât pour la perfection (certains diront l'opulence) de ses arrières.

### ***Déjeuner sur l'herbe***

La « Maya nue » (1800) de l'Espagnol Francisco Goya et les femmes dénudées qui firent scandale dans le *Déjeuner sur l'herbe* de Manet, font partie de ces beautés rebondies.

Tous ces artistes montrent des femmes qui seraient cataloguées d'obèses aujourd'hui. À leurs yeux et à ceux de leur public, elles symbolisaient la beauté.

À la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, la Révolution française a libéré les artifices de la séduction, alors aux mains de l'aristocratie, et les a livrés au peuple. Vêtements, coiffures s'affranchissent pour exhiber les formes si longtemps dissimulées sous les perruques.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, la femme est la Muse, l'Inspiratrice ; sa silhouette alanguie aux mains diaphanes évolue sous des étoffes souples.

À l'aube du XX<sup>e</sup> siècle, apparaissent les premiers salons de beauté.

### *Quand minceur rime avec séduction*

Ce n'est qu'en 1908 que l'idéal de la beauté svelte a recueilli un certain succès. À l'époque, le créateur de mode français Paul Poiret sort une nouvelle ligne de vêtements qui annonce l'idée que les rondeurs ne sont plus au goût du jour.

Au lendemain de la Première Guerre mondiale, l'idéal féminin prend les traits de l'indépendance : silhouette androgyne, sans fesses ni poitrine, les cheveux courts, les genoux découverts.

Dans les années 1940, l'assureur Metropolitan Life Insurance Co. franchit un autre pas décisif dans la lutte contre l'obésité en concevant, sous l'impulsion du statisticien Louis Dublin, de nouvelles tables de poids.

En 1945, l'Amérique libératrice est adulée. L'idéal féminin s'identifie à la star du cinéma, idole du moment : taille fine, hanches rondes, corps pulpeux.

De plus, avec l'apparition du bikini, les dés sont définitivement jetés. Une beauté aux courbes en creux,

musculeuse et bronzée, change le modèle occidental dans la seconde partie du xx<sup>e</sup> siècle.

Dans les années 1960, la Britannique Twiggy devient le symbole du nouvel idéal de beauté. Un idéal qui survivra encore jusque dans les années 1990 en la personne de la tout aussi maigre Kate Moss. Il suffit de regarder l'évolution des silhouettes dans les revues *Playboy*, elles sont passées de pulpeuses à anorexiques dans les années 1970. Ensuite, elles reprennent petit à petit des formes.

La féminité, dans sa fertilité, a représenté une véritable image corporelle. Durant des millénaires la femme a usé de mille et un stratagèmes pour apparaître à l'homme comme un objet de séduction. L'avènement des libertés féminines lui a fait prendre conscience de sa propre valeur. Dans sa recherche de la beauté, c'est plus souvent à elle qu'elle désire plaire d'abord. L'image de la beauté féminine est sans cesse entretenue par les médias.

## **Histoire de (tour de) taille**

Avoir quelques kilos en trop n'est pas nécessairement un problème. Ce qui est important, c'est la répartition de ces kilos dans le corps. Une personne qui présente une accumulation de graisse dans la région abdominale court un plus grand risque de souffrir d'une maladie cardio-vasculaire ou du diabète.

À côté de l'IMC (Indice de masse corporelle, utilisé par les médecins pour évaluer le poids et le surpoids), il convient donc de mesurer également la distribution de la graisse corporelle. En effet, il est actuellement admis que la présence d'un excès de graisse au niveau de l'abdomen



entraîne un risque accru pour la santé. Ainsi, un tour de taille supérieur à 88 cm chez la femme, et 102 cm chez l'homme, indique une obésité viscérale et un risque plus élevé de développer d'autres problèmes d'ordre clinique.

Une personne peut avoir un IMC normal, mais si son tour de taille dépasse la norme, le risque de développer des pathologies cardio-vasculaires augmente également.

Selon certaines études, un diamètre abdominal élevé multiplierait par trois le risque de mort subite d'origine cardiaque.

L'obésité androïde (du ventre) s'accompagne d'un nombre important d'affections associées, certaines étant responsables d'une augmentation de la mortalité. Pour les plus fréquentes, l'apport massif de graisses vers le foie entraînerait un excès de sucres dans le sang, trop d'insuline, trop de graisses et une tension trop élevée, le tout constituant le « syndrome X » (ou syndrome métabolique). Indépendamment des complications du diabète de type 2, on note une incidence plus grande de maladies.

## **Mesurer la graisse : les atouts de l'impédancemétrie**

Jusqu'à assez récemment, l'excès de tissu adipeux était très difficile à évaluer quantitativement. Le praticien pouvait « palper » la graisse (technique du pli cutané) pour tâcher d'évaluer sa quantité, mais cela restait fort peu précis.

Aujourd'hui, de nouveaux outils permettent de définir précisément, chez une personne, son pourcentage de masse maigre et de masse grasse : tout particulièrement l'impédancemétrie. Basée sur le fait que les différents « tissus » du corps ne présentent pas la même conductivité,

l'impédancemétrie, grâce à un courant très faible (absolument sans douleur et sans danger) permet de faire la différence entre ceux-ci. Elle distingue la masse maigre (muscles), la masse grasse, l'eau corporelle et la masse osseuse. Il est possible de se procurer, dans le commerce, des balances à impédancemétrie qui, même si elles ne sont pas parfaitement précises, permettent de se faire une idée très correcte de chaque patient.

### ***Les différences hommefemme***

On considère habituellement qu'un homme possède un tissu adipeux représentant 15 à 18 % de son poids corporel total, contre 22 à 25 % pour une femme. Ces chiffres reflètent la normalité.

J'ai rassemblé les impédancemétries de 1 000 patients.

Nous avons réalisé cette étude avec la Balance-Impédancemètre professionnelle Tanita BC 418 mA. Elle comporte un analyseur de la composition corporelle par segmentation. L'analyse est effectuée grâce à 8 électrodes permettant de réaliser les mesures au tronc, aux bras et aux jambes.

Chez la femme, nous remarquons que la graisse se dépose sur le bas du corps à partir de l'âge de 20 ans. Elle se situe plutôt au niveau abdominal après 40 ans.

Chez l'homme, la prise de poids au niveau abdominal augmente avec l'âge.

On remarque que la graisse se dépose au niveau du ventre à partir de 40 ans.

# 1

## Déterminez votre profil

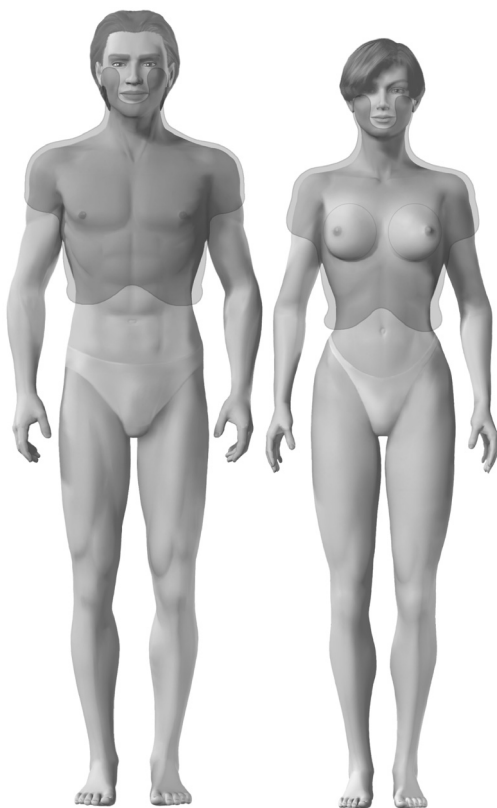
**D**'OÙ DEVEZ-VOUS MAIGRIR ? Quelle méthode adopter ? Pour le savoir, déterminez en premier lieu votre profil type... Grâce à lui, vous saurez tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur votre silhouette, ses causes, et les façons de retrouver l'harmonie.

Si vous avez l'impression de vous retrouver dans plusieurs profils, ou qu'au contraire aucun ne semble correspondre exactement au vôtre, référez-vous à celui qui se rapproche le plus de votre cas. Pour vous aider, lisez attentivement les petits textes au-dessus des dessins (pages suivantes).

## PROFIL 1

### Surcharge pondérale de suralimentation

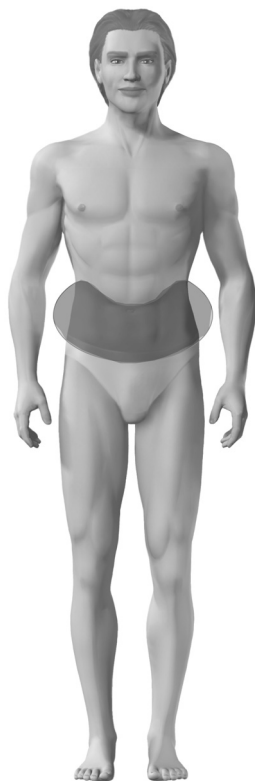
Vous êtes fort du buste. Votre visage s'est épaissi, ainsi que votre cou, votre poitrine et parfois votre ventre. Vous avez une bosse de graisse sous la nuque. (*Retrouvez tous les détails p. 81.*)



## PROFIL 2

### Surcharge pondérale de sédentarité

Vous étiez plutôt mince et sportif, mais depuis que vous avez arrêté l'activité physique, des poignées d'amour résistantes sont apparues. (*Retrouvez tous les détails p. 99.*)



## PROFIL 3

### **Surcharge pondérale abdominale nerveuse**

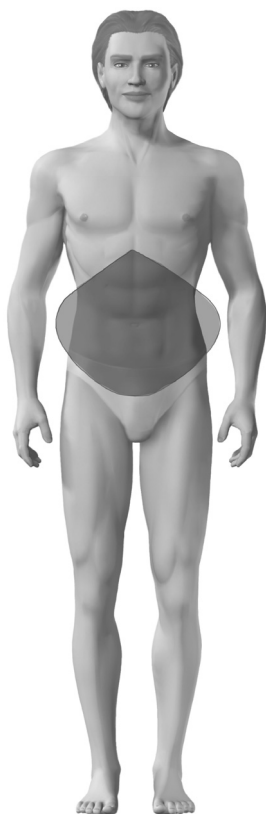
Votre ventre est gros (avec du gras « en bouclier » sur l'avant de l'abdomen) mais aussi tendu. Il est souvent douloureux, surtout quand vous êtes stressé. (*Retrouvez tous les détails p. 115.*)



## PROFIL 4

### **Surcharge pondérale athérogène**

Votre ventre est proéminent et froid. Des vaisseaux le zèbrent. En plus, vous avez des poignées d'amour.  
*(Retrouvez tous les détails p. 131.)*



## PROFIL 5

### **Surcharge pondérale prédiabétique**

Vous avez de petites jambes maigres mais un gros ventre chaud. Parfois très gros. (*Retrouvez tous les détails p. 147.*)

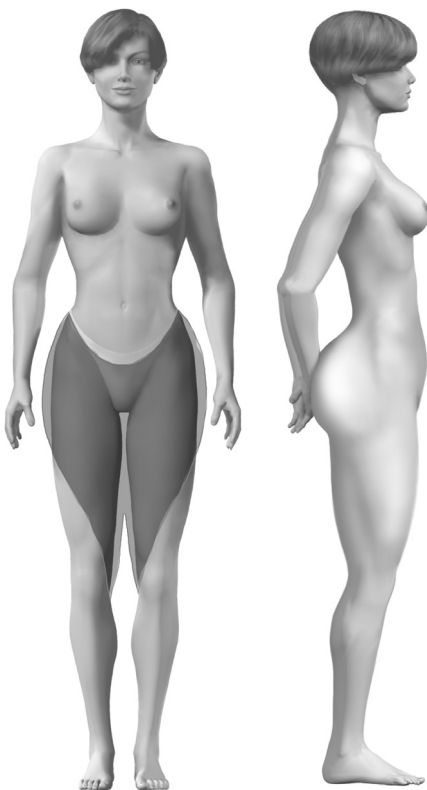




## PROFIL 6

### **Surcharge pondérale glutéale, ou culotte de cheval**

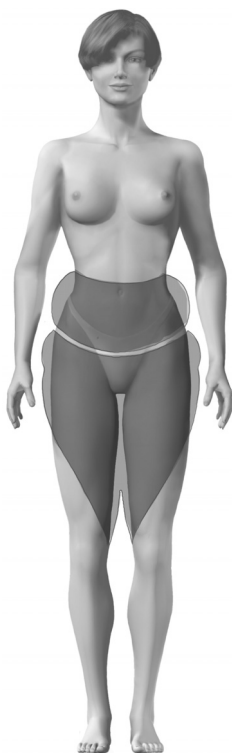
Votre buste est tout fin, parfois maigre. Vos cuisses et fesses, en revanche, sont envahies de graisse et de cellulite. *(Retrouvez tous les détails p. 162.)*



## PROFIL 7

### **Surcharge pondérale héréditaire, ou culotte de zouave**

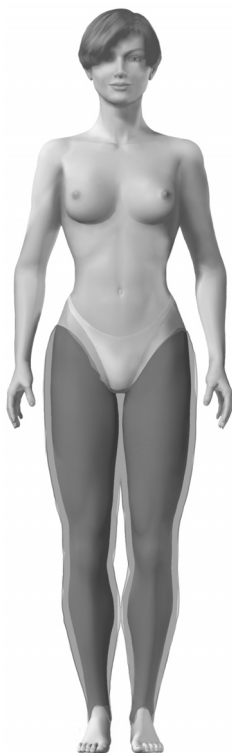
Votre problème se situe entre les genoux et le nombril. Vous cumulez cellulite sur les cuisses et les fesses, et petit bedon. (*Retrouvez tous les détails p. 176.*)



## PROFIL 8

### **Surcharge pondérale circulatoire, ou bottes veineuse et lymphatique**

Votre cellulite vous désespère. Vos jambes en sont envahies, mais elles sont aussi lourdes et gonflées. Vos chevilles sont épaissies. (*Retrouvez tous les détails p. 190.*)



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



## Maigrir selon votre silhouette

D<sup>r</sup> Raphaël Blairvacq



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S