

GUIDE DES

Frédéric Delavier • Michael Gundill

compléments alimentaires

POUR

MAIGRIR

Faites le tri
entre ceux
qui marchent
et ceux qui
ne marchent
pas !



VIGOT

GUIDE DES

compléments alimentaires

POUR

MAIGRIR

- « Redessiner sa ligne », « 7 jours pour mincir », « Déloge la cellulite incrustée », « 96 % d'efficacité minceur », « Agit sur les graisses rebelles »...

Les fabricants de compléments alimentaires n'en finissent plus de nous allécher, à coup de promesses mirobolantes et de cautions soi-disant scientifiques.

- Mais comment s'y retrouver dans la prolifération des produits existants, entre vrais bénéfiques et fausses promesses ? En classant les compléments alimentaires pour maigrir par grandes familles (coupe-faim, diurétiques, brûleurs de graisse, etc.), et en indiquant pour chacun d'eux ses caractéristiques, son mode d'action, son mode d'utilisation, ses résultats, ses éventuels effets secondaires et précautions d'emploi, ce guide fait le point sur les molécules les plus efficaces pour donner un coup de pouce à votre régime.

- Une note sur 10 vous permet de juger en un coup d'œil de l'intérêt d'un complément alimentaire. Des précisions sur les études réellement effectuées sur chaque produit vous informent de l'état actuel des recherches sur leur efficacité.

- Des explications simples et claires vous aide à mieux appréhender les mécanismes de la perte de poids, afin de mettre toutes les chances de votre côté dans la poursuite de votre objectif.

ISBN : 978-2-7114-1946-3



9 782711 419463

www.vigot.fr

Table des matières

Introduction	5
Pourquoi des compléments alimentaires pour maigrir ?	5
Les 6 obstacles à la perte de graisse	5
Les 10 risques du régime pour la santé	6
 Chapitre I Les suppléments coupe-faim	 11
1 L'importance des fibres alimentaires	12
• Glucomannane : la plus efficace des fibres coupe-faim	14
• Gomme de guar : pour gommer les kilos	15
• Inuline, oligofructose, fructo-oligosaccharides : les trois mousquetaires antigraisse	17
2 Le rôle des acides aminés contre l'appétit	18
• Aspartame : ami ou ennemi ?	18
• Tryptophane : contre les boulimies de sucré	20
3 Les plantes coupe-faim	22
• <i>Griffonia simplicifolia</i> : le « super-tryptophane »	22
• HCA : le coupe-faim au masculin	25
• <i>Hoodia gordonii</i> : le coupe-faim du désert	26
• <i>Cissus quadrangularis</i> : la nouvelle arme contre les kilos ?	27
 Chapitre II Les suppléments « thermogéniques » stimulants	 29
Le pas de deux de l'élimination des kilos	30
• Caféine : le plus populaire des thermogéniques	31
• Décaféiné : il fait maigrir malgré l'absence de caféine	34
• Guarana : l'antikilos du Brésil	35
• Maté : l'alternative à la caféine	36
• Thé vert : le secret de la minceur venu d'Asie	38
• Citrus aurantium : potentiellement dangereux et peu efficace	40
• Forskoline : un cheval de Troie contre les graisses	42
• Nicotine : comment arrêter de fumer sans prendre du poids ?	43
 Chapitre III Les suppléments « thermogéniques » non-stimulants	 47
• L-carnitine : une supplémentation est-elle nécessaire ?	48
• CLA : la « graisse antigraisse »	51
• Taurine : l'autre ingrédient actif du poisson	53
• Naringine : est-elle le principe actif du pamplemousse ?	54
 Chapitre IV Les réducteurs d'absorption calorique	 57
1 Les bloqueurs d'absorption des graisses	58
• Chitosan : l'ainé des inhibiteurs	58
• Calcium : le parasite des graisses	60
• Thé : l'inhibiteur graisses + sucres	60

2 Les bloqueurs d'absorption des sucres	62
• <i>Phaseolus vulgaris</i> : le haricot magique ?	62
• <i>Salacia oblonga</i> : le petit nouveau	64
• Gymnéma sylvestre : l'arme antisucrées	64
• Acide acétique : le secret minceur du vinaigre	66
• Nopal : le cactus antisucre	67

Chapitre V Les laxatifs, les diurétiques et les drainants **69**

1 Les impacts de la constipation sur la silhouette	70
• Son : populaire, mais pas forcément le plus efficace !	72
• Psyllium : pour en finir avec les ballonnements	73
• Glucomannane : le laxatif naturel le plus puissant	74
• Boldo : pour dissiper les problèmes digestifs	75
• Prunes et pruneaux : les fruits anticonstipation	76
• Laxatifs stimulants : à manipuler avec précaution	77
2 Les diurétiques naturels	78
• Pissenlit : un nom évocateur	78
• Orthosiphon : est-il efficace ?	79
3 Les agents drainants	80
• Vigne rouge : protectrice de l'intégrité des vaisseaux	80
• Marron d'Inde : contre les jambes lourdes	81
• <i>Ginkgo biloba</i> : pour lutter contre la cellulite	82

Chapitre VI Les substituts de repas **85**

1 Substituts de repas : quel rôle dans le régime ?	86
2 Bien choisir ses substituts de repas	89
3 Gros plan sur les principaux ingrédients des substituts de repas	90
• Les différents types de protéines	90
• Les différents types de glucides	92
• Les différentes graisses	92
4 Glutamate : un ajout intolérable	93

Chapitre VII Les modulateurs hormonaux **95**

1 Les boosters thyroïdiens	96
• Guggulstérone : le stimulateur indien	96
• Phosphates inorganiques : un coup d'épée dans l'eau	97
• Iode : le régulateur thyroïdien	98
• Algues : la minceur venue des mers ?	99
2 Limiter la surproduction d'insuline	101
• Chrome : le réducteur glycémique	101
• Zinc : le modulateur hormonal	103
3 Les inhibiteurs de PTH	104
• Calcium : le minéral à ne pas négliger	104
• Magnésium : le compagnon antikilo du calcium	108

Chapitre VIII Cibler la cellulite et le tour de taille ! 111

- 1 Pourquoi est-il si difficile d'éliminer des centimètres dans certaines zones ?** 112
- 2 Comment la cellulite se développe-t-elle ?** 113
- 3 Le sport cible-t-il la fonte grasseuse ?** 114
- 4 Crèmes amincissantes : lesquelles sont efficaces ?** 116
 - Les molécules qui mobilisent les graisses 116
 - Les molécules qui améliorent la circulation 117
 - Les molécules qui améliorent l'aspect de la peau 118
 - Yohimbine : pour agir sur les « zones difficiles » ? 119
 - Régilisse : la minceur locale au féminin 121
 - BCAA : pour perdre son ventre 122

Chapitre IX Les suppléments à actions multiples 125

- 1 Suppléments multivitamines/minéraux : pour quoi faire ?** 126
- 2 Antioxydants : quel rôle dans la perte de graisse ?** 128
 - Vitamine C : la vitamine santé au service de la ligne 130
- 3 Les acides gras essentiels** 132
 - Oméga 3 : la minceur issue de l'océan 133
 - AGL : l'oméga 6 amincissant 136
 - Sésame : « ouvre-nous la porte de la minceur... » 137
- 4 Biotiques : les bactéries contre les kilos** 138
- 5 Les régulateurs de pH** 140
 - Bicarbonate : le « neutralisateur » d'acide 141
 - Sels de potassium : précurseurs de bicarbonate 143
 - Glutamine : pour préserver la masse maigre 144
 - Levure de bière : un bon complément multitâche 146
 - Millepertuis : une utilisation discutable 147
 - Ginseng de Corée : bon à tout faire 148

Chapitre X Quelques modifications peu contraignantes pour lutter contre les kilos 151

- Luminothérapie : la lumière contre les kilos 152
- Marcher pour maigrir 153
- Repas du soir : manger léger pour rester léger 153
- Qui dort bien grossit moins ! 153
- L-théanine : l'effet relaxant du thé 154
- Valériane : la plus populaire pour dormir 154
- Faut-il se peser tous les jours ? 156
- Le miel : pour remplacer le sucre ? 156
- Attention au grain de sel qui fait prendre du poids 157
- L'eau fait-elle maigrir ? 158

Pourquoi des compléments alimentaires pour maigrir ?

Il existe deux raisons justifiant l'utilisation des compléments alimentaires, pendant et après le régime :

• Faciliter le régime

Un régime n'est pas simple à suivre dans le temps. Le corps se rebelle et cherche à nous faire abandonner cette famine volontaire. Nous avons recensé six obstacles qu'il faudra surmonter afin d'être capable de poursuivre un régime et d'en tirer le maximum de bénéfices.

• Réduire les risques pour la santé

Il y a un second aspect du régime qu'on a trop tendance à négliger : si le corps lutte si puissamment contre la restriction calorique, c'est que celle-ci constitue un risque pour la santé. Nous avons recensé les dix principaux risques sanitaires que génère le régime. Sans éliminer totalement ces problèmes, le bon usage de compléments alimentaires peut réduire leur incidence.

Les 6 obstacles à la perte de graisse

Plus on a accumulé de graisse, plus le déficit énergétique qu'il faudra créer pour perdre un kilo sera important. En résumé, plus on a de la graisse, plus on va avoir de mal à maigrir. Il ne faut donc pas attendre d'avoir accumulé trop de bourrelets avant de s'en inquiéter.

Sur le long terme, seuls 10 % des individus en surpoids parviendront à perdre des kilos sans les reprendre après. Si les régimes réussissent aussi peu, c'est que nous nous

retrouvons confrontés à des obstacles importants. Les suppléments vont être utiles pour surmonter ces problèmes.

① Augmentation de l'appétit

Il suffit de s'interdire certains aliments pour que, par réaction, on ait une envie subite d'en consommer. Au-delà de cet aspect psychologique de l'interdit, le cerveau répond au phénomène de famine en augmentant notre envie de manger.

Nous nous trouvons alors dans une situation impossible à gérer, qui explique en grande partie l'échec des régimes. Il s'ensuit souvent une reprise de poids importante, ainsi qu'une culpabilisation. Alors qu'en fait, on en a trop demandé à son corps. Certains suppléments peuvent diminuer cette sensation de faim.

Nous les aborderons dans le chapitre I.

② Ralentissement du métabolisme

Lorsque les graisses corporelles remplacent les sucres en tant que carburant, ce changement est perçu comme une menace, puisqu'il témoigne d'une carence énergétique.

Face à ce danger, le cerveau va économiser l'énergie du mieux qu'il pourra.

La pénurie énergétique provoquée par le régime se traduit rapidement par une réduction de nos dépenses caloriques.

La moitié de cette baisse s'explique par l'allègement du corps : moins on est lourd, moins on a besoin d'énergie pour vivre.

Mais un quart de la chute des dépenses est de l'économie pure : le corps ajuste ses dépenses par rapport au taux des calories qu'on lui apporte quotidiennement.

Le moyen pour le corps de réduire les dépenses énergétiques est de restreindre l'activité thyroïdienne. Il en résulte une diminution de la température corporelle, un peu comme si l'on abaissait le thermostat du chauffage afin de réduire sa facture

énergétique. Concrètement, on ressent une plus grande sensibilité au froid et une plus grande difficulté de réchauffement. Les études montrent que l'activité thyroïdienne des Français n'est déjà pas très vigoureuse, même sans régime. Une baisse supplémentaire de l'activité thyroïdienne s'avère très contre-productive pendant le régime. Certains suppléments sont capables d'activer la thyroïde, et donc la perte de poids. **Ils sont traités dans le chapitre VII.**

③ Mauvaise utilisation des graisses

Plus le régime dure, moins la sécrétion des hormones mobilisatrices des graisses est importante. En seulement quatre semaines de régime, des baisses substantielles d'adrénaline, et surtout de noradrénaline, sont observées, et cette détérioration se traduit par de la fatigue.

La pratique d'une activité physique en plus du régime est un moyen de relancer la sécrétion de ces hormones. La prise de plantes thermogéniques a aussi pour objectif d'augmenter leur sécrétion.

Nous les aborderons dans le chapitre II.

④ bouleversement hormonal

Avec la diminution de la sécrétion thyroïdienne et des hormones qui mobilisent les graisses, le taux d'hormones qui protègent la masse maigre se réduit aussi. Cet environnement hormonal bouleversé a des conséquences néfastes sur la santé.

Des solutions sont apportées dans le chapitre VII.

⑤ Perte de masse maigre

Si l'on se met au régime, ce n'est pas simplement pour perdre du poids, c'est essentiellement pour améliorer sa silhouette. Une belle silhouette passe non seulement

par l'élimination des graisses, mais aussi par le maintien d'une tonicité musculaire. Malheureusement, la perte de poids s'accompagne souvent d'une fonte musculaire et osseuse. Une étude montre par exemple que 21 jours d'un régime ayant diminué l'apport calorique de 40 % provoquent une perte de quatre kilos, constituée pour moitié de muscle et de masse osseuse. Les pertes de masse maigre sont en général plus importantes chez les femmes que chez les hommes.

Lors d'un régime, les pertes urinaires de calcium augmentent, ce qui explique la baisse de la densité osseuse.

Des solutions sont apportées dans les chapitres VII et IX.

⑥ Fatigue et irritabilité

La pénurie calorique provoque une fatigue, une irritation et des coups de barre.

Ces troubles témoignent du fait que le corps a le plus grand mal à puiser dans ses propres réserves énergétiques, ayant trop l'habitude d'être abondamment abreuvé de calories alimentaires.

Le manque de nourriture rend aussi le sommeil plus difficile à trouver.

Des solutions sont apportées dans les chapitres II, III et X.

Le second rôle des compléments alimentaires durant un régime, en plus de le faciliter, est de maintenir le corps en bonne forme.

Les 10 risques du régime pour la santé

Le surpoids et l'obésité entraînent de nombreux problèmes sanitaires. La perte de poids réduit ces problèmes et allonge l'espérance de vie, mais ceci ne veut toutefois pas dire que le processus de perte de poids lui-même n'est pas un facteur de risque pour la santé. Au contraire, plus le régime est strict, plus il risque d'induire, lui aussi, des problèmes. Tout au long de ce livre, nous allons voir que, sans les éliminer totalement, les compléments alimentaires atténuent leur incidence.

① Déséquilibres nutritionnels

Les analyses alimentaires effectuées sur les Français montrent qu'une part importante de la population ne reçoit pas les quantités suffisantes de vitamines, de minéraux et d'acides gras essentiels. Ces nutriments sont pourtant indispensables à notre bonne santé. Si en mangeant à sa faim, on ne reçoit déjà pas tous les nutriments essentiels, les choses ne s'améliorent pas pendant le régime. Ceci pour trois raisons :

- Moins nous mangeons, moins les chances de recevoir ces nutriments sont grandes.
- Le régime accroît nos besoins en nutriments.
- L'assimilation de certains nutriments se réduit pendant le régime.

Des solutions ? Rendez-vous aux chapitres VII et IX.

② Déséquilibre de l'environnement acido-basique

Lorsqu'on restreint son apport en énergie, le sang s'acidifie. Cette surcharge en acide a des conséquences, non seulement sur la santé,

mais aussi sur la réussite du régime. Il va absolument falloir contrecarrer cette acidification.

Des solutions ? Rendez-vous au chapitre IX.

③ Problèmes rénaux

Les premiers organes à pâtir d'un excès d'acide dans le sang sont les reins. En effet, ils ont pour tâche de débarrasser le corps de cet acide, mais plus il y en a, plus ils perdent en efficacité. Cette surabondance d'acide explique pourquoi les risques de calculs rénaux augmentent pendant le régime.

Des solutions ? Rendez-vous au chapitre IX.

④ Fonte de masse maigre

Toute la perte de poids ne s'explique pas par une fonte de la graisse : la fonte musculaire est une conséquence difficilement évitable pendant un régime. Gardez à l'esprit que votre cœur est un muscle (voir le point suivant) ! La fonte osseuse aussi est un effet secondaire du régime. Un trop plein d'acide réduit la capacité des reins à retenir le calcium. Les pertes urinaires de minéraux grimpent en flèche. Afin de les compenser, la première réaction du corps est d'aller puiser dans ses réserves naturelles de minéraux : les os, lesquels vont se déminéraliser et donc se fragiliser. Les femmes sont particulièrement sujettes à ces problèmes.

Des solutions ? Rendez-vous au chapitre VII.

⑤ Troubles cardio-vasculaires

Le surpoids est associé à une augmentation des risques cardio-vasculaires. Un régime basses calories devrait remédier à ce problème. Paradoxalement, ce n'est pas toujours le cas. Si, sur le long terme, la perte de graisse est une bonne chose, les moyens utilisés pour y arriver ne sont toutefois pas sans danger pour le cœur.

Comme nous venons de le voir, nos muscles s'atrophient pendant un régime. Or, le muscle le plus important, c'est le cœur. Des régimes extrêmes ont tellement réduit la taille du cœur qu'ils ont entraîné la mort des individus qui les suivaient. Sans en arriver là, il n'est jamais bon d'induire des restrictions énergétiques telles que le corps doive puiser des protéines dans le muscle cardiaque. Une perte excessive en cuivre, en potassium et en magnésium va également entraîner des troubles du rythme cardiaque. Le régime risque aussi d'élever les concentrations plasmatiques d'homocystéine (acide aminé facteur de risque d'accidents cardio-vasculaires). La simple prise de trois vitamines (acide folique, vitamine B12 et vitamine B6) durant le régime permet d'éviter cette hausse.

Des solutions ? Rendez-vous au chapitre IX.

⑥ Déshydratation et déséquilibre en électrolytes

Pendant le régime, le corps perd des sels et de l'eau. Ces éléments quittent le corps de manière assez anarchique, risquant d'induire des déséquilibres en électrolytes. Si la perte d'eau est satisfaisante, car elle permet l'élimination rapide des kilos, une déshydratation trop importante pose des problèmes (fatigue musculaire, cérébrale et cardiaque...).

Par ailleurs, la bonne marche cellulaire se trouve sous le contrôle de l'équilibre sodium/potassium. En bouleversant cet équilibre, la viabilité de nos cellules est remise en cause, ce qui peut entraîner un mauvais fonctionnement cardiaque. Des solutions ? Rendez-vous aux chapitres V, IX et X.

⑦ Troubles hépatiques

La restriction calorique entraîne la mobilisation des graisses du tissu adipeux. Chez certains individus, une inflammation hépatique

peut résulter d'une arrivée trop massive d'acides gras.

La masse du foie se réduit aussi pendant un régime, ce qui est une bonne chose si cette diminution s'explique par l'élimination du gras qui l'encombrait. Cependant les changements de la morphologie hépatique pendant le régime sont assez mal connus. Le régime conduit également le foie à abaisser sa production d'hormones protectrices de la masse maigre.

Des solutions ? Rendez-vous aux chapitres IV et VII.

⑧ Problèmes digestifs

La restriction calorique, surtout si elle réduit l'apport en fibres, peut entraîner des troubles digestifs (diarrhées ou constipation). L'équilibre de la flore intestinale est alors remis en cause.

Des solutions ? Rendez-vous aux chapitres I, V et IX.

⑨ Réduction des défenses immunitaires

Le risque d'infection augmente durant un régime. Le corps, et en particulier le système immunitaire, est affaibli par la pénurie énergétique. La perte accélérée de glutamine et autres micronutriments indispensables en est l'une des causes. La diminution de la température corporelle induite par la réduction du métabolisme ouvre la porte à toutes sortes d'infections, tels des rhumes, la grippe, etc.

Des solutions ? Rendez-vous aux chapitres II et IX.

⑩ Augmentation de la consommation de tabac

De nombreux fumeurs tentent de réduire leur appétit, et donc leur poids, en augmentant leur consommation de tabac. Les études

montrent que ce serait le cas chez 45 % des fumeuses. Les adolescents qui essaient de contrôler leur poids ont deux fois plus de chances de fumer que ceux qui n'ont pas de problème pondéral. Cette tendance se retrouve davantage chez les filles que chez les garçons. La restriction calorique induit un manque qui pousse les fumeurs à fumer davantage.

Les fumeurs ont l'alimentation la moins équilibrée. Ils mangent plus et plus gras que les non-fumeurs, tout en consommant moins de fibres, de fruits et de légumes. Ces mauvaises habitudes alimentaires annulent les « bénéfices » minceur du tabac. Ce sont ces mauvaises habitudes qui expliquent aussi pourquoi les fumeurs ne réussissent pas à perdre plus de poids que les autres lors d'un régime, alors que la nicotine est une drogue qui facilite la perte de graisse.

Des solutions ? Rendez-vous aux chapitres I, II et VI.

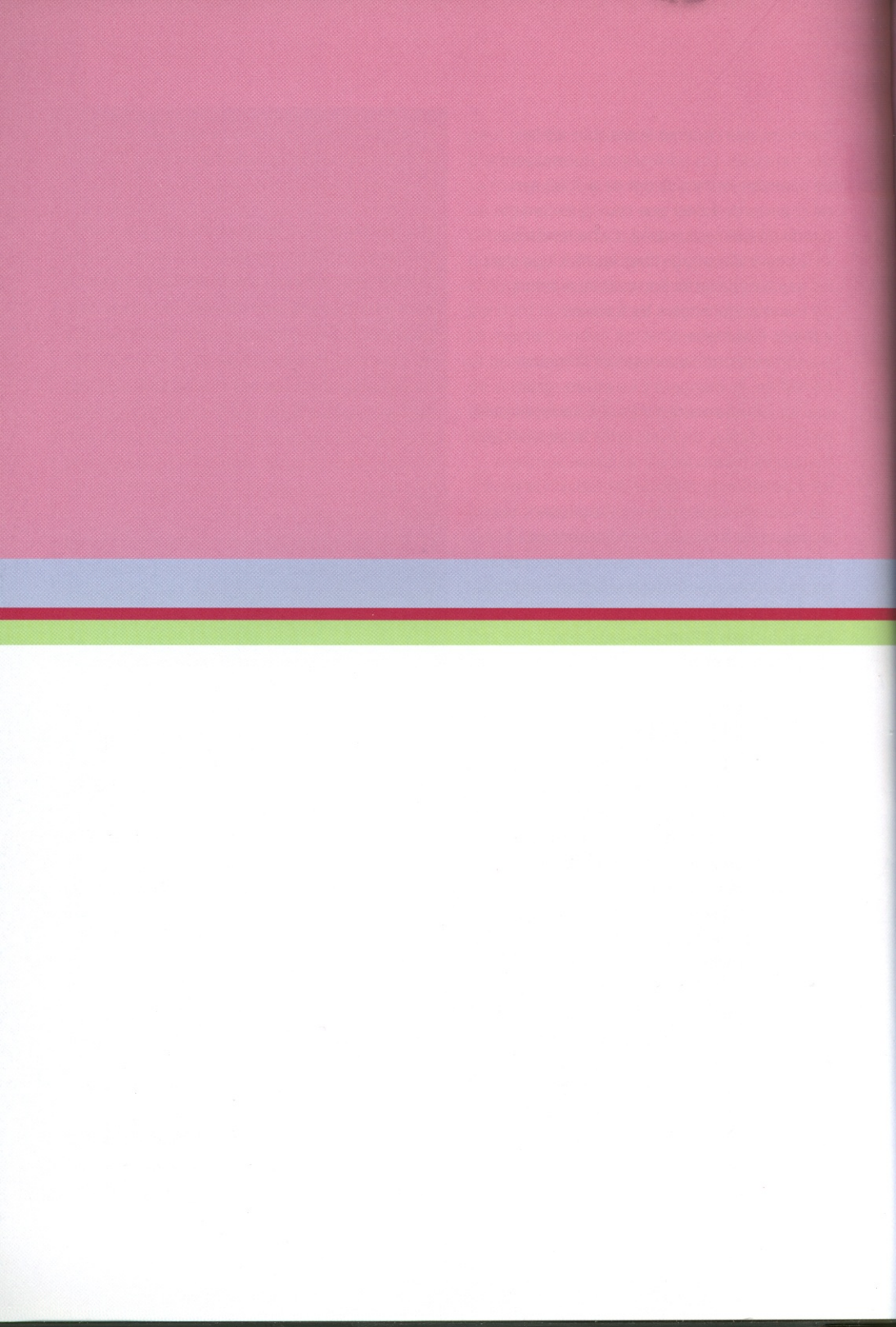
Conclusion

Un régime n'est jamais bénin. N'oubliez pas de consulter votre médecin avant d'entreprendre quoi que ce soit, surtout si vous avez de nombreux kilos à perdre. Tous ces risques augmentent bien évidemment avec l'âge. Une maladie, surtout d'ordre cardio-vasculaire, doit inciter à la prudence. Prudence aussi chez les femmes enceintes. Avoir un poids normal au lieu d'être en surpoids est une bonne chose pour la santé. Par exemple, les risques de diabète et d'hypertension se réduisent, le taux de cholestérol et les problèmes respiratoires et articulaires diminuent. C'est la transition d'un état de surpoids à un état de poids idéal qui est un moment difficile à gérer sur le plan de la santé. Les compléments alimentaires peuvent vous soutenir dans cette phase de vulnérabilité.

DIFFÉRENCES ENTRE MÉDICAMENTS ET SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Les médicaments amincissants sont des agents chimiques artificiels conçus par l'homme, à la différence des compléments alimentaires qui sont issus de substances naturelles que l'on trouve dans les aliments. Il y a donc une grande différence entre les compléments alimentaires et les médicaments. La confusion est entretenue par le fait qu'ils sont tous vendus sous forme de gélules, de pilules ou de cachets, et que tous sont disponibles en pharmacie, ce qui renforce encore l'amalgame. Toutefois, les médicaments sont vendus sous ordonnance, tandis que les compléments alimentaires, eux, sont en vente libre.

Il existe cependant certains suppléments, qui, du fait de leur action, se rapprochent des médicaments. Pour tous ceux-ci, une mention spéciale rappelant cet aspect particulier sera faite.



Chapitre I

Les suppléments coupe-faim

Notre appétit est régulé par deux types d'hormones :

- Celles qui donnent faim.
- Celles qui coupent l'appétit.

Le régime inhibe la sécrétion des hormones coupe-faim et stimule l'activité de celles qui ouvrent l'appétit. Cette réaction naturelle à la famine constitue le principal obstacle à la perte de graisse. Certains suppléments se proposent de réduire l'appétit. Sont-ils tous efficaces ? Nous avons regroupé les coupe-faim naturels sous trois catégories : les fibres, les acides aminés et les plantes.

1 L'importance des fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont les substances résiduelles des végétaux que notre système digestif ne peut ni digérer ni absorber, mais qui, malgré cette non-assimilation, jouent un rôle très important pour notre santé. L'apport quotidien minimum en fibres est estimé à 25 g. L'étude française SU.VI.MAX (voir chapitre IX) révèle que la consommation en fibres n'est en moyenne que de 21 g chez les hommes et de 17 g chez les femmes. Seuls 21 % des Français et 7 % des Françaises atteignent le seuil minimum des 25 g. Une alimentation pauvre en fruits et en légumes explique ces carences en fibres.

Les fibres sont exclusivement d'origine végétale. Les aliments dits « complets » en sont les plus riches, car elles se trouvent en général dans les couches supérieures des végétaux. Les céréales complètes, les légumes verts, les haricots secs... sont riches en fibres.

Il existe une relation entre la densité en énergie d'un aliment et sa saveur. L'homme est naturellement peu attiré par les aliments riches en fibres (peu denses en calories). Il leur préférera toujours les aliments riches en graisses et en sucres (très caloriques), car ces derniers lui apparaîtront comme les plus savoureux. Plus un aliment est riche en fibres, plus il nous semble fade. Cette relation fibres/saveur explique pourquoi notre apport en fibres diminue, alors que la part des aliments riches en calories grimpe en flèche.

>> Importance des fibres sur la santé

Les fibres jouent un rôle important pour la santé :

- Elles augmentent l'importance du bol digestif, ce qui favorise le transit intestinal (voir chapitre V).
- Elles servent d'aliments pour les bactéries intestinales qui régulent notre digestion. Elles agissent donc comme prébiotiques (voir chapitre IX).
- Elles abaissent le taux de cholestérol. Cette réduction est une bonne chose, car les individus en surpoids produisent en général trop de cholestérol.

QU'EST CE QUE LA COLÉCYSTOKININE (CCK)

C'est une hormone produite par le système digestif. Ce sont les graisses alimentaires qui en stimulent la sécrétion. Les femmes étant plus sensibles que les hommes au manque de CCK, elles supportent moins bien les régimes pauvres en graisses.

Les fibres pallient ce problème en compensant l'absence de graisses vis-à-vis de la CCK. Chez les femmes, la prise de 13 g de fibres avec 16 g de lipides permettrait d'obtenir la même sécrétion de CCK que 31 g de matières grasses seules. Chez les hommes, cette compensation grâce aux fibres est moins nette. De même, les produits laitiers stimulent fortement la sécrétion de CCK.

La CCK réduit les risques de formation de calculs rénaux durant le régime. Elle stimule aussi la production de mélatonine (hormone qui favorise le sommeil). Ceci explique pourquoi nous éprouvons plus de mal à trouver le sommeil pendant le régime (voir chapitre X).

>> Importance des fibres durant le régime

L'importance des fibres s'accroît pendant le régime car :

① Elles donnent l'impression qu'on mange beaucoup, sans pour autant apporter d'énergie au corps. Leur effet coupe-faim semble plus prononcé chez les femmes que chez les hommes, cette différence s'expliquant par la plus forte stimulation de CCK (hormone qui diminue l'appétit, voir encadré) chez les femmes que chez les hommes suite à la prise de fibres.

② Elles réduisent l'extraction calorique des aliments. Les recherches montrent que 10 g de fibres réduisent l'absorption énergétique

d'environ 70 calories. En théorie, une supplémentation quotidienne de 10 g de fibres devrait éliminer l'équivalent d'un kilo de graisse en quatre mois.

C'est pour ces raisons qu'une consommation régulière de fibres accroît les chances de perdre du poids à long terme. Au contraire, un appauvrissement de l'apport en fibres augmente les risques de prise de poids. En réduisant sa consommation alimentaire du fait du régime, l'apport en fibres risque de diminuer : une supplémentation en fibres s'avère donc utile aussi bien pendant qu'après le régime.

>> Effets secondaires des fibres

Si les fibres favorisent la fonction intestinale, elles peuvent aussi entraîner des constipations, des diarrhées ou des gaz lorsqu'elles sont introduites trop brusquement dans l'alimentation.

C'est pourquoi il convient de débiter sa supplémentation à petites doses. Les quantités seront ensuite accrues de manière progressive. Parmi toutes les fibres disponibles, nous en avons retenu trois, en fonction de leur popularité. Deux autres types seront abordés dans le chapitre V qui traite des laxatifs naturels. Notez que l'addition de différents types de fibres ne présente pas d'intérêt particulier, si ce n'est

un effet cumulatif induit par l'accroissement des dosages. Il est aussi vivement recommandé de boire abondamment afin de tirer le maximum de bénéfices d'un ajout de fibres.

Attention !

Évitez de prendre des suppléments d'acides gras essentiels (voir chapitre IX) avec des fibres, sous peine de moins bien les assimiler.



Glucomannane

La plus efficace des fibres coupe-faim

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le glucomannane est un extrait de farine de konjac, tubercule très utilisé dans la cuisine asiatique. Il s'agit d'une fibre soluble et fermentable. Les fonctions laxatives du glucomannane seront détaillées dans le chapitre V.

>> Comment le glucomannane agit-il ?

Le volume du glucomannane est multiplié par 17 en présence d'eau. Il va avoir un impact considérable sur le transit intestinal et sur l'appétit. Voici les principaux modes d'actions amincissants du glucomannane :

- Il retarde la sortie des aliments de l'estomac, ce qui favorise la sécrétion d'hormones coupe-faim comme la CCK.
- Il régule la glycémie, minimisant la sécrétion d'insuline (hormone qui augmente l'appétit)

et les risques de coups de barre.

- Il réduit l'absorption énergétique des aliments, en particulier des lipides. Le glucomannane s'agglutinant avec les graisses alimentaires, il empêche leur bonne assimilation.
- Il modifie la structure de la flore intestinale en promouvant le développement des bactéroïdes, bactéries associées à la perte de poids (voir chapitre IX).

>> Résultats

Durant douze semaines, des hommes et des femmes au régime (1 200 kcal par jour) ont utilisé des doses variables de glucomannane (de 420 mg à 4,3 g). Cette fibre double la perte de poids (-4 kg, contre -2 kg sous placebo). La prise quotidienne de 4,3 g de glucomannane n'entraîne toutefois pas une perte de poids supérieure à celle obtenue avec 1,2 g.

En huit semaines, la prise d'1,5 g de glucomannane avant les deux principaux repas induit une perte de graisse de 2,5 kg chez des individus en surpoids ne suivant pas de régime restrictif. Cette diminution de poids s'explique par une réduction *volontaire* de l'apport calorique causée par le glucomannane. Lorsque ces personnes ont fait du sport (90 minutes, trois fois par semaine) en plus de la supplémentation en fibres, la perte de graisse augmente de 50 % par rapport au glucomannane seul.

>> Comment utiliser le glucomannane ?

Le glucomannane doit être pris de 15 minutes à une heure avant les repas, à raison de 300 mg à 1 g par prise. Buvez au moins 50 cl d'eau afin de bénéficier pleinement du pouvoir gonflant de cette fibre.

Si vous ressentez un creux dans la matinée ou dans l'après-midi, 300 mg de glucomannane peuvent faire office d'encas non-calorique.

>> Effets secondaires

Il faut utiliser les cachets de glucomannane avec prudence. Des cas d'obstruction de l'œsophage ont été rapportés lorsque le cachet reste coincé dans la gorge. En présence d'humidité, il se met à gonfler, ce qui peut entraîner une suffocation. Préférez la poudre (sans risque) ou les capsules, ces dernières empêchant le contact direct du glucomannane avec l'eau pendant la déglutition. De toute façon, les cachets ne devraient plus se trouver sur le marché.

Note
8/10

Le glucomannane est très bénéfique pendant le régime. Son coût reste cependant trois fois plus élevé que celui des fibres classiques.



Gomme de guar Pour gommer les kilos

>> Qu'est-ce que c'est ?

La gomme de guar est une fibre végétale soluble tirée de la gousse d'une plante (*Cyamopsis tetragonoloba*). Cette gomme retenant énormément l'eau, la plante croît, même en période de sécheresse.

En contact avec de l'eau, la gomme gonfle et forme un gel, c'est pourquoi le guar est très utilisé comme épaississant dans l'industrie alimentaire. Son avantage sur le glucomannane est qu'il est nettement moins coûteux.

>> Comment la gomme de guar agit-elle ?

Les mécanismes d'action du guar sont relativement similaires à ceux du glucomannane :

- En s'hydratant, il augmente le volume des aliments, ce qui contribue à couper l'appétit.
- Il stimule la sécrétion des hormones coupe-faim (CCK et GLP-1, voir encadrés p.12 et 16).

• L'augmentation de la viscosité du bol alimentaire réduit la surface de contact des nutriments avec les enzymes digestifs ce qui :

- 1 Ralentit la digestion (en particulier des sucres).
- 2 Diminue l'assimilation énergétique (en particulier celle des calories grasses).

>> Résultats

Durant quatre mois, des femmes ont pris 5 g de gomme de guar trois fois par jour avant leurs trois repas. Aucun régime n'a été suivi. La gomme a provoqué une perte de poids de 3 kg de plus que sous placebo. Ce sont les femmes le plus en surpoids qui ont le mieux réagi au guar.

Pendant deux semaines, des hommes ont ajouté 2,5 g de gomme de guar à un substitut de repas liquide. Le guar a réduit leur appétit de 12 %, ce qui a facilité la poursuite du régime. La perte de poids a été légèrement plus importante avec la gomme (-2,1 kg), que sous placebo (-1,6 kg).

>> Comment utiliser la gomme de guar ?

L'utilisation non-optimale de la gomme de guar explique pourquoi ses vertus amincissantes ont autant de difficultés à se matérialiser dans les études médicales. Au lieu de laisser gonfler les fibres dans l'estomac, il faut leur faire prendre du volume avant de les ingérer. Voici comment :

Utilisez la gomme de guar en conjonction avec un supplément de protéines, ou un substitut de repas sucré. Dans un très grand verre, placez 100 à 500 cl d'eau. Mélangez énergiquement votre supplément en y rajoutant une à deux cuillères à café de gomme de guar, ainsi que de l'aspartame (édulcorant de synthèse – voir plus bas), lequel a pour objectif d'accroître le goût sucré du substitut protéiné, qui, sinon, serait trop dilué. Laissez reposer un quart d'heure.

La quantité d'aspartame ajoutée influence l'action coupe-faim du mélange. Plus le goût est sucré, plus l'appétit diminuera.

L'association guar + aspartame amplifie la sécrétion de CCK.

Cette utilisation de la gomme force à mâcher longuement le substitut de repas. La mastication promeut la sécrétion des hormones coupe-faim, aussi bien au niveau cérébral qu'au niveau du système digestif. Il s'agit d'une propriété qu'on ne peut pas exploiter lorsque les fibres sont utilisées sans qu'on les ait fait gonfler au préalable. Confectionnez ce mélange dès que vous ne pouvez plus contrôler votre appétit. Son gros avantage est qu'il va vous remplir l'estomac de manière durable, sans vous apporter beaucoup de calories.

À savoir

Variez les arômes du substitut de repas ou des protéines afin de ne pas vous lasser très vite d'un parfum qui se répète trop fréquemment.

>> Effets secondaires

Ils sont similaires à ceux causés par les autres types de fibres, lorsqu'elles sont introduites trop rapidement dans l'alimentation : ballonnements, constipation, gaz...

Note
7/10

Moins coûteux que le glucomannane, la gomme de guar offre de nombreux avantages durant et après le régime.

QU'EST CE QUE LE GLP-1 ?

Le glucagon-like peptide 1 (GLP-1) est une hormone intestinale qui réduit l'appétit. Le GLP-1 agit en :

- Ralentissant la vitesse de vidange gastrique, augmentant l'impression d'être rassasié.
- Signalant au cerveau qu'assez de nourriture a été ingérée.

Moins on mange, moins la sécrétion de GLP-1 est forte. Il faut compenser ce manque par des nutriments qui stimulent le plus fortement possible la sécrétion de GLP-1 (protéines, fibres, acide chlorogénique).

Inuline, oligofructose, fructo-oligosaccharides

Les trois mousquetaires antigrasse

>> Qu'est-ce que c'est ?

L'inuline est une fibre extraite des racines de la chicorée. Lorsque l'inuline est hydrolysée (ou découpée), on obtient un oligofructose connu aussi sous le terme de fructo-oligosaccharide (ou FOS).

>> Comment agissent l'inuline et les FOS ?

L'inuline et les FOS augmentent la sécrétion des hormones coupe-faim (GLP-1) tout en réduisant les taux d'hormones qui donnent faim (ghréline et insuline). Ces effets se traduisent par une moindre envie d'aliments gras.

Ce qui différencie l'inuline et les FOS des autres fibres, c'est leur capacité prébiotique plus prononcée (voir chapitre IX). En fermentant dans le système digestif, ils nourrissent la flore intestinale. Comme avec les autres fibres, le passage de l'inuline et des FOS dans l'appareil digestif consomme de l'énergie, alors que ces fibres, non assimilables, n'apportent pas de calories.

L'inuline et les FOS contrecarrent certains des problèmes de santé dont on peut être victime pendant le régime :

- Ils luttent contre la constipation et les ballonnements intestinaux.
- Ils favorisent l'absorption ainsi que la rétention de calcium et de magnésium, deux minéraux dont les risques de carence augmentent pendant le régime. Cette propriété explique leur action favorable à la masse osseuse.
- Ils renforcent le système immunitaire alors que nos défenses sont souvent mises à mal par le régime.

>> Résultats

Durant une semaine, des hommes et des femmes ont pris 6,6 g de FOS, trois fois par jour, après les repas. Par rapport au placebo, les FOS augmentent de 12 % la sécrétion de GLP-1 dans les trois heures qui suivent un repas.

Durant deux semaines, des personnes ont reçu 8 g de FOS le matin + 8 g le soir avec le repas.

Par rapport au placebo, les FOS réduisent l'appétit, ce qui se traduit par une diminution *volontaire* de 5 à 10 % de l'apport énergétique. Ce phénomène est plus prononcé le midi – avec une baisse de 10 % – que le soir, avec une réduction de 5 %.

>> Comment utiliser l'inuline et les FOS ?

L'inuline et les FOS sont des fibres agréables à consommer. Contrairement aux autres types de fibres, on ne s'en lasse pas. Optez pour un supplément en poudre, moins coûteux que les cachets. Rajoutez-le, par exemple, à un yaourt ou à du fromage blanc 0 %. Il donnera de l'onctuosité à ces aliments allégés. C'est pour cela qu'ils servent de « fausses graisses ». Utilisez l'inuline et les FOS pendant les repas, ou en encas dans un yaourt.

Note
8/10

L'inuline et les FOS sont des fibres multifonctions capables de réduire plusieurs des effets secondaires générés par le régime. Leur ajout dans l'alimentation est plus agréable que celui des autres fibres.

2 Le rôle des acides aminés contre l'appétit

Aspartame Ami ou ennemi ?

>> Qu'est-ce que c'est ?

L'aspartame est un édulcorant de synthèse composé de plusieurs acides aminés. Dans notre corps, il se transforme en aspartate, phénylalanine et méthanol. L'aspartame paraît deux cents fois plus sucré que le sucre. L'édulcorant que l'on trouve dans le commerce se compose en général de 3 % d'aspartame et de 97 % de maltodextrine (un sucre, voir chapitre VI).

Tous les édulcorants ne contiennent pas que de l'aspartame : certains mélanges comportent aspartame + acésulfame-k, afin de pouvoir être utilisés pour la cuisson, et leur goût est nettement plus prononcé. L'arrivée du sucralose (édulcorant six cents fois plus sucré que le sucre) va diminuer notre consommation d'aspartame. Ces édulcorants sont moins intéressants si l'action coupe-faim est recherchée en plus du goût sucré.

>> Comment l'aspartame agit-il ?

L'aspartame est riche en phénylalanine, acide aminé précurseur de deux hormones :

- La noradrénaline, une hormone clé pour faire fondre la graisse.
- La cholécystokinine ou CCK, une hormone coupe-faim.

Cette particularité est doublement avantageuse pendant le régime. En effet, nos productions de noradrénaline et de CCK diminuent rapidement lors d'une restriction énergétique. Il en résulte une augmentation de l'appétit, ainsi qu'une plus grande difficulté de mobilisation des graisses.

Afin de contrecarrer ces problèmes, l'usage de phénylalanine a longtemps été recommandé. L'aspartame est plus efficace et nettement moins coûteux que la phénylalanine. L'emploi de cette dernière est donc devenu désuet. Si une majorité des utilisateurs ressent une diminution de l'appétit, une minorité est toutefois insensible à l'aspartame. L'action de l'édulcorant se manifestant rapidement, il est aisé de déterminer à quelle catégorie vous appartenez.

Attention !

Une idée fausse concernant l'aspartame est qu'il ne contient pas de calories, ce qui est faux : cet édulcorant se compose d'acides aminés + de sucre. Il est donc aussi calorique que le sucre. La différence tient au fait qu'il est deux cents fois plus « sucrant ». On en utilise donc bien moins, d'où la réduction de l'apport énergétique.

>> Résultats

La prise d'aspartame, par l'intermédiaire de 2 à 6 canettes de soda « light » par jour, permet une baisse d'appétit de 10 %, ce qui se traduit par une perte de poids de 200 g par semaine pour un adulte de 75 kg. Cette diminution est obtenue sans régime.

L'aspartame accélère non seulement la perte de poids durant un régime, mais il favorise aussi sa stabilisation après.

Durant les deux années qui ont suivi un régime basses calories, des femmes obèses ont régulièrement consommé ou non des aliments riches en aspartame. Un an après le régime, la reprise de poids s'élève à 2,6 kg chez les femmes utilisant l'aspartame, contre plus du double pour celles qui n'en consomment pas. Après deux ans, la reprise est de 4,6 kg pour le groupe aspartame, contre le double pour le groupe témoin.

>> Effets secondaires

Cela fait plus de vingt ans que l'aspartame est utilisé comme édulcorant. Beaucoup d'accusations ont été formulées contre lui. Pourtant, l'évaluation toxicologique de l'aspartame conclut qu'à doses raisonnables, il ne semble pas poser de graves problèmes de santé.

Il faut aussi tenir compte du fait que l'aspartame remplace des quantités importantes de sucre dans les aliments, et surtout dans les boissons. Or, les dents, le pancréas et le pèse-personne ne « pensent » pas que le sucre soit sans risque non plus. Par contre, il existe bien des cas d'allergies chez les individus sujets à ce genre de problèmes.

>> Comment utiliser l'aspartame ?

Tous les édulcorants constituent une aide précieuse pendant le régime en permettant de manger « sucré » sans en subir les conséquences esthétiques. De tous ces édulcorants, l'aspartame conserve l'avantage, puisqu'il est le meilleur modérateur d'appétit. L'aspartame peut soit être rajouté à la nourriture, soit être consommé déjà prêt, comme c'est le cas dans les boissons light. La prise d'un soda à l'aspartame peut plaisamment combler un éventuel creux entre deux repas. D'autres usages sont possibles (voir p. 16).

Note
7/10

Pour celles et ceux
qui ont du mal
à se passer du goût
sucré ou qui ont
trouvé l'aspartame
troué d'appétit.



Tryptophane Contre les boulimies de sucré

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le tryptophane est l'un des constituants des protéines appartenant à la famille des acides aminés essentiels. Seule l'alimentation peut apporter du tryptophane. Le chocolat, les viandes, les poissons ou le lait en contiennent. Notre alimentation nous apporte quotidiennement environ 2 g de tryptophane.

>> Comment le tryptophane agit-il ?

Le tryptophane est le précurseur de la sérotonine, une hormone coupe-faim (voir encadré). Le taux de tryptophane est environ 20 % plus bas chez les femmes que chez les hommes. Une alimentation dépourvue de tryptophane pendant 24 heures divise la production de sérotonine par dix chez les hommes, et par quarante chez les femmes. Ces dernières doivent, par conséquent, être d'autant plus attentives à leurs apports en tryptophane. C'est aussi chez elles qu'une supplémentation a le plus de chances d'avoir des effets bénéfiques. Les analyses médicales révèlent que plus un individu est en surpoids, plus ses taux de tryptophane sont bas. Une différence de 16 % est notée entre des personnes ayant un poids idéal et celles étant en surcharge pondérale. Il en résulte une sécrétion de sérotonine amoindrie.

Un régime, surtout pauvre en glucides, va précipiter la chute de tryptophane. Des baisses de 20 % sont notées après trois semaines de régime. Ces déficits de tryptophane facilitent l'accumulation des kilos et rendent plus difficile la poursuite du régime.

Le tryptophane ralentit aussi la vitesse de sortie des aliments de l'estomac, ce qui apporte un sentiment de plénitude. Cette action s'explique par son effet stimulant sur la sécrétion de CCK. Une diminution du taux de tryptophane est associée à une baisse de production de l'hormone de croissance (hormone qui fait maigrir).

L'appauvrissement en tryptophane explique aussi partiellement l'irritabilité grandissante qui se développe pendant le régime.

Le tryptophane est par ailleurs un précurseur de mélatonine (hormone qui fait dormir).

C'est pour cette raison que cet acide aminé est préconisé chez les individus ayant du mal à trouver le sommeil. Au contraire, la baisse du taux de tryptophane, induite par le régime, explique en partie pourquoi il est plus difficile de dormir lorsqu'on réduit son apport énergétique.

Le saviez-vous ?

Le tryptophane souffre d'une mauvaise réputation dont il n'est pas responsable : il y a une vingtaine d'années, un lot de tryptophane fabriqué au Japon fut contaminé, ce qui entraîna plusieurs décès... et l'interdiction immédiate du produit, car, dans un premier temps les autorités sanitaires n'avaient pas pu déterminer les causes réelles du problème. Le tryptophane a depuis été blanchi, mais il traîne derrière lui cette mauvaise image.

Note
7/10

Intéressant
pour les personnes
irrésistiblement attirées
par les sucreries,
en particulier
les femmes.

SÉROTONINE, L'HORMONE ANTI-SUCRE

La sérotonine est une hormone qui régule notre humeur, notre appétit et notre sommeil. Les individus en surpoids ont tendance à en manquer. Or, un déficit en sérotonine pousse à manger des aliments sucrés, et cette envie peut même devenir complètement incontrôlable. En cas de frustration ou de stress, de la sérotonine est sécrétée afin de nous rendre une certaine joie de vivre. Lorsque cette sécrétion ne se fait pas, le corps tente de compenser, et nous nous mettons à manger, en particulier des sucreries. La production de sérotonine est environ 50 % plus importante chez les hommes que chez les femmes, ce qui explique pourquoi ces dernières sont davantage sujettes à la boulimie que les hommes. La baisse de sérotonine ralentit la production thyroïdienne, et donc la consommation calorique. Une diminution subite de la libido lors d'un régime peut résulter de la chute de production de sérotonine.

>> Résultats

Le régime tend à réduire la production de sérotonine. L'apparition d'envies de sucré qui n'existaient pas avant le régime fournit un indice de l'effondrement du taux de sérotonine. Il est alors judicieux d'accroître ses apports en tryptophane. Ainsi, la sécrétion de sérotonine pourra-t-elle être relancée.

On a mesuré l'influence du tryptophane sur l'appétit chez des individus en surpoids. L'acide aminé a été administré une heure avant un repas. Par rapport à un placebo :

- 1 g de tryptophane réduit l'appétit de 8 %,
- 2 g de tryptophane réduisent l'appétit de 20 %,
- 3 g de tryptophane réduisent l'appétit de 21,5 %.

La diminution des quantités ingérées pendant le repas qui suit la supplémentation s'explique essentiellement par une réduction des aliments riches en sucres.

Durant six semaines, des individus fortement obèses ont suivi un régime à 1 200-1 600 kcal par jour. Ils ont pris un placebo ou 1 g de tryptophane 30 minutes avant leurs trois principaux repas. Le groupe sous tryptophane a perdu 2,3 kg, contre 1,14 kg sous placebo. Bien que la supplémentation ait relevé de 40 % les taux sanguins de tryptophane, la dose quotidienne de 3 g semble insuffisante pour obtenir un maximum d'efficacité chez les individus en fort surpoids. En effet, l'excès adipeux stimule l'activité des enzymes responsables de la destruction du tryptophane.

>> Comment utiliser le tryptophane ?

Utilisez le tryptophane seul, au moins 30 minutes avant le repas, car il ne doit pas être consommé avec des protéines ni d'autres acides aminés, lesquels l'empêcheraient d'atteindre le cerveau, endroit où il est transformé en sérotonine.

Les envies sucrées apparaissant de manière plus aiguë le soir, il est recommandé d'utiliser le tryptophane en fin de journée. Comme son action plafonne au-delà de 2 g, il ne semble pas rationnel de dépasser cette dose chez les personnes en faible surpoids. Cette stratégie favorise aussi le sommeil.

Le tryptophane est souvent utilisé en conjonction avec du magnésium et de la vitamine B6 afin d'optimiser sa conversion en sérotonine.

>> Effets secondaires

Le tryptophane favorisant l'endormissement, il n'est pas recommandé de l'utiliser en début de journée ou avant d'effectuer une activité requérant de la vigilance (conduite automobile par exemple). Il ne doit pas être utilisé chez les individus traités par des antidépresseurs.

3 Les plantes coupe-faim

Griffonia simplicifolia Le « super-tryptophane »

>> Qu'est-ce que c'est ?

Griffonia simplicifolia est une plante d'Afrique dont les graines sont riches en 5-hydroxytryptophane (5-HTP). Le griffonia renferme de 3 % à 10 % de 5-HTP. Cet acide aminé particulier sert de précurseur direct à la fabrication de sérotonine (hormone coupe-faim).

L'absorption du 5-HTP – issu du griffonia – est bonne, avec un taux d'assimilation de 70 % en prise orale.

>> Comment le griffonia agit-il ?

Comparé au tryptophane (voir pages précédentes), le 5-HTP est plus facilement converti en sérotonine, car il évite une étape qui peut limiter son action. En effet, pour être transformé en sérotonine, le tryptophane doit au préalable être converti en 5-HTP. Cette conversion ne se faisant pas forcément très efficacement, elle constitue un goulot d'étranglement pour la production de sérotonine. Plus un individu est en surpoids, plus son taux de 5-HTP cérébral risque d'être bas, ce qui explique les déficits en sérotonine notés chez les obèses.

En plus de la sérotonine, le griffonia augmente les taux de deux autres hormones coupe-faim : la leptine et le CCK.



QU'EST-CE QUE LA LEPTINE ?

La leptine est une hormone produite par le tissu adipeux. Plus celui-ci s'accroît, plus on produit de leptine. Cette hormone joue un triple rôle :

- Elle coupe l'appétit.
- Elle accélère le métabolisme et donc la combustion calorique.
- Elle inhibe l'absorption énergétique des aliments.

Lorsqu'on se met au régime, la production de leptine chute rapidement, ce qui explique que :

- L'appétit augmente.
- Les dépenses caloriques corporelles diminuent.
- Les aliments « profitent » beaucoup plus en terme de rétention énergétique.

Le taux de production de leptine joue donc un rôle clé dans le succès ou l'échec du régime. C'est pour cela que de nombreux suppléments tentent d'endiguer sa baisse. Il s'agit des oméga 3, du zinc, de la vitamine E, de la nicotine, etc.

Attention !

Griffonia simplicifolia est l'une des plantes avec laquelle la barrière entre complément alimentaire et médicament reste difficile à cerner. Malgré les flous réglementaires qui entourent le griffonia, celui-ci est couramment vendu comme « produit naturel ». C'est cette disponibilité à tous qui justifie sa place dans cet ouvrage.

>> Résultats

Durant six semaines, des femmes obèses ont reçu 300 mg de 5-HTP, ou un placebo trois fois par jour, durant leurs repas. Aucun régime n'a été requis. Le 5-HTP a provoqué une baisse *volontaire* de l'apport calorique de 40 %, alors que le placebo n'a eu aucun impact. Cette réduction alimentaire s'est traduite par une perte de 2 kg. Durant six semaines supplémentaires, ces mêmes femmes ont suivi un régime à 1 100 kcal par jour. Le groupe témoin n'a pas observé le régime et avait un apport calorique 70 % supérieur à celui prescrit. Le groupe 5-HTP a mieux respecté le régime avec un apport calorique qui n'était que de 6 % supérieur à celui requis. Il en est résulté une perte de 3,5 kg sous 5-HTP, contre une perte d'1 kg sous placebo. Les réductions caloriques sous 5-HTP s'expliquent par une diminution de 50 % de l'apport en glucides. L'envie de manger des graisses a aussi été réduite, alors que l'appétence pour les protéines n'a pas été affectée.

Attention !

Le griffonia favorisant l'endormissement, il n'est pas recommandé de l'utiliser en début de journée ou avant d'effectuer une activité requérant de la vigilance (conduite automobile par exemple).

Note
7/10

Prudence pour ce coupe-faim complément/médicament assez mal étudié chez l'homme.

>> Comment utiliser le griffonia ?

La concentration de 5-HTP issu du griffonia variant d'une marque à l'autre, les dosages sont fournis par la teneur en 5-HTP plutôt que par la quantité de griffonia.

La posologie d'attaque est généralement de 50 mg, trois fois par jour. En cas de non-réponse au bout de deux semaines, les dosages sont progressivement doublés. Contrairement au tryptophane qui doit être utilisé seul, le griffonia peut parfaitement être pris avec les repas. Son usage est donc plus simple.

>> Effets secondaires

L'utilisation massive de griffonia (900 mg par jour) conduit souvent à des nausées dont la fréquence diminue avec le temps.

À ces doses, l'apparition de cauchemars augmente aussi. C'est pourquoi il est impératif de débiter lentement la prise, et de n'augmenter les dosages que de manière progressive.

Le griffonia ne doit pas être utilisé par les individus sous antidépresseurs.

Attention !

Interaction avec les médicaments

Si vous suivez un traitement médicamenteux, particulièrement à base d'antidépresseurs ou de tranquillisants, des interactions peuvent se produire avec certaines plantes. La prudence est donc de mise. Il faut au préalable en discuter avec votre médecin traitant.

PROBLÈMES LIÉS AUX SUPPLÉMENTS VÉGÉTAUX

Il existe beaucoup d'idées préconçues en ce qui concerne les suppléments à base de plantes. Pour les uns, s'il s'agit d'extraits végétaux, donc de produits naturels, et ils sont forcément sans danger. Ce qui n'est pas le cas, car de nombreux poisons très puissants existent dans la nature. Certains extraits végétaux ont d'ailleurs été interdits à la vente, à cause de leurs effets secondaires. On trouve dans cette catégorie l'éphédra ou le kava.

Pour les autres, les plantes sont essentiellement inactives. Or, de nombreux médicaments ont été formulés à partir de végétaux. Ceci ne veut toutefois pas dire que toutes les plantes que vous trouverez dans le commerce sont efficaces.

Il existe un certain nombre de problèmes inhérents aux suppléments à base de plantes :

- Toutes les origines d'une même plante ne se valent pas. On peut prendre l'exemple du thé. Ses qualités varient énormément suivant la variété, la région de culture, le moment de la récolte...
- Sur une même plante, la concentration de la molécule active est rarement la même dans sa partie aérienne (feuille, fleurs, tige...) et dans sa partie terrestre (racine).
- La manière dont la plante est réduite en poudre et stockée influence sa concentration en substances actives.

Afin de pallier ces problèmes, de plus en plus de marques garantissent une concentration standardisée des substances actives. Lorsque c'est le cas, le chiffre figure clairement sur l'emballage, mais cela tient plus de l'exception que de la règle.

HCA Le coupe-faim au masculin

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le HCA ou acide hydroxycitrate (AHC en Français, mais c'est l'acronyme américain que vous avez le plus de chances de rencontrer) est un extrait d'écorce de *Garcinia cambogia*, plante très utilisée dans la cuisine indienne, et qui contient environ 50 % de HCA (principe actif de la plante).

>> Comment le HCA agit-il ?

Le HCA possède plusieurs mécanismes d'action :

- Il empêche les sucres d'être transformés en graisses et stockés dans le tissu adipeux. Son efficacité est donc potentiellement plus grande lors d'un régime riche en glucides.
- Il diminue l'absorption des graisses alimentaires, particulièrement lorsqu'il est combiné avec des fibres.
- Il fait brûler plus de graisses comme carburant lors d'un régime ou lors d'effort musculaire prolongé.
- Il accroît la sécrétion de leptine et de sérotonine (deux hormones coupe-faim). C'est cette action coupe-faim du HCA qui est la plus recherchée.

>> Résultats

Durant huit semaines, des hommes en surpoids ont suivi un régime à 2 000 kcal par jour. Ils ont ingéré quotidiennement 2,8 g de HCA ou un placebo.

- Le HCA a diminué leur appétit de 15 %, et l'apport calorique de 4 % (contre une augmentation de 3 % avec le placebo).
- Grâce au HCA, le taux de sérotonine a grimpé de 40 %, soit deux fois plus que sous placebo.
- Le groupe HCA a perdu 4,5 kg, contre 1,5 kg pour le groupe témoin.

Les hommes réagissent plus favorablement au HCA que les femmes. Les études menées sur des femmes ne montrent en effet en général aucun effet positif du HCA.

>> Comment utiliser le HCA ?

Il est recommandé d'utiliser au moins 1 g de garcinia, trois fois par jour, afin d'obtenir 1,5 g de HCA. La prise de nourriture en même temps que le HCA diminuant son absorption, il est conseillé de le prendre au moins 30 minutes avant les principaux repas. L'idéal serait tout de même de l'utiliser une à deux heures avant les repas, mais cette stratégie n'est pas très pratique. Des prises répétées sont nécessaires, car l'effet du HCA s'estompe environ trois heures après l'ingestion. Les résultats dépendent beaucoup du dosage, ce qui rend cette supplémentation assez coûteuse.

Des études indiquent que le HCA serait plus efficace en combinaison avec du psyllium (voir chapitre V, p. 73).

>> Effets secondaires

Le HCA ne semble pas induire d'effet secondaire notable.

Note
6/10
De plus en plus d'études soulignent les effets positifs du HCA chez l'homme. Celui-ci devient une valeur montante parmi les coupe-faim.



Hoodia gordonii Le coupe-faim du désert

>> Qu'est-ce que c'est ?

Hoodia gordonii est un cactus du désert du Kalahari, utilisé par les tribus locales auxquelles il permet de rester alertes alors qu'elles n'ont que peu à manger et à boire.

>> Comment l'hoodia agit-il ?

La restriction calorique baisse de 30 à 50 % le taux d'ATP (énergie nécessaire aux réactions chimiques) dans le cerveau. Grâce au P57 (l'extrait actif d'hoodia), cette réduction est endiguée chez les animaux. L'hoodia, en maintenant un taux d'énergie cérébrale élevé, trompe le cerveau sur la quantité de nourriture reçue par le corps. Il en résulte une diminution de 40 à 60 % de l'appétit, et la restriction calorique devient supportable.

>> Comment utiliser l'hoodia ?

L'hoodia doit être pris 30 minutes à une heure avant les principaux repas. Si vous mangez excessivement le soir, une dose unique plus importante d'hoodia pourra être utilisée à ce moment-là.

L'avantage des coupe-faim est que leur impact sur l'appétit doit se faire sentir assez rapidement. Si vous ne ressentez rien au bout d'une semaine, c'est que l'hoodia ne marche pas chez vous. Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul dans ce cas !

Note
3/10

Les effets concrets de l'hoodia sur l'appétit semblent assez décevants.



>> Résultats

Une grande partie de l'argumentaire vantant les mérites de l'hoodia repose sur une étude non publiée, laquelle montre que quinze jours d'utilisation par des patients en surpoids se traduisent par une réduction *volontaire* de l'apport énergétique de 1 000 kcal par jour, ainsi que par une perte de graisse.

L'expérience sur l'animal démontre que l'effet coupe-faim de l'hoodia est puissant : il divise par trois l'apport calorique *volontaire* en deux jours. Malheureusement, cette action s'atténue rapidement dans le temps. L'appétit n'est plus que divisé par deux après quatre jours d'utilisation, et il revient à la normale en huit jours malgré une prise continue d'hoodia. Seules des doses massives conservent une efficacité dans le temps, bien que celle-ci tende à s'atténuer. Il est peu probable qu'une supplémentation à base d'hoodia trouvée dans le commerce apporte autant d'anorexigènes (P57) que dans ces études sur l'animal.

>> Effets secondaires

Si l'on en connaît assez peu sur les effets positifs de l'hoodia, on en connaît encore moins sur ses effets secondaires. Par ailleurs, il est peu probable que toutes les qualités d'hoodia commercialisées se valent. Le consommateur doit donc rester prudent vis-à-vis de ce cactus.

Le saviez-vous ?

L'hoodia est un supplément relativement nouveau. Ceci implique que le nombre d'essais cliniques concernant ses effets est très faible.

Cissus quadrangularis

La nouvelle arme contre les kilos ?

>> Qu'est-ce que c'est ?

Cissus quadrangularis est une plante originaire du Cameroun. Le cissus est une plante médicinale, non seulement en Afrique, mais aussi en Inde. Bien qu'utilisé depuis très longtemps contre la douleur, son usage lors d'un régime est relativement nouveau.

>> Comment le cissus agit-il ?

Selon les études, la prise de cissus est suivie d'une hausse de la sérotonine (hormone coupe-faim). Le cissus ralentit aussi la digestion des sucres alimentaires. Il en résulte une meilleure stabilisation de la glycémie, ainsi qu'une réduction de l'absorption calorique.

>> Résultats

Il existe très peu de données scientifiques concernant l'efficacité du cissus dans la perte de poids. Une seule véritable étude sur l'homme a été publiée à ce jour. Durant huit semaines, des individus en surpoids, voire obèses, ont utilisé 514 mg de cissus (ou un placebo) deux fois par jour, en plus ou non d'un régime hypocalorique (2 100 à 2 200 kcal par jour). Le cissus a été utilisé juste avant le petit-déjeuner et le dîner. Les individus obèses ont mieux répondu au cissus que les sujets en simple surpoids. Sans régime :

- La perte de poids constatée sur huit semaines était de 2,3 kg sous placebo.
 - Les personnes en surpoids sous cissus ont perdu 3,7 kg.
 - Les personnes obèses sous cissus ont éliminé 6,6 kg.
- Lorsque les utilisateurs ont associé cissus et régime hypocalorique, la perte moyenne a atteint 8 kg.

Le principal reproche qu'on peut faire à cette étude est l'usage d'un appareil de mesure peu fiable. Dans ces conditions, il est difficile de conclure quant à l'efficacité de cissus, au moins chez les individus en simple surpoids.

>> Comment utiliser le cissus ?

Le cissus doit être utilisé avant les principaux repas. La seule posologie connue est celle retenue dans l'étude que nous venons de décrire.

Attention !

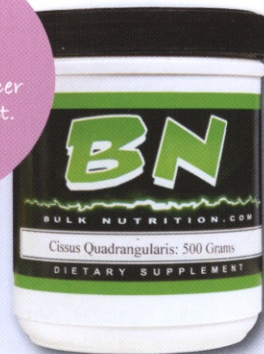
Des effets toxiques du cissus ont été notés chez certaines espèces de moutons et de chèvres (mais pas chez toutes) se nourrissant de ses tiges desséchées. Beaucoup d'animaux sont toutefois totalement insensibles à ces effets néfastes. Par ailleurs, les doses ingérées sont sans commune mesure avec celles utilisées chez l'homme pour maigrir.

>> Effets secondaires

Nous n'avons pas encore assez de recul pour déterminer les éventuels effets indésirables du cissus chez l'homme. Les études à court terme (6 et 8 semaines) ne semblent pas mettre en lumière d'effets secondaires notables.

Note
3/10

Il est trop tôt
pour se prononcer
définitivement.



Les suppléments « thermogéniques » stimulants

Les suppléments thermogéniques stimulants sont les produits les plus utilisés lors du régime. La raison en est simple : en mobilisant et en brûlant les graisses, ils fournissent un surcroît immédiat d'énergie.

Les suppléments thermogéniques seront d'autant plus efficaces qu'on pratique une activité physique régulière. Cette synergie s'explique par l'augmentation de la densité des récepteurs bêta adrénergiques et la diminution des récepteurs alpha 2 adrénergiques (voir pages suivantes) induites par le sport.

Le pas de deux de l'élimination des kilos

>> L'élimination des kilos gras se déroule en deux temps :

❶ Il faut d'abord que les graisses soient mobilisées, c'est-à-dire qu'elles sortent de leurs réserves (appelées adipocytes). Deux hormones, l'adrénaline et la noradrénaline, activent les récepteurs bêta adrénergiques situés sur les cellules graisseuses. Le taux d'AMPc (adénosine mono phosphate cyclique) s'élève, et la graisse s'échappe des adipocytes : c'est la lipolyse.

❷ Les acides gras se retrouvent alors dans le sang. Ils y circulent jusqu'à ce qu'ils soient captés par des tissus (muscles, foie) qui s'en servent comme carburant. Une fois dans les tissus « consommateurs », les acides gras sont oxydés (brûlés), c'est-à-dire transformés en énergie.

Seul un tiers de la graisse mobilisée est effectivement brûlé. Les deux tiers des acides gras retournent d'où ils viennent : du tissu adipeux. Le facteur limitant du régime se situe donc au niveau de l'oxydation des graisses, c'est-à-dire de la capacité du corps à utiliser les lipides comme carburant.

Souvent, le corps ne compense que partiellement le déficit calorique induit par le régime. Au lieu de brûler ses graisses, il économise son carburant, ce qui se traduit par de la fatigue, des coups de barre, de l'irritation et une augmentation de l'appétit. Les suppléments thermogéniques (ou « thermogéniques » tout court) ont été formulés afin de compenser la baisse du métabolisme induite par le régime. Les thermogéniques mobilisent les graisses et forcent le corps à gaspiller son énergie au lieu de l'économiser.

Il existe deux catégories de thermogéniques : les stimulants et les non-stimulants. Les premiers sont plus efficaces que les seconds pour accroître le métabolisme. Si leur caractère stimulant est recherché, il explique aussi les effets secondaires de ces suppléments.



Caféine Le plus populaire des thermogéniques

>> Qu'est-ce que c'est ?

La caféine est un alcaloïde trouvé dans une multitude de plantes, surtout celles qu'on utilise pour les boissons (café et thé). Elle est disponible pure ou sous forme de plantes. Par exemple, les graines de café renferment de 1 à 2 % de caféine. Le guarana (voir p. 35) est nettement plus concentré, avec de 2 à 12 % de caféine suivant sa provenance.

>> Comment la caféine agit-elle ?

Il existe une multitude de mécanismes d'action qui expliquent l'impact de la caféine sur l'amaigrissement :

- La caféine active le système nerveux, stimulant la sécrétion d'adrénaline (hormone qui fait maigrir).
- Elle bloque les récepteurs d'adénosine des graisses. Chez les individus obèses, le taux d'adénosine dans le tissu adipeux est de 60 % supérieur à la normale. Or, l'adénosine empêche la mobilisation des graisses, ce qui explique pourquoi les individus en surpoids ont tant de mal à se débarrasser de leurs kilos. La caféine lève cet obstacle.
- En accélérant la mobilisation et la destruction des graisses, la caféine procure un surcroît d'énergie.
- Elle augmente le taux des hormones coupe-faim.
- Elle modère la sécrétion d'insuline (hormone qui, en excès, fait prendre du gras). Cette propriété, surtout notée chez les personnes en surpoids, explique comment la caféine prévient le diabète.
- Elle combat les hypoglycémies et les coups de pompes.
- Elle réduit l'absorption des graisses alimentaires.
- Elle accélère l'évacuation urinaire du sel agissant comme un diurétique léger.
- Elle diminue la rétention d'eau.



QU'EST CE QUE L'ACIDE CHLOROGÉNIQUE ?

L'acide chlorogénique est un polyphénol puissamment antioxydant. De plus en plus de suppléments amincissants vont mettre en avant sa présence dans leur composition.

L'acide chlorogénique est naturellement présent dans les végétaux, particulièrement le café : il lui apporte une partie de son goût. Chez un non-consommateur de café, l'apport quotidien moyen d'acide chlorogénique est de 100 mg, tandis que chez les buveurs de café, cet apport est facilement multiplié par dix.

L'absorption de l'acide chlorogénique est assez faible (environ un tiers). Outre son aspect amincissant que nous détaillerons, l'acide chlorogénique contribue aux effets protecteurs du café contre les maladies cardiovasculaires, les cancers digestifs et le diabète.

>> Résultats

① Caféine et dépenses énergétiques

La prise de 200 mg de caféine par des hommes :

- Accélère le métabolisme de base de 7 % sur trois heures.
- Augmente la température corporelle d'environ un demi-degré.

Il en résulte un gaspillage énergétique quotidien d'une centaine de calories, ce qui équivaut à la disparition d'un kilo de graisse en trois mois.

Chez des femmes, la prise de 300 mg de caféine :

- Accroît la vitesse de mobilisation des graisses du tissu adipeux de 270 %.

- Élève le gaspillage calorique de 15 %.
- Augmente de 50 % l'utilisation des graisses comme carburant.

② Caféine et appétit

Chez des hommes, la prise d'un café augmente de 12 % le taux de GLP-1 (hormone coupe-faim) dans l'heure qui suit. Comme nous le verrons, le café décaféiné induit un effet encore plus marqué que le café classique sur le GLP-1.

③ Impact à long terme de la caféine

Pendant quatre semaines, des individus en surpoids ont suivi un régime sévère (500 kcal par jour). Leur perte de poids a été de :

- 6,7 kg chez ceux consommant quotidiennement plus de 300 mg de caféine.
- 5,1 kg chez ceux prenant moins de 300 mg de caféine par jour.

Sur douze ans, les personnes qui ont diminué de 550 à 200 mg leur consommation de caféine compensent en mangeant tous les jours une centaine de calories supplémentaires.

Les individus qui ont doublé leur apport en caféine (passant de 200 à 400 mg par jour) ont réduit leur apport énergétique quotidien d'une centaine de calories.

Ces tendances expliquent que les individus ayant une consommation de caféine en hausse prennent moins de poids que ceux ayant diminué leur apport. Les hommes qui ont augmenté le café prennent en moyenne 13 % de poids en moins que ceux qui l'ont

Attention !

La caféine est contre-indiquée pour les enfants, les femmes enceintes et les personnes qui souffrent de problèmes cardiaques.

Il faut éviter d'en prendre le soir, car elle empêche de dormir.

Les personnes âgées doivent adopter une conduite prudente vis-à-vis de cette molécule. Elles sont plus susceptibles de souffrir de troubles cardiovasculaires que les personnes jeunes, alors qu'elles obtiennent moins d'effets amincissants de la caféine qu'elles.

diminué. Chez les femmes, cette différence est de 10 %.

Ces phénomènes sont particulièrement accentués chez les hommes jeunes et chez les femmes en surpoids, surtout si elles fument (voir l'entrée « Nicotine » p. 43 pour plus d'explications).

Attention !

L'ajout de caféine à un aliment sucré favorise l'absorption calorique. Cette propriété de la caféine est particulièrement néfaste pendant le régime.

>> Comment utiliser la caféine ?

La caféine est une molécule qui agit assez rapidement. La concentration maximale de caféine dans le sang est obtenue 60 minutes après la prise. Son action se prolonge pendant plusieurs heures, car sa destruction par le corps est relativement lente. C'est pour cela que la caféine empêche de dormir longtemps après son ingestion. Son effet sur la mobilisation des graisses semble optimal trois heures après la prise. Ces effets différés imposent d'utiliser la caféine le plus tôt possible dans la journée. Chez les fumeurs, la durée de vie des molécules de caféine est prolongée de 50 %, car la

nicotine inhibe la dégradation de ce stimulant.

La dose optimale de caféine se situe entre 3 et 6 mg par kg de poids corporel (soit 210 à 420 mg pour une personne de 70 kg).

Des effets positifs sont parfois notés à des concentrations plus basses. Cet apport peut être obtenu par une supplémentation en caféine, en plantes riches en caféine (voir p. 35-37) ou sous forme de café.

La pratique d'une activité physique régulière potentialise les effets de la caféine. Les sportifs en tirent plus de bénéfices antigrassesses que les sédentaires.

>> Effets secondaires

La caféine est une substance utilisée depuis longtemps. Ses effets secondaires sont bien connus. Du fait de son action sur le système nerveux, elle agit de manière puissante sur tout le corps. Certaines personnes vont bien la tolérer, alors que d'autres vont en tirer très peu de bénéfices et pâtir exclusivement de ses effets secondaires, lesquels incluent l'insomnie, la nervosité, les tremblements, les palpitations, l'hypertension, les maux de tête, etc.

Ils se manifestent surtout en cas de surdosage. Chez les fumeurs, la caféine accroît le risque de dépendance à la nicotine.

La consommation de café est associée à une baisse des taux de calcium et de magnésium, deux minéraux jouant un rôle important dans la perte de poids (voir chapitre VII). Il conviendra de compenser ces déficits. Par ailleurs, méfiez-vous du côté addictif de la caféine. La caféine est une substance qualifiée de « psychoactive » :

- 25 % de la population est physiquement accro à la caféine.
- Parmi les 75 % restants, beaucoup vont quand même montrer des signes de « manque » (maux de tête, fatigue, déprime), s'ils ne prennent pas leur dose quotidienne.
- Si beaucoup de sodas et d'aliments sont enrichis en caféine, c'est afin de jouer sur cette dépendance.

Note
7/10

La caféine est une molécule très puissante. C'est aussi cette efficacité qui est à l'origine de ses effets secondaires. Il ne faut donc pas en abuser.

Décaféiné Il fait maigrir malgré l'absence de caféine

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le café décaféiné est un café dont on a tenté d'extraire la caféine. Le « déca » reste cependant une boisson très riche en principes actifs. Si la caféine du café est incontestablement la molécule la plus efficace contre les kilos, elle n'est pas la seule à agir. La présence d'acide chlorogénique (voir l'encadré p. 32) joue un rôle important dans les vertus amincissantes du décaféiné.

>> Comment le décaféiné agit-il ?

Même s'il est moins efficace que son homologue caféiné, le déca :

- Augmente le métabolisme de base, les dépenses énergétiques et la mobilisation des graisses.
- Coupe l'appétit.
- Modère la sécrétion d'insuline (une hormone qui, en excès, fait grossir).
- Ralentit l'absorption des sucres, alors que la caféine produit l'effet inverse. Le déca est plus efficace que le café pour réduire les risques de diabète chez l'adulte.

>> Résultats

Chez des hommes, la prise d'un café classique augmente de 12 % le taux de GLP-1 (hormone coupe-faim) dans l'heure qui suit. Plus étonnant, un café décaféiné augmente le taux de GLP-1 de 26 %. Cette différence de stimulation nous rappelle que la caféine n'est pas l'unique molécule active du café.

Les études statistiques menées sur huit ans, montrent que plus un individu consomme de déca, plus il a de chances de stabiliser son poids :

- Chez les moins de 60 ans, les individus consommant le plus de déca sont ceux qui prennent le moins de poids.
- Chez les plus de 60 ans, plus la consommation de déca est élevée, plus la perte de poids est conséquente. Dans cette tranche d'âge, le déca est un meilleur régulateur du poids que le café classique.

>> Comment utiliser le déca ?

Si vous venez d'effectuer un repas copieux, préférez le déca au café classique. Le déca réduit l'absorption des glucides, alors que la caféine produit l'effet inverse. Entre les repas, vous pouvez boire un café classique afin d'accroître le gaspillage énergétique. Si vous recherchez essentiellement une action coupe-faim, le déca s'avérera plus efficace.

>> Effets secondaires

L'absorption de l'acide chlorogénique est très variable selon les individus. Comme la caféine, mais dans une moindre mesure, cet acide possède des propriétés stimulantes qui peuvent retarder l'endormissement. De plus, les analyses chromatographiques révèlent qu'il subsiste toujours des traces plus ou moins importantes de caféine dans le « déca ». Il n'est donc pas surprenant que, chez certains, le déca empêche tout de même de dormir.

Note
8/10

Le déca, et surtout l'acide chlorogénique, apparaît comme une molécule très prometteuse contre les kilos.

Guarana L'antikilos du Brésil

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le guarana est une graine issue d'une plante amazonienne (*Paullinia cupana*) : elle contient de 2 à 12 % de caféine, soit 2 à 6 fois plus que les grains de café.

Si le guarana est riche en caféine (ou guaranéine), on ne doit pas oublier l'importance des autres molécules qu'il renferme : théophylline, théobromine, tannins, catéchines et saponines.

>> Comment le guarana agit-il ?

En ce qui concerne les effets du guarana sur la perte de graisse, ils sont très similaires à ceux de la caféine. En effet, l'action du guarana sur l'appétit et sur le métabolisme des graisses disparaît lorsque la caféine en est retirée. C'est sur le plan cérébral que les ingrédients particuliers du guarana se distinguent.

À savoir

Le guarana conserve la préférence des utilisateurs par rapport à la caféine pure. Des recherches récentes illustrent peut-être cette supériorité du guarana, en montrant que son contenu en caféine n'explique pas toutes ses vertus stimulantes.

>> Comment utiliser le guarana ?

Le guarana doit plutôt être utilisé le matin ou le midi : le prendre 30 minutes avant les repas ou entre ceux-ci. La prise de 300 mg de caféine sous forme de guarana produit une élévation du rythme cardiaque en 15 minutes. Cette élévation est maximale après 45 minutes et revient à la normale en 90 minutes. La concentration maximale de caféine dans le sang est obtenue 60 minutes après la prise.



>> Effets secondaires

Le guarana est contre-indiqué pour les enfants, les femmes enceintes et les personnes souffrant de problèmes cardiaques. Il faut éviter de le prendre le soir, car il peut empêcher de dormir. Un surdosage entraînera les mêmes effets secondaires que ceux de la caféine.



>> Résultats

Durant 45 jours de régime, des hommes et des femmes en surpoids ont reçu quotidiennement un mélange de 285 mg guarana + 336 mg de maté (voir ci-dessous), 15 minutes avant de manger. Cette supplémentation s'est effectuée en trois fois avant les principaux repas. Ces plantes allongent la première partie de la digestion de 53 %, ce qui réduit l'appétit. En un mois et demi, les utilisateurs ont perdu 5 kg, contre 300 g avec un placebo. Après le régime, la prolongation de la supplémentation sur un an se traduit par une stabilisation du poids, évitant ainsi e rebond constaté sous placebo à l'arrêt du régime.

Note
7/10
Plus coûteux
que la caféine,
le guarana est cependant
plus richement doté
en principes
actifs.

Maté L'alternative à la caféine

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le maté ou yerba maté (*Ilex paraguariensis*) est tiré des feuilles d'un arbre d'Amérique du Sud. Le maté est riche en matéine, substance proche de la caféine. Il en renferme environ 1 % de son poids. Son avantage sur les autres « thermogéniques » stimulants est qu'il est moins agressif que ses homologues pour le système cardiovasculaire.

>> Comment le maté agit-il ?

Les mécanismes d'action du maté vis-à-vis de la perte de graisse sont proches de ceux de la caféine. Cependant, ils en diffèrent un peu, comme nous allons le voir. Par exemple, le maté possède une meilleure capacité à bloquer la croissance des cellules graisseuses. Ceci s'explique par le fait que la matéine n'est pas le seul principe actif du maté. La présence d'acide chlorogénique et de quercétine (deux antioxydants) explique certains des effets propres du maté.

À savoir

Le maté tend à agir comme laxatif, ce qui peut être utile à certains lors du régime. Cet effet s'explique par la présence d'acide chlorogénique (voir l'encadré p. 32). Contrairement aux autres plantes thermogéniques, le maté diminue le rythme cardiaque au lieu de l'augmenter. De même, il améliore la qualité du sommeil au lieu d'empêcher de dormir.

>> Comment utiliser le maté ?

Le maté peut être utilisé entre les repas, seul ou en combinaison avec d'autres plantes thermogéniques. Son action étant d'assez faible ampleur, il ne paraît pas judicieux de l'utiliser seul. S'il ne trouble pas votre sommeil, il peut être consommé plus tard dans la journée que les autres thermogéniques. Toujours débiter avec une dose faible, et augmenter progressivement la posologie.

>> Résultats

Des hommes et des femmes à jeun ont reçu 1,5 g de maté infusé, sous forme de boisson. Le maté n'altère pas le taux des dépenses caloriques totales. Au contraire, 2,7 g de guarana (dosé à 4 % de caféine) augmentent les dépenses caloriques de 15 % en trois heures.

Là où le maté diffère du guarana, c'est qu'il accroît de 5 % la part des graisses corporelles dans la consommation énergétique. Le guarana puise, lui, dans les réserves de sucre, diminuant la part des graisses oxydées. Cette différence est très importante. Comme nous l'avons expliqué dans l'introduction de ce chapitre, le gros facteur limitant l'efficacité

du régime est la difficulté du corps à brûler ses propres graisses plutôt que ses sucres. Nous voyons ici qu'il existe une complémentarité entre le guarana et le maté. Ceci explique pourquoi la combinaison des deux augmente les pertes de graisses lors d'un régime (voir p. 35-36 pour plus de détails).

>> Effets secondaires

En Amérique du Sud, l'usage important de boissons à base de maté accroît l'incidence de certains cancers. Les tannins du maté, et le fait qu'il soit bu chaud, sont en cause. Les consommations locales moyennes vont de 5 à 8 kg de maté par personne et par an. Ceci est sans commune mesure avec une supplémentation qui apporte de 100 à 200 g de maté par personne et par an. Il est donc peu probable qu'une supplémentation amincissante en maté produise des effets similaires.

Note
6/10

Le maté est encore peu connu, ce qui explique probablement son manque de popularité pendant le régime. Il s'agit d'un supplément à découvrir.



Thé vert Le secret de la minceur venu d'Asie

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le thé est une plante (*Camellia sinensis*) dont les feuilles se consomment en infusion. Avec le café, c'est l'une des boissons les plus bues à travers le monde. Si le thé reste vert c'est qu'il n'est pas fermenté, contrairement au thé noir. Le thé vert est un peu moins riche en caféine (2,5 %) que le thé noir (3,5 %), et sa particularité est sa richesse en catéchines (12 %, contre 2 % pour le thé noir). Les catéchines sont les molécules qui, avec la caféine, contribuent à l'action thermogénique et antigrasse du thé vert.

>> Comment le thé vert agit-il ?

Le thé vert possède beaucoup des effets amincissants de la caféine. Il est thermogénique et active l'oxydation des graisses. Il inhibe une partie de l'absorption des lipides et des sucres alimentaires (voir chapitre IV p. 57). Il réduit ainsi la sécrétion d'insuline (hormone qui favorise la prise de poids).

Pour ce qui est des catéchines, elles agissent directement sur les cellules graisseuses pour les empêcher de croître, allant même jusqu'à les détruire. Il existe une synergie entre les catéchines et la caféine, ce qui explique pourquoi il est fréquent de trouver des suppléments qui combinent thé vert et guarana.

>> Résultats

① Action thermogénique

Matin, midi et soir, des hommes ont pris du thé vert (apport total de 150 mg de caféine + 375 mg de catéchines). Le taux de leurs dépenses caloriques a augmenté de 4 % sur 24 heures. Lorsque ces mêmes sujets ont utilisé 150 mg de caféine seule, aucune action sur les dépenses caloriques n'a été détectée. Cette différence montre l'action originale des catéchines. Il faut de 600 mg à 1 g de caféine pour reproduire cet effet thermogénique du thé vert.

La présence des catéchines explique pourquoi le thé vert déthéiné (décaféiné) reste efficace contre les kilos.

② Bénéfices à long terme

Durant 60 jours, des individus en surpoids ont suivi un régime alimentaire léger et ils ont reçu du thé vert déthéiné (200 mg, matin et soir) ou un placebo. Avec ce dernier, la perte de poids s'élève à 2 kg, contre 5 kg avec le thé.

Durant douze semaines, des hommes et des femmes en surpoids ont bu du thé vert tous les soirs (leur apportant 583 mg de catéchines). Aucun régime n'a été prescrit. Cette prise régulière de thé vert induit une perte de graisse moyenne de 2,3 kg, contre 500 g pour le placebo. La fonte graisseuse se localise préférentiellement autour de la taille, qui diminue de 4,5 %.

③ Synergie thé vert et activité physique

Durant dix semaines, des hommes ayant une activité physique régulière ont reçu quotidiennement du thé vert (584 mg de catéchines). Par rapport à un placebo, la contribution énergétique des graisses a progressé de 6 % grâce au thé lors d'un effort d'endurance. Le thé vert améliore ainsi les capacités du corps à utiliser ses propres graisses comme carburant.

4 Thé vert et constipation

Durant trois mois, des hommes et des femmes ont pris 250 mg de catéchines après le petit-déjeuner + 250 mg après le dîner. L'incidence de la constipation passe de 49 % (avant la supplémentation) à 19 % après. Cette propriété laxative du thé vert s'explique par la présence d'acide chlorogénique.

>> Comment utiliser le thé vert ?

Le thé vert peut être pris pendant ou juste après un repas. Comme nous l'avons vu au travers des études scientifiques, c'est plus les dosages en catéchines que la quantité de thé vert qui nous intéresse ici. Ce dosage standardisé doit apparaître clairement sur l'étiquette. L'existence de thé vert décaféiné (ou déthéiné) s'avère utile aux personnes trop sensibles aux effets de la caféine ou ne désirant pas consommer cette molécule.

Attention !

Contrairement à la caféine qui réduit l'appétit, le thé vert peut augmenter l'envie de manger. Cette tendance est plus prononcée chez les femmes que chez les hommes. Cette particularité du thé vert explique pourquoi toutes les études ne montrent pas unanimement une perte de poids suite à son usage.

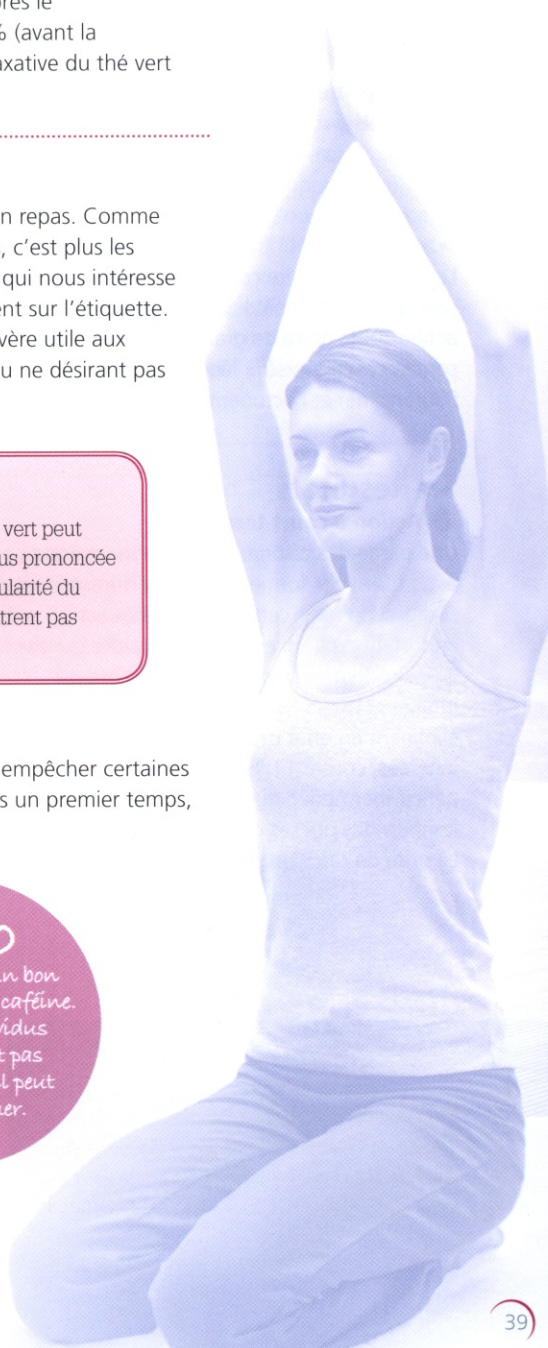
>> Effets secondaires

Du fait de la présence de caféine, le thé vert peut empêcher certaines personnes de dormir. Il est prudent, au moins dans un premier temps, de ne pas en consommer tard le soir.



Note
8/10

Le thé vert est un bon complément à la caféine. Chez les individus ne supportant pas cette dernière, il peut s'y substituer.



Citrus aurantium Potentiellement dangereux et peu efficace

>> Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une molécule tirée du zeste de l'orange amère ou bigarade (*Citrus aurantium*). Elle a été introduite sur le marché au pied levé lorsque l'éphédra (ex-numéro un des ventes des suppléments amincissants) a été interdit. Cette précipitation explique le peu de données scientifiques concernant cet extrait végétal.

>> Comment le *Citrus aurantium* agit-il ?

Le *Citrus aurantium* contient de nombreux principes actifs capables d'expliquer son action sur la perte de graisse. Les principaux sont la synéphrine (molécule proche de l'adrénaline) et l'octopamine (molécule proche

de la noradrénaline). Comme nous l'avons vu dans l'introduction de ce chapitre, l'adrénaline et la noradrénaline sont les deux principales hormones qui mobilisent les graisses du tissu adipeux.

>> Résultats

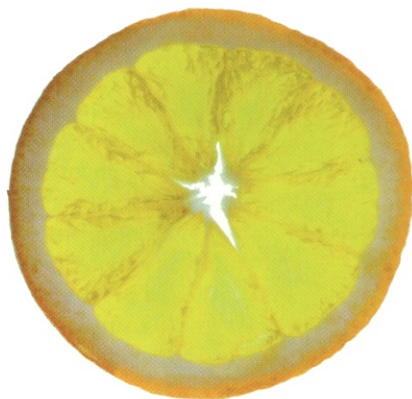
① Action à court terme

Une partie des calories que nous mangeons est brûlée sous forme de chaleur durant la digestion. Plus cette partie brûlée est importante, plus il est facile de garder la ligne. Chez les femmes, cette thermogenèse est inférieure de 25 % à celle des hommes. Elles éliminent en effet moins de 9 % des calories ingérées, contre 11 % pour les hommes. Ce déficit thermogénique est aussi observé chez les individus obèses des deux sexes. La prise de *Citrus aurantium* (apportant

26 mg de synéphrine) permet aux femmes d'atteindre le taux de gaspillage calorique des hommes. Le citrus rétablit aussi la situation chez les obèses. L'ampleur de ces effets de rattrapage du citrus s'élève à une perte théorique de 2 kg par an sans régime. Chez les hommes de poids normal, le *Citrus aurantium* n'accentue pas la thermogenèse s'il est pris au moment du repas : ce n'est qu'utilisé en dehors des repas, qu'il provoque un gaspillage calorique chez les hommes.

ATTENTION !

Le manque d'études ayant évalué l'action anti-graisse du *Citrus aurantium*, ainsi que son risque potentiel pour la santé, incitent à la prudence quant à son utilisation.



② Action à long terme

Durant six semaines, des individus en surpoids ont suivi un régime à 1 800 kcal par jour. De plus, ils ont pris un placebo ou une combinaison de 975 mg de *Citrus aurantium* + 528 mg de caféine + 900 mg de millepertuis (voir chapitre IX, p. 147). Grâce à la combinaison de plantes, les sujets ont éliminé 3 kg de graisse, contre pratiquement rien sous placebo. Du fait du régime, le taux des dépenses caloriques sous placebo diminue de 3 %, alors qu'il augmente de 3 % grâce aux plantes. Aucun effet secondaire n'est relevé par les chercheurs.

L'inconvénient de cette étude est qu'elle ne montre pas l'efficacité isolée du *Citrus aurantium*, puisque celui-ci est combiné à

deux autres plantes. La caféine à elle seule pourrait très bien expliquer la perte de poids. De nouvelles recherches effectuées avec le *Citrus aurantium* seul sont moins spectaculaires.

Durant huit semaines, des femmes en surpoids au régime ont reçu 20 mg de synéphrine trois fois par jour (ce qui constitue la dose maximale supportable). Seuls 800 g ont été perdus sous synéphrine, ce qui n'est pas très différent d'un placebo. Malgré tout, une augmentation du métabolisme énergétique de 6 % est notée sous citrus. Le point faible du citrus est qu'il semble accroître l'appétit, ce qui n'est pas idéal pendant le régime.

>> Effets secondaires

Le *Citrus aurantium* augmente le rythme cardiaque et la pression artérielle. Les individus atteints de troubles cardiaques doivent l'éviter. Cette remarque est d'autant plus valable que nombre de suppléments combinent *Citrus aurantium* et caféine, ce qui renforce ses effets cardiovasculaires délétères.

Note
3/10
La prudence
s'impose.

>> Comment utiliser le *Citrus aurantium* ?

Comme nous venons de le voir, les stratégies d'utilisation du *Citrus aurantium* ne sont pas les mêmes chez les hommes et les femmes.

Les premiers ont intérêt à le prendre en dehors des repas, alors que les dernières doivent le prendre avant.

Les individus en fort surpoids sont les plus susceptibles de répondre positivement aux effets amincissants du *Citrus aurantium*. Ce sont aussi eux qui courent le plus de risques en ce qui concerne les effets secondaires. La supplémentation doit s'effectuer avec prudence et de manière très progressive.



Forskoline Un cheval de Troie contre les graisses

>> Qu'est-ce que c'est ?

La forskoline est une molécule extraite de la racine d'une plante appelée *Coleus forskohlii*. Le coleus contient de 10 à 20 % de forskoline. La teneur standardisée exacte de forskoline doit apparaître clairement sur l'étiquette de votre supplément.

>> Comment la forskoline agit-elle ?

La mobilisation des graisses du tissu adipeux est directement contrôlée par une substance activatrice : l'AMPc (adénosine mono phosphate cyclique). L'adrénaline et la noradrénaline provoquent la fonte des graisses, parce qu'elles augmentent le taux d'AMPc au sein du tissu adipeux. Les recherches ont établi que plus un individu était en surpoids, plus l'activité de l'enzyme générant l'AMPc était faible. Chez ces personnes, l'activité maximale de l'AMPc est de 25 % plus faible que chez un individu de poids normal, ce qui explique que la lipolyse soit plus modeste chez les personnes en surpoids que chez les autres. Ce déficit d'AMPc constitue un obstacle important pour la perte de poids. La forskoline stimule directement l'enzyme qui fabrique l'AMPc. Elle renforce aussi l'activité de la glande thyroïde, toujours par l'intermédiaire d'une augmentation d'AMPc.

>> Résultats

Pendant douze semaines, des hommes en surpoids ont pris 250 mg de *Coleus forskohlii* (apportant 10 % de forskoline) deux fois par jour. Sous forskoline, la perte moyenne de graisse est de 4,5 kg, contre 500 g sous placebo. Aucun effet secondaire cardiovasculaire n'a été noté suite à la prise de coleus. Nous pouvons reprocher à cette étude, la non-homogénéité entre les deux groupes avant le début de l'étude. Les sujets sous coleus avaient un métabolisme de base 30 % plus élevé que le groupe témoin. Cependant, ce dernier groupe mangeait 7 % de calories en plus que le groupe coleus. Précisons qu'aucun régime n'avait été requis de la part des sujets. Une étude similaire chez des femmes en surpoids montre des résultats beaucoup plus mitigés. Il faut dire que les deux groupes étaient plus homogènes que dans l'étude masculine. Aucune perte de graisse n'est notée. Seule la prise de poids est limitée ! Le groupe sous placebo prend 1 kg de graisse en



douze semaines, contre 200 g sous forskoline. Cette différence est cependant assez peu significative. Les analyses sanguines ne révélant aucun effet secondaire de la part de la forskoline.

>> Comment utiliser la forskoline ?

La forskoline doit être utilisée deux fois par jour, 30 minutes avant le petit-déjeuner et le dîner. Un apport total de 500 mg (dosé à 10 % de forskoline) est la posologie retenue dans les études.

Coleus est aussi utilisé dans certaines crèmes anticellulite.

Le saviez-vous ?

Il existe un autre moyen de remonter le taux d'AMPc chez les individus en surpoids : c'est de pratiquer régulièrement une activité sportive. Ce renforcement physiologique explique pourquoi l'efficacité de tous les suppléments thermogéniques est potentialisée par le sport.

À NOTER

La présence moindre d'AMPc dans les cellules graisseuses des obèses s'explique en partie par la présence exagérée d'adénosine. En bloquant l'adénosine, la caféine permet à la forskoline d'exprimer pleinement son efficacité. Cela indique qu'une synergie s'installe entre la forskoline et la caféine. C'est pourquoi la forskoline est rarement utilisée seule, mais plutôt en mélange avec d'autres plantes.

>> Effets secondaires

L'utilisation de la forskoline n'a pas été bien évaluée chez l'homme. À ce jour, les études ne montrent pas de toxicité ni d'effet secondaire. Les personnes souffrant d'ulcères doivent éviter la forskoline, car cette plante accroît l'acidité dans l'estomac.

Note
4/10

Il existe peu d'études publiées ayant examiné l'action de la forskoline.

Nicotine Comment arrêter de fumer sans prendre du poids ?

>> Qu'est-ce que c'est ?

La nicotine est un alcaloïde présent en forte concentration dans les feuilles de tabac (*Nicotiana tabacum*). Bien qu'issue d'une plante, il ne s'agit en aucun cas d'un complément alimentaire, mais nous ne pouvons pas ignorer le fait que la nicotine, par l'intermédiaire de la cigarette, est très utilisée comme modératrice d'appétit et pour maigrir. C'est en connaissant mieux ses mécanismes d'action que les fumeurs minimiseront leurs risques de prise de poids lorsqu'ils arrêteront de fumer.

>> Comment la nicotine agit-elle ?

Une cigarette augmente de 250 % la sécrétion d'adrénaline et de 140 % le taux de noradrénaline. Il s'agit des deux hormones directement responsables de la mobilisation des graisses du tissu adipeux.

Quarante-cinq pour-cent des fumeuses disent se servir de la cigarette pour garder leur ligne. C'est nettement plus du double de chez les hommes. Si les fumeuses se servent autant de la cigarette afin de modérer leur poids, c'est que les femmes tendent à avoir une activité thyroïdienne un peu plus paresseuse que celle des hommes. La nicotine va justement stimuler l'activité de cette glande. Elle module aussi la sécrétion ou l'efficacité des hormones coupe-faim (leptine et sérotonine).

De toute cette stimulation hormonale découle une augmentation de 8 % du gaspillage énergétique. Les analyses scientifiques montrent que les fumeurs pèsent de 1 à 7 kg de moins que les non-fumeurs.

>> Arrêt du tabac et prise de poids

Bien qu'ils soient moins gras que les non-fumeurs, les fumeurs mangent plus et plus mal que les autres. Ce double défaut annonce une catastrophe en cas d'arrêt du tabac. Les analyses statistiques montrent qu'un an après l'arrêt du tabac, la prise de poids moyenne est d'environ :

- 3 kg chez les hommes.
- 4 kg chez les femmes.
- Mais des gains dépassant les 13 kg sont tout de même notés chez 10 % des hommes, et 13 % des femmes.

Plus le nombre de cigarettes fumées quotidiennement est élevé, plus les chances de gain de poids sont importantes.

>> Popularité de l'association cigarettes/caféine

La cigarette est souvent utilisée conjointement au café. Or, le café augmente la dépendance vis-à-vis de la nicotine. Donc, plus une personne boit de café, plus elle est susceptible de fumer. Par exemple, chez des femmes de 30 à 35 ans, seules 8 % de celles ne buvant pas de café fument. Elles sont 26 % à fumer lorsqu'elles boivent régulièrement plus de quatre tasses de café par jour.

La popularité de ce mélange pour la stabilisation du poids s'explique facilement : la prise de caféine renforce l'effet coupe-faim et double l'action thermogénique de la nicotine. Les recherches montrent que sur douze ans, la cigarette accentue l'effet anti prise de graisse de la caféine, en particulier chez les femmes en surpoids.

>> Le tabagisme passif influence le métabolisme

Les recherches ont montré qu'une exposition passive d'une heure des non-fumeurs à la fumée de cigarettes augmentait leurs dépenses énergétiques de près de 6 % sur une journée. Ce chiffre est de 25 % inférieur à celui constaté chez les fumeurs, mais il reste cependant très élevé. Il s'explique par l'activation des défenses immunitaires et hormonales qui répondent à l'agression que constitue la fumée. Le taux de cotinine (dérivé de nicotine qu'on détecte facilement dans le corps) augmente de près de cinq fois, suite à l'exposition passive au tabac. Ceci démontre que le non-fumeur absorbe lui aussi des doses importantes de nicotine.

>> Tabac et fragilisation osseuse

Le tabac est associé à une fragilisation de la masse osseuse. Les analyses statistiques montrent que la densité osseuse est clairement réduite chez les fumeurs. Par exemple, les risques de fractures du col du fémur sont de 31 % plus élevés chez les fumeuses, et de 40 % plus élevés chez les fumeurs que chez les non-fumeurs. Cette

fragilisation est réversible avec l'arrêt du tabac.

Les fumeurs, et particulièrement les fumeuses, doivent rester très vigilants en ce qui concerne l'intégrité de leur masse osseuse, car le régime risque d'accentuer cette déminéralisation.

Le chapitre VII analyse les suppléments qui réduisent ces risques.

>> Utilité des suppléments pour arrêter de fumer

La prise de poids associée à l'arrêt du tabac s'explique par :

- Une augmentation de l'appétit.
- Une baisse des dépenses caloriques.

En comprenant mieux comment le tabac agit contre les kilos, on voit se profiler une supplémentation capable de prévenir la prise de poids induite par l'arrêt de la cigarette.

① Changer ses habitudes alimentaires

Si le tabac « autorise » à une moins grande rigueur alimentaire, il faut revoir la qualité de son alimentation avec le sevrage. Les fumeurs ne mangent pas assez de fibres, de fruits et de légumes. Ils mangent trop gras et trop sucré.

② Trouver un bon coupe-faim

Au lieu de se précipiter vers la nourriture, s'orienter vers de bons coupe-faim.

Le tryptophane, en augmentant les taux de sérotonine, et les boosters de leptine (oméga 3, zinc, vitamine E) compenseront partiellement la baisse du taux de ces hormones, constatée à l'arrêt du tabac. L'augmentation de son apport en fibres modérera lui aussi l'appétit.

③ Stimuler son métabolisme

L'idéal sera de débiter une activité sportive régulière ou d'intensifier une pratique existante. Les suppléments thermogéniques que nous venons de décrire peuvent endiguer la baisse du gaspillage calorique, induite par

l'arrêt du tabac. Les boosters thyroïdiens pourront aussi être envisagés, surtout chez les femmes (voir chapitre VII).

④ Lutter contre la constipation

La cigarette a un effet laxatif : sa disparition peut donc entraîner une constipation gênante et inesthétique, surtout chez les femmes.

Les fibres, ainsi que les laxatifs naturels comme le thé vert, peuvent contrecarrer ce problème potentiel (voir chapitre V).

⑤ Penser au calcium

L'ossature va se reminéraliser. Vous aurez besoin de calcium, minéral qui peut aussi vous aider à stabiliser votre poids.



Chapitre III

Les suppléments « thermogéniques » non-stimulants

Les suppléments « thermogéniques » non-stimulants accroissent les dépenses énergétiques ou font brûler plus de graisses sans stimuler les systèmes nerveux et cardiovasculaire. Leurs effets amincissants mettront plus de temps à se matérialiser que ceux des « thermogéniques » stimulants. Ils ne donnent pas non plus le coup de fouet parfois spectaculaire des stimulants, mais ils occasionnent par contre moins d'effets secondaires.

L-carnitine Une supplémentation est-elle nécessaire ?

>> Qu'est-ce que c'est ?

La carnitine est présentée soit comme un acide aminé, soit comme une vitamine. Il s'agit d'une molécule que notre foie et nos reins synthétisent à partir de deux acides aminés (lysine et méthionine), trois vitamines (niacine, B6 et C), ainsi que du fer.

Chez un individu sédentaire, la fabrication de carnitine atteint environ 20 mg par jour. Elle couvre une partie de nos besoins, car nous éliminons quotidiennement de 15 à 50 mg de carnitine.

Le reste des besoins est assuré par l'alimentation, en particulier la viande et les laitages. Les végétariens sont donc plus susceptibles que les autres d'avoir de faibles taux de carnitine.

La quasi-totalité des 20 à 25 g de carnitine que renferme le corps se localise dans les muscles, et c'est à cet endroit qu'elle va avoir le plus d'effet.

>> Comment la carnitine agit-elle ?

La carnitine joue un rôle essentiel dans l'oxydation des graisses.

C'est elle qui permet le transport des molécules de graisse au sein des tissus afin qu'elles puissent y être brûlées. Le problème est de savoir si un apport extérieur en carnitine est capable d'accélérer ce phénomène, et donc d'accentuer la perte de poids.

>> Nos besoins en carnitine sont-ils accrus par le régime ?

Une restriction énergétique accroît les pertes urinaires de carnitine. L'ajout d'un peu d'exercices physiques pendant le régime accentue cette élimination. Un régime très basses calories, particulièrement s'il est dépourvu de viande, risque d'abaisser fortement les taux de carnitine.

Le corps devrait compenser ces réductions de carnitine par un accroissement de sa production interne. Or, les recherches montrent que cette compensation ne se fait pas. Une diminution de l'apport en carnitine se traduit par une chute du taux des réserves corporelles.

L'exemple des régimes végétariens pauvres en protéines illustre parfaitement cette non-automaticité de la compensation. Les végétariens ont un taux de carnitine musculaire d'un tiers plus faible que les individus mangeant des protéines animales. Une diminution de 50 % de l'apport en carnitine se traduit par une baisse du taux de carnitine dans le sang de 42 % en sept jours.

C'est dans ce cas de figure d'un apport non-optimal que la supplémentation s'avérera la plus bénéfique. Il ne faut pourtant pas s'imaginer que le seul fait de prendre de la carnitine va induire une perte de poids. La carnitine ne fera que soutenir vos efforts, aussi bien alimentaires que physiques.



>> Résultats

Pendant dix jours, des hommes et des femmes de poids normal ont pris 1 g de L-carnitine à chacun de leurs trois repas, sans suivre aucun régime. La carnitine augmente de 35 % la part des graisses utilisées comme carburant. Chez des individus en surpoids, le même protocole n'augmente que de 20 % l'oxydation des graisses.

Encore faut-il que cette action se transforme, à terme, en perte effective de poids. À ce sujet, les résultats des recherches scientifiques sont très contradictoires. Certaines études ne détectent aucune accélération de la perte de graisse.

Durant deux mois, des femmes en surpoids ont utilisé 2 g de L-carnitine, deux fois par jour, en plus d'une activité physique (30 minutes de marche quatre fois par semaine). Aucune supériorité de la carnitine sur le placebo n'a été détectée. D'autres recherches rapportent des résultats différents.

Durant quatre semaines, des obèses ont suivi un régime (1 200 kcal par jour) associé à des exercices physiques et à 3 g de L-carnitine ou un placebo. La perte de poids est de 30 % supérieure sous carnitine.

>> Synergie carnitine et sport

Durant huit semaines, des basketteurs ont pris 2 g de L-carnitine sous forme liquide trois heures avant l'entraînement. La carnitine permet d'abaisser le pourcentage de graisse corporelle de 2,5 %. Dans le même temps, le niveau d'adiposité des joueurs sous placebo ne varie pas. La carnitine n'est efficace que chez les joueurs les plus gras, de 17 à 20 % de graisse. Elle n'a pas engendré d'effet chez les basketteurs les plus minces (8 à 12 % de graisse).

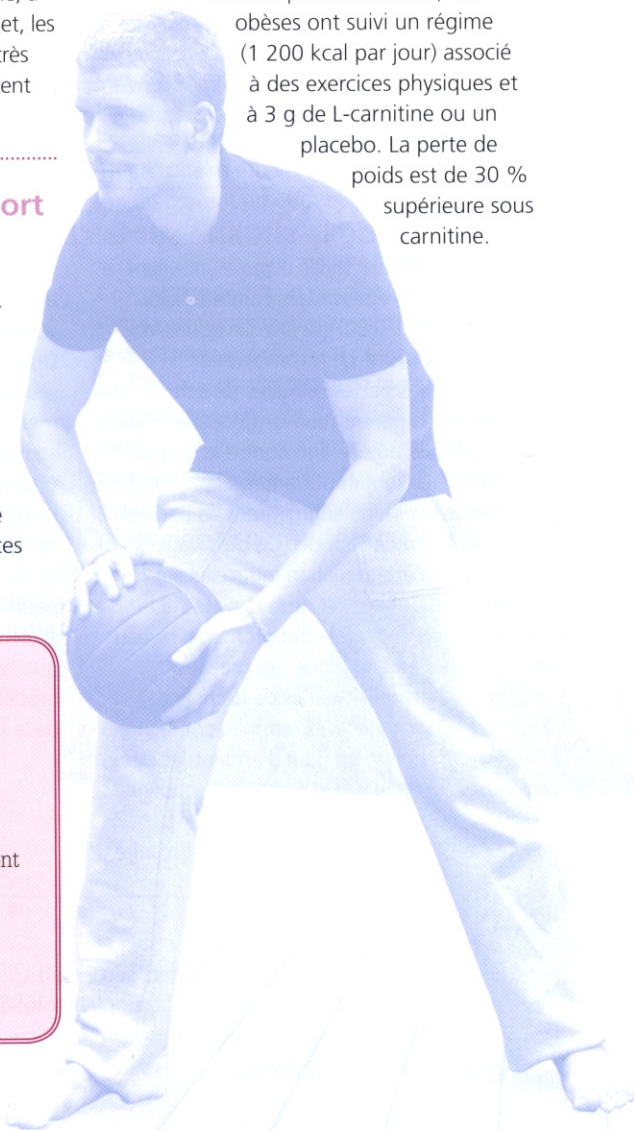
Attention !

NE PAS CONFONDRE CARNITINE ET CRÉATINE.

La carnitine peut produire une action inhibitrice au niveau thyroïdien, ce qui ne va pas faciliter l'amincissement.

Les femmes doivent être particulièrement vigilantes quant à cette possibilité.

Une baisse subite de la température au moment où la supplémentation de carnitine est introduite doit faire envisager cette possibilité.



>> Comment utiliser la carnitine ?

Le gros problème de la carnitine concerne son assimilation, laquelle n'est que de 5 à 15 %, le reste étant éliminé. Il est donc difficile d'augmenter le taux de carnitine dans ses muscles et dans son foie, même avec une supplémentation. Cet obstacle explique pourquoi les résultats obtenus dans les études sont très mitigés.

L'assimilation de la carnitine s'améliore lorsque celle-ci est utilisée conjointement à des glucides. Donc, le fait de prendre la carnitine lors des repas favorise l'absorption de ce supplément. Il convient aussi de répartir au mieux les doses à chaque repas au lieu de se contenter d'une prise unique.

Malgré son efficacité, cette stratégie n'est pas très pratique pendant le régime lorsqu'on essaye de restreindre son apport en glucides. La rétention de carnitine sera d'autant plus mauvaise que l'on suit un régime strict. La vitamine C favorise aussi l'assimilation de carnitine. Comme nous le verrons dans le chapitre IX, un manque de vitamine C se traduit par des difficultés d'élimination des graisses du fait des déficits en carnitine qu'elle cause. Les études montrent une action additive entre la caféine (qui mobilise les graisses) et la carnitine (qui aide à brûler ces mêmes graisses).

>> Impacts de la choline sur la carnitine

La choline, autrefois classée comme une vitamine du groupe B, était très utilisée contre les kilos dans les années 70-80. Elle joue un double rôle dans le métabolisme de la carnitine en :

- diminuant les pertes urinaires de carnitine,
- favorisant la pénétration de la carnitine dans nos cellules (là où elle agit contre la graisse).

Ces propriétés sont importantes, car les pertes urinaires de carnitine augmentent en parallèle avec l'élévation de l'apport. Ce gaspillage accru rend difficile l'accumulation intracellulaire de carnitine. Cet impact de la choline sur la carnitine, ainsi que son effet propre au niveau du métabolisme hépatique des graisses, expliquent l'action anti-kilos de la choline. Durant une semaine, des femmes ont reçu 984 mg de choline par jour. Pendant les deux semaines suivantes, elles ont reçu la choline + 680 mg de carnitine. Les suppléments étaient utilisés avec les repas. Il en est résulté

une baisse de 4 % du pourcentage de graisse, alors que, dans le même temps, aucune variation n'a été notée dans le groupe témoin. Un autre groupe de femmes a reçu la carnitine seule durant la première semaine, et le mélange carnitine + choline durant les deux semaines suivantes. Dans ce cas, la perte de graisse s'élève à 5 %.

La différence de perte entre les deux schémas de supplémentation s'explique facilement. Le dernier groupe a pris de la carnitine pendant trois semaines, contre deux semaines seulement dans le premier groupe. Noter que les dosages utilisés ici sont relativement modestes, la choline augmentant l'efficacité de la carnitine.

>> Effets secondaires

La carnitine ne semble pas induire d'effets secondaires, si ce n'est de vider le porte-monnaie si la supplémentation s'avère superflue.

Note
6/10

Supplément difficilement gérable pendant un régime. Éventuellement utile pour les individus combinant le régime avec une pratique sportive intense, ou chez les personnes ne mangeant que très peu de protéines.

CLA La graisse « antigraisse »

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le CLA est l'acronyme d'acide linoléique conjugué (ALC en français, mais c'est l'appellation américaine qui figure sur les suppléments). Le CLA est un acide gras encore classé dans la catégorie des non-essentiels. Certains médecins indiquent pourtant qu'il faut revoir ce classement. Le CLA pourrait être indispensable à la santé, ce qui le classerait parmi les acides gras essentiels, au même titre que les oméga 3 et 6 (voir chapitre IX). Dans ce cas, il serait important de déterminer quel est l'apport minimal en CLA.

>> Le CLA dans l'alimentation

Le CLA se trouve dans les graisses, particulièrement les graisses animales (lait, viande et œufs). La cuisson des aliments et la pasteurisation du lait appauvrissent leur teneur en CLA. Si l'on ajoute le fait que pendant le régime on évite les graisses, on comprend pourquoi les apports en CLA diminuent. On estime que l'apport moyen chez une femme est de 50 mg, contre 130 mg chez un homme. Nous sommes loin des 3 g quotidiens procurés lors des supplémentations.

>> Comment le CLA agit-il ?

Le CLA est admirablement efficace pour réduire la masse adipeuse chez les souris ou chez les rats. Ses mécanismes d'action ont été le plus étudiés chez les animaux. Le CLA :

- Vide les réserves adipeuses, allant même jusqu'à détruire les adipocytes.
- Augmente l'oxydation des graisses, particulièrement au niveau du foie.
- Accélère le métabolisme de base (action thermogénique).
- Diminue l'appétit.

Le CLA prévient la prise de poids, même en cas de suralimentation.

Malheureusement, chez l'homme, l'action bénéfique des CLA est, au mieux, nettement plus modeste, voire inexistante !

>> Résultats

Lors d'une méta analyse (compilation de toutes les études publiées sur le CLA chez l'homme), les chercheurs montrent que sur les 18 principales études :

- 8 rapportent un effet bénéfique des CLA sur la perte de graisse.
- 10 ne démontrent aucune supériorité du CLA par rapport à un placebo.

Cette comparaison illustre parfaitement toute la controverse concernant l'efficacité du CLA. La combinaison statistique de toutes ces études montre que la prise de 3,2 g de CLA par jour produit une perte hebdomadaire de 100 g de graisse supérieure à celle d'un placebo. Il faudra donc prendre du CLA pendant dix semaines de régime pour qu'une différence d'1 kg



apparaisse. Ce kilo n'est pas négligeable, certes, mais nous sommes très loin des promesses faites dans les publicités vantant les mérites du CLA. En ce qui concerne la capacité du CLA à réduire la reprise de poids à l'arrêt du régime, les différences avec un placebo sont quasiment insignifiantes.

L'étude emblématique qui est mise en avant dans l'argumentaire du CLA a été menée chez des hommes et des femmes en surpoids. Sans faire de régime ni modifier leur activité physique, ces personnes ont reçu quotidiennement 3,4 g de CLA durant un an. Grâce au CLA, elles ont perdu 2,4 kg de graisse contre 200 g sous placebo.

Le CLA a vraiment fait la différence dans les six premiers mois d'utilisation. La prolongation de cette étude sur un an supplémentaire montre que le CLA n'apporte plus de bénéfice.

Les individus semblant avoir le mieux répondu au CLA étaient les femmes, ainsi que ceux qui avaient le plus d'embonpoint au début de l'étude.

>> Comment utiliser le CLA ?

Il faut prendre le CLA avant chacun des repas quotidiens. La dose d'1 à 1,5 g par prise est fréquemment retenue dans les études. Une nouvelle piste, concernant le CLA, est de l'utiliser en combinaison avec le sésame (voir chapitre IX). Des crèmes amincissantes contenant 2 % de CLA sont disponibles, mais leur popularité est sans commune mesure avec le CLA en gélules du fait du manque de recherches concernant leur efficacité.

>> Effets secondaires

Des effets secondaires indésirables comme des perturbations du cholestérol, de l'insuline et de la fonction cardiovasculaire sont parfois notés sous CLA. Des augmentations des processus inflammatoires sont aussi rapportées, qui s'expliquent par l'élévation du stress oxydant (voir chapitre IX) que cet acide gras induit. Il est ainsi recommandé de se supplémenter en antioxydants lorsqu'on utilise les CLA.

>> Choisir son supplément de CLA

Le CLA est commercialisé sous de nombreuses formes. Ce qui les différencie, ce sont les isomères (les sous-catégories) qui les composent. Il existe deux principaux isomères : les *cis*-9, *trans*-11 et les *trans*-10, *cis*-12. Les dosages respectifs en isomères doivent apparaître clairement sur l'emballage du produit.

L'une des hypothèses émises pour expliquer l'inefficacité du CLA chez l'homme est que les suppléments de CLA ne contiennent pas les bons isomères c'est-à-dire la forme de CLA la plus active. Les *trans*-10, *cis*-12 semblent les plus efficaces contre les kilos, mais ils sont responsables des effets secondaires que nous avons mentionnés. Au contraire, les *cis*-9, *trans*-11 seraient inefficaces contre la surcharge pondérale, mais ils sont davantage susceptibles d'améliorer la santé.

Les suppléments de CLA qui se développent actuellement incluent ces deux isomères. L'idée est que les *cis*-9, *trans*-11 contrebalancent les effets néfastes des *trans*-10, *cis*-12, le tout, sans entraver l'efficacité des CLA sur la perte de poids. Votre supplément de CLA doit contenir ces deux isomères et non pas un seul. Il reste cependant à déterminer le ratio idéal d'isomères.

Attention !

Ne confondez pas CLA et GLA (voir chapitre IX).

Note
5/10

Supplément extrêmement controversé et pas encore très au point.

Taurine L'autre ingrédient actif du poisson

>> Qu'est-ce que c'est ?

La taurine est un acide aminé. Les études montrent que plus un individu est en surpoids, plus son taux de taurine est faible. L'excès adipeux semble provoquer une baisse d'activité de l'enzyme responsable de la fabrication de taurine. Un cercle vicieux s'installe, car lorsque la concentration de taurine est réduite, la prise de graisse est facilitée.

>> Comment la taurine agit-elle ?

Au niveau du foie (organe très riche en taurine), cet acide aminé contrôle le métabolisme des lipides. C'est ainsi qu'il lutte contre les hausses de cholestérol et de triglycérides sanguins, facteurs de risques de maladies cardiovasculaires. Les recherches montrent également que la taurine :

- Réduit l'appétit.
- Augmente le gaspillage calorique.
- Agit comme un antioxydant.
- Seconde l'insuline pour réguler la glycémie.
- Protège l'intégrité des muscles, et en particulier du cœur.

>> Résultats

Durant sept semaines, des individus en surpoids ou obèses ont reçu quotidiennement 3 g de taurine, aucun changement alimentaire n'ayant été requis de leur part. La taurine a induit une perte d'1,3 kg, alors que le placebo n'a pas eu d'effet. Nous refaisons mention de l'effet de la taurine dans le chapitre IX.

>> Comment utiliser la taurine ?

La viande, le lait, et surtout les poissons, sont riches en taurine. Si ces aliments viennent à manquer dans votre régime ou que vous êtes en forte surcharge pondérale, une supplémentation pourra être envisagée. Divisez l'apport en taurine en trois parts égales, afin de le répartir sur chacun de vos trois repas.

À savoir

La taurine semble particulièrement appropriée pour les individus en surpoids ayant des problèmes de cholestérol.

Note
5/10

Éventuellement intéressante pour les individus en forte surcharge pondérale ayant un apport protéique faible, et une régulation déficiente de la glycémie.



Naringine Est-elle le principe actif du pamplemousse ?

>> Qu'est-ce que c'est ?

La naringine est un antioxydant que l'on trouve dans des agrumes comme le pamplemousse.

Un litre de jus de pamplemousse renferme entre 500 mg et 1 g de naringine.

On a longtemps pensé que les vertus amincissantes du pamplemousse s'expliquaient par sa forte teneur en naringine.

Vous pourrez aussi rencontrer le terme naringenine. Il s'agit tout simplement d'une molécule produite lors de la destruction de la naringine.

>> Comment la naringine agit-elle ?

En tube à essai, grâce à son effet antioxydant, la naringine inhibe la croissance adipeuse.

La naringine est surtout utilisée afin d'accroître l'absorption de certains médicaments.

On la trouve associée à la caféine afin d'améliorer et de prolonger l'activité antigraisse

de cette molécule.

La naringine bloque l'activité des enzymes responsables de la dégradation de la caféine.

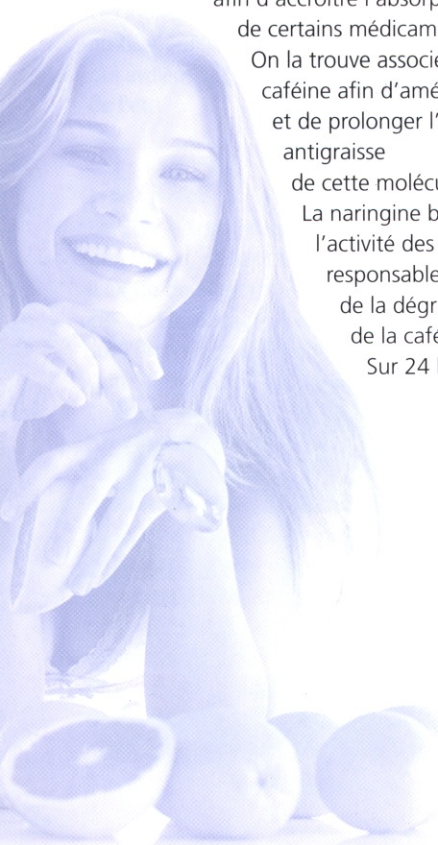
Sur 24 heures,

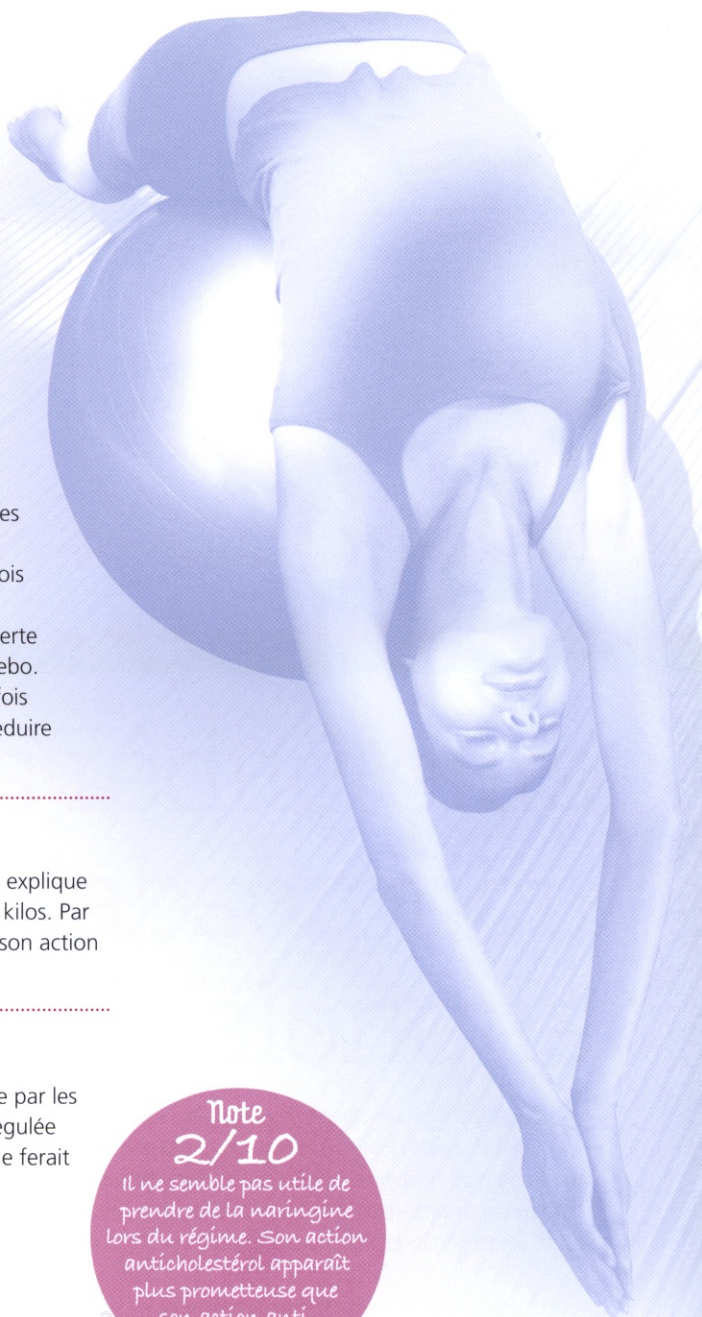
la prise d'un litre de jus de pamplemousse prolonge la durée de vie des molécules de caféine de 31 %. Encore faudrait-il que cette propriété se traduise par une perte de poids.

>> Résultats

Des sujets en bonne santé ont pris 200 mg de caféine avec ou sans naringine (200 mg). Alors que la caféine augmente de 10 % le gaspillage énergétique dans les 4 heures suivant la prise, l'élévation de la thermogenèse est divisée par deux lorsque la naringine est présente. L'interaction contre les kilos paraît donc plutôt négative.

Pendant huit semaines, des sujets ayant un cholestérol trop élevé ont pris 400 mg de naringine quotidiennement. Cette supplémentation a abaissé leur taux de cholestérol de 14 % et produit une légère action antioxydante. Chez les sujets normaux, aucune activité antioxydante n'a été détectée.





>> Le pamplemousse contre les kilos

Durant douze semaines, des hommes en surpoids ont mangé un demi-pamplemousse avant chacun des trois repas quotidiens.

Les pamplemousses ont permis la perte d'1,6 kg, contre 300 g pour le placebo.

Le pamplemousse est aussi quatre fois plus efficace que le placebo pour réduire le taux de cholestérol.

>> Conclusion

Il est peu probable que la naringine explique l'effet du pamplemousse contre les kilos. Par contre, elle semble impliquée dans son action anticholestérol.

>> Effets secondaires

La naringine ne doit pas être utilisée par les individus ayant une glycémie mal régulée ou du diabète. Cet extrait végétal ne ferait qu'exacerber ces problèmes.

Note
2/10

Il ne semble pas utile de prendre de la naringine lors du régime. Son action anticholestérol apparaît plus prometteuse que son action anti-graisse.



Les réducteurs d'absorption calorique

Les lipides et les sucres sont particulièrement néfastes à la silhouette, car ils apportent beaucoup de calories et facilitent l'accumulation adipeuse. Il paraît donc légitime de chercher à limiter l'absorption de ces nutriments. L'idée est séduisante puisqu'elle permettrait de manger à volonté des aliments « interdits » sans en subir les conséquences, ni sur la silhouette, ni sur la santé.

Dans la réalité, les réducteurs d'absorption calorique ne peuvent, à eux seuls, assurer une perte de poids significative. Par contre, ils facilitent la vie pendant le régime.

1 Les bloqueurs d'absorption des graisses

Ces bloqueurs possèdent au moins l'un des deux mécanismes d'inhibition de l'absorption des graisses :

- Inhibition des enzymes chargés de découper les lipides en molécules assez petites pour devenir assimilables.
- Formation d'un amalgame avec une molécule de graisse, empêchant les enzymes digestifs d'agir efficacement.

>> Effets secondaires

Un bon inhibiteur de l'absorption des graisses va forcément avoir des effets secondaires. Notre intestin n'ayant pas l'habitude de recevoir autant de graisses non digérées, il en résulte un effet laxatif plus ou moins prononcé.

Chitosan L'aîné des inhibiteurs

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le chitosan est un extrait de carapaces de crustacés que notre système digestif n'est pas capable d'absorber. Jouant le rôle de fibre, il sera évacué par les voies naturelles après son périple digestif.

À savoir

En tant que fibre, et en tant que piègeur de graisse, le chitosan devrait lutter contre la constipation. L'ampleur de cette propriété laxative permet d'évaluer l'efficacité ou l'inefficacité de votre supplémentation en chitosan.



>> Comment le chitosan agit-il ?

Dans l'environnement acide de l'estomac, le chitosan s'agglutine aux graisses alimentaires, puis dans le reste du système digestif, l'environnement n'étant plus acide, l'amalgame chitosan/graisse ne peut plus se défaire. Les graisses sont donc piégées dans un gel qui empêche leur absorption. En théorie, le chitosan pourrait emprisonner jusqu'à dix fois son poids en graisse. Ceci n'est hélas pas le cas chez l'homme (voir plus bas).

L'action du chitosan ne se limite donc pas à son effet sur les graisses. Une nouvelle piste encore peu explorée concerne son influence sur les sucres. En tant que fibre, le chitosan pourrait ralentir l'assimilation des glucides, procurant une meilleure stabilisation de la glycémie.

>> Résultats

Durant 60 jours, des sujets (essentiellement des femmes) ont reçu 3 g de chitosan.

Personne ne suivait de régime particulier.

Le groupe chitosan a perdu 1,2 kg de graisse, contre 300 g dans le groupe témoin.

Malgré ce relatif succès, la plupart des études ne montrent aucune supériorité du chitosan sur un placebo. Chaque capsule de 450 mg de chitosan n'est capable de piéger que dix calories de graisse, ce qui est loin des 40 calories théoriques. Il faudrait utiliser trois capsules de chitosan pendant un an pour perdre un kilo si l'effet de ce supplément se cantonnait à piéger les graisses.

Note
3/10

Historiquement le premier supplément de cette catégorie, le chitosan est en train de passer de mode.

>> Comment utiliser le chitosan ?

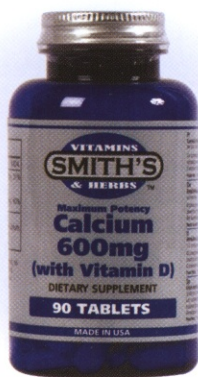
Prenez le chitosan un peu avant les repas riches en graisses. L'apport quotidien minimum de chitosan se situe autour de 3 g. Son efficacité de piégeage des graisses serait améliorée grâce à la vitamine C. Cette hypothèse explique pourquoi certains suppléments combinent ces deux ingrédients.

>> Effets secondaires

Il ne faut pas prendre les réducteurs d'absorption de graisses en même temps que vos suppléments d'acides gras essentiels (voir chapitre IX).



Calcium Le parasite des graisses



L'action inhibitrice du calcium sur l'absorption des graisses paraît nettement plus intéressante que celle du chitosan. Pour plus d'information sur le calcium, reportez-vous au chapitre VII p. 104. La réduction de l'absorption lipidique du calcium a été mesurée chez des hommes prenant un petit-déjeuner riche en graisses (40 % de l'apport calorique). La prise de 350 mg de calcium réduit l'absorption des graisses de 17 %. Avec un apport de 793 mg, l'assimilation des lipides est réduite de 19 %. Ces résultats sont obtenus avec le calcium provenant des produits laitiers. Lorsqu'une supplémentation en carbonate de calcium (850 mg) remplace ce calcium « laitier », aucune réduction de l'assimilation des graisses n'est notée.

Cette étude confirme donc la supériorité du calcium des laitages sur les suppléments de calcium. Elle montre ensuite que l'effet du calcium plafonne, puisqu'il est quasiment similaire avec un apport de 350 et de 793 mg. Le calcium laitier utilise les lipides pour améliorer sa propre absorption. En s'amalgamant avec les graisses, il empêche les acides gras d'être découpés par les enzymes responsables de leur digestion. Cette capacité de combinaison explique pourquoi un apport de calcium d'origine laitière a plus de chances de faire perdre du poids qu'une supplémentation en calcium classique (voir l'évaluation du calcium dans le chapitre VII).



Thé L'inhibiteur graisses + sucres

Une partie des effets amincissants du thé (voir chapitre II) s'explique par sa capacité à réduire l'absorption calorique. L'originalité du thé est qu'il piège les graisses et les sucres.

>> Comment le thé agit-il ?

Les catéchines du thé ne sont que partiellement absorbées. Une partie de celles-ci traverse notre système digestif sans être assimilée. Elles vont cependant y jouer un double rôle en :

- Inhibant l'activité enzymatique responsable de la digestion des sucres et des graisses. Le découpage des glucides et des lipides en petites molécules facilement absorbables ne se fait plus.

- Ces molécules trop volumineuses auront d'autant plus de mal à être absorbées que les catéchines amoindriront également l'efficacité des canaux responsables de leur passage de l'intestin vers le sang. Ainsi emprisonnée, l'énergie des graisses et des sucres sera éliminée par les voies naturelles.

>> Résultats

Durant dix jours, des hommes et des femmes ont bu du thé à leurs trois repas quotidiens. Ce thé apportait un total de 166 mg de catéchines + 134 mg de caféine. Par rapport à un placebo, le thé double la quantité non absorbée de graisses. Celle-ci passe de 3,2 g à 6,4 g avec le thé.

Des hommes et des femmes ont reçu une boisson sucrée à base de 100 g de thé vert + 100 g de thé noir + 100 g d'infusion de mûrier. Ils ont mangé 50 g de glucides (riz) + 10 g de sucre. Sur ces 60 g d'hydrates de carbone, la boisson a empêché l'absorption de 15 g. Le thé ferait une différence théorique de 10 kg chez un homme s'il était utilisé à tous les repas sur une année.

Cette moindre absorption calorique se traduit par une atténuation de la sécrétion d'insuline (hormone qui, en excès, fait prendre de la graisse). La prise de 2 g de thé vert réduit de 20 % la sécrétion d'insuline suite à un repas riche en glucides.

Ces propriétés sont particulièrement intéressantes chez les individus en surpoids qui ont tendance à produire trop d'insuline. Cette surproduction chronique va « fatiguer » le pancréas, ce qui conduit au diabète.

Attention !

Les doses de glucides ou de lipides utilisées dans les études sont relativement modestes. En situation réelle, ces quantités sont nettement plus importantes, ce qui impose d'ajuster son apport de thé en conséquence.

>> Comment utiliser le thé ?

Afin d'assurer d'une inhibition optimale des calories, il convient de prendre le thé pendant ou juste après chacun des repas, surtout les plus gras et les plus sucrés.

Note
7/10

Intéressant pour faciliter le régime, le thé joue également un rôle important lors de la phase de stabilisation post-régime.



2 Les bloqueurs d'absorption des sucres

Avec les lipides, les sucres sont les principaux responsables de la prise de poids. Afin de bloquer l'absorption des glucides, il faut s'attaquer à l'amylase. Il s'agit de l'enzyme qui découpe les molécules d'amidon en particules plus petites afin de les rendre assimilables. En son absence, l'amidon traverse le système digestif sans être digéré. Un blocage de l'amylase permet de manger des glucides sans en subir trop les conséquences hormonales (hausse brusque de l'insuline suivie d'une hypoglycémie) ou physique (empâtement gras).

>> Effets secondaires

Un bon inhibiteur de l'absorption des glucides risque d'induire des effets secondaires. Notre intestin n'ayant pas l'habitude de recevoir autant d'hydrates de carbone non digérés, il en résulte des flatulences, des ballonnements, voire des diarrhées, problèmes qui s'atténuent au fur et à mesure que l'intestin s'y habitue.

Attention !

Le point faible des inhibiteurs d'amylase est qu'ils n'agissent pas avec les sucres. Ces molécules de sucre étant déjà très petites, elles n'ont pas besoin d'être brisées par l'amylase. Seuls les aliments contenant de l'amidon (pâtes, riz, pommes de terre, pain) requièrent sa présence pour être assimilés. Ce détail est rarement mentionné sur les suppléments de bloqueurs de sucre. Le fait de se nourrir de sucres rendrait complètement inutile ce genre de supplément.

Phaseolus vulgaris Le haricot magique ?

>> Qu'est-ce que c'est ?

Phaseolus vulgaris est extrait du haricot commun ou haricot sec, riche en fibres et en antioxydants.

>> Comment le phaseolus agit-il ?

Le rôle des suppléments de phaseolus est d'inhiber l'amylase, enzyme produite par la salive et le pancréas. Pourtant, certaines recherches ne rapportent aucune inhibition de l'assimilation des glucides suite à une prise de phaseolus. Plutôt que de bloquer l'absorption

des glucides, le phaseolus pourrait juste la ralentir. Cet allongement de la digestion est une bonne chose pour la santé, mais elle ne se traduira pas forcément par l'élimination de beaucoup de kilos.

>> Résultats

Pendant huit semaines, des sujets (essentiellement des femmes) ont suivi un régime riche en fibres et pauvre en graisses. Il leur était aussi recommandé de manger au moins 100 à 200 g de glucides sous forme complexe. La prise d'1,5 g de phaseolus le midi + 1,5 g le soir ne permet pas une perte de poids significativement plus importante qu'un placebo.

Durant 30 jours, des hommes et des femmes en surpoids ont utilisé 445 mg de phaseolus avant leur repas le plus riche en glucides. Le groupe sous phaseolus a perdu 2,4 kg de graisse, contre 160 g pour le groupe témoin. Grâce au bloqueur, leur tour de taille a diminué de presque 3 cm, et leur tour de cuisse, de 1 cm.

Toutes ces améliorations ont été obtenues sans restriction calorique. Les sujets devaient manger beaucoup d'amidon, mais peu de graisses et de sucreries pour optimiser les chances de succès du supplément. Il s'agit tout de même d'un artifice qui fausse les résultats.

Durant un mois, des hommes et des femmes en surpoids ont suivi un régime (1 800 kcal par jour). Ils ont utilisé 1 g de phaseolus avant deux de leurs repas quotidiens. Le groupe sous phaseolus a perdu autant de poids que le groupe témoin. Lorsque les médecins incluent uniquement les résultats des individus mangeant le plus de glucides, la perte de poids est de 4 kg sous phaseolus, contre 1 kg sous placebo. Ceci montre que le phaseolus est inefficace lorsque l'apport en glucides est minime ou modéré.

Attention !

Chez certains individus, le phaseolus peut induire des allergies se manifestant au niveau de la bouche.

>> Comment utiliser le phaseolus ?

Il faut utiliser le phaseolus avec les repas riches en sucres « complexes ». Les suppléments ne sont réservés qu'aux individus ayant une alimentation très saine. Ceci est un paradoxe, car lorsqu'on mange peu gras et peu de sucreries, on a moins de chances d'être en surpoids, et donc d'avoir besoin de phaseolus. Il est aussi possible d'inclure régulièrement des haricots secs dans son alimentation.

Note
5/10

L'efficacité du phaseolus est encore peu étudiée. À ce jour, elle n'apparaît pas très convaincante.

Salacia oblonga Le petit nouveau

>> Qu'est-ce que c'est ?

Salacia oblonga est une plante originaire d'Inde, de laquelle on tire un extrait de la racine. Il s'agit d'un supplément assez nouveau.

>> Comment le salacia agit-il ?

Le salacia agit au niveau de l'intestin où il inhibe une partie de l'activité des enzymes responsables de la digestion et de l'assimilation des sucres. Le salacia pourrait aussi inhiber une partie de l'absorption des graisses, mais son efficacité sur les lipides reste à déterminer.

Attention !

Aucune recherche sur l'homme n'a été conduite à ce jour pour déterminer l'impact à long terme du salacia sur la perte de poids. Seules des études sur les animaux nous montrent que le salacia pourrait être efficace.

>> Résultats

Des hommes et des femmes ont pris 500, 700 ou 1 000 mg de salacia avec un repas contenant 82 g de glucides. Aux doses de 500 et 700 mg, le salacia ne s'est pas avéré plus efficace qu'un placebo. Avec 1 g, la hausse du taux de sucre dans le sang pendant les deux heures qui ont suivi le repas a été réduite de 23 %, et la sécrétion d'insuline a été réduite de 29 %. Une partie de ces effets s'explique par un ralentissement de la vitesse de digestion des glucides, et une autre partie du fait de leur non-assimilation. La part respective de chacun de ces mécanismes reste encore à déterminer.

>> Comment utiliser le salacia ?

Afin d'éviter les effets secondaires, il faut introduire le salacia de manière très progressive dans son alimentation. Il est à prendre avec des repas riches en glucides complexes. À ce titre, les limites d'utilisation sont les mêmes que pour les autres bloqueurs de sucre.

Note 6/10
Si le salacia est efficace pour réduire l'absorption des sucres, son efficacité dans l'amaigrissement reste à déterminer.

Gymnéma sylvestre L'arme antisucreries

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le gymnéma sylvestre est une plante (*Gymnema sylvestris*) originaire d'Inde, dont on utilise les feuilles. Le gymnéma est employé afin de combattre une attirance excessive pour les aliments sucrés.

>> Comment le gymnéma agit-il ?

La substance active du gymnéma (l'acide gymnémique ou gymnémine) se colle temporairement sur les papilles de la langue, chargées de détecter les goûts sucrés. Ces récepteurs du goût une fois bloqués, les aliments sucrés perdent de leur saveur durant une à deux heures. Le plaisir associé à la consommation de sucre se trouve donc diminué d'autant. Le gymnéma contribue ainsi à réduire l'addiction aux sucres.

Suite à la prise de gymnéma, une baisse de la glycémie est également notée. Elle s'explique par une diminution de l'absorption digestive des glucides ou à un ralentissement de leur assimilation. Le gymnéma permet ainsi de mieux stabiliser la glycémie.

Attention !

Les effets du gymnéma ont surtout été étudiés chez l'animal ; ils restent trop peu observés chez l'homme : son utilité lors du régime, surtout utilisé seul, reste spéculative.

>> Résultats

La perception du goût sucré est divisée par deux chez les individus venant d'absorber une boisson à base de gymnéma, et le plaisir associé aux aliments sucrés diminue de 20 %. Cette désensibilisation temporaire du goût se traduit par une baisse *volontaire* de 30 % de l'apport calorique. Durant huit semaines, des hommes en surpoids ont suivi un régime à 2 000 kcal par jour. Ils ont pris quotidiennement 400 mg de gymnéma en plus de HCA (voir chapitre I). Le gymnéma a permis d'accentuer les effets du HCA sur l'appétit et sur la perte de poids. Avec le gymnéma + HCA, les sujets ont perdu en moyenne 5,7 kg, contre 4,3 kg avec le HCA seul. La réduction de l'appétit est de 15 % avec le HCA seul, contre 21 % avec la combinaison.

>> Comment utiliser le gymnéma ?

Les doses « amincissantes » sont comprises entre 400 et 600 mg par jour avec un supplément standardisé à 25 % de gymnémine. Il faut utiliser le gymnéma dans la demi-heure qui précède le repas, ou encore lorsqu'on ressent une envie de « sucré ».

>> Effets secondaires

Ils sont mal connus. Pourtant, le gymnéma ne semble pas induire de toxicité.

Note
6/10

Pour les individus ayant du mal à résister aux sucreries.



Acide acétique Le secret minceur du vinaigre

>> Qu'est-ce que c'est ?

L'acide acétique est le principe actif du vinaigre : il provient de la fermentation alcoolique. C'est lui qui donne son goût aigre au « vin aigre ». La teneur en acide acétique est indiquée en pourcentage sur la bouteille.

>> Comment l'acide acétique agit-il ?

Les recherches sur l'homme ont montré que l'acide acétique régule à la fois la glycémie et la sécrétion d'insuline. L'acide acétique ralentit la vidange gastrique, ce qui prolonge d'autant la digestion. Il inhibe aussi l'activité des enzymes qui digèrent les glucides.

Note
6/10

Ne pas retirer le
vinaigre de son
alimentation
au régime.



>> Résultats

Des sujets en bonne santé (essentiellement des femmes) ont ajouté 28 g de vinaigre (dosé à 6 % d'acide acétique) lors d'un repas constitué de 50 g de glucides. Le vinaigre réduit de 20 % l'élévation de la glycémie et la hausse de l'insuline. Il accroît ainsi le sentiment de satiété en prolongeant d'un tiers l'effet coupe-faim du repas. Ceci explique que la prise de vinaigre réduit la quantité d'aliments ingérés lors des repas suivants.

>> Comment utiliser l'acide acétique ?

Un rajout généreux de vinaigre comme assaisonnement est une bonne idée. Le vinaigre ne doit donc pas être supprimé pendant le régime, malgré sa teneur calorique. Au contraire, il vaut mieux en augmenter sa consommation en combinaison avec des crudités.

Attention !

Les quantités de vinaigre utilisées dans les études sont difficiles à reproduire dans les faits. Cela constitue une limitation à l'efficacité de l'acide acétique. Au lieu d'être utilisé seul, le vinaigre pourrait simplement venir renforcer l'efficacité d'autres suppléments bloqueurs de sucre.

Nopal Le cactus antisucre

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le nopal est extrait de la pulpe d'un cactus du Mexique, le figuier de barbarie (*Opuntia sp.*). Le nopal est le chef de file historique des inhibiteurs d'absorption des sucres.

>> Comment le nopal agit-il ?

Le nopal est capable de réduire et/ou de ralentir la digestion des glucides. Du fait de ce mode d'action, il ne provoque pas d'hypoglycémie. Chez les diabétiques, la prise de nopal induit une perte de graisse. L'efficacité du nopal sur la perte de poids de sujets sains n'a toutefois pas été évaluée scientifiquement.

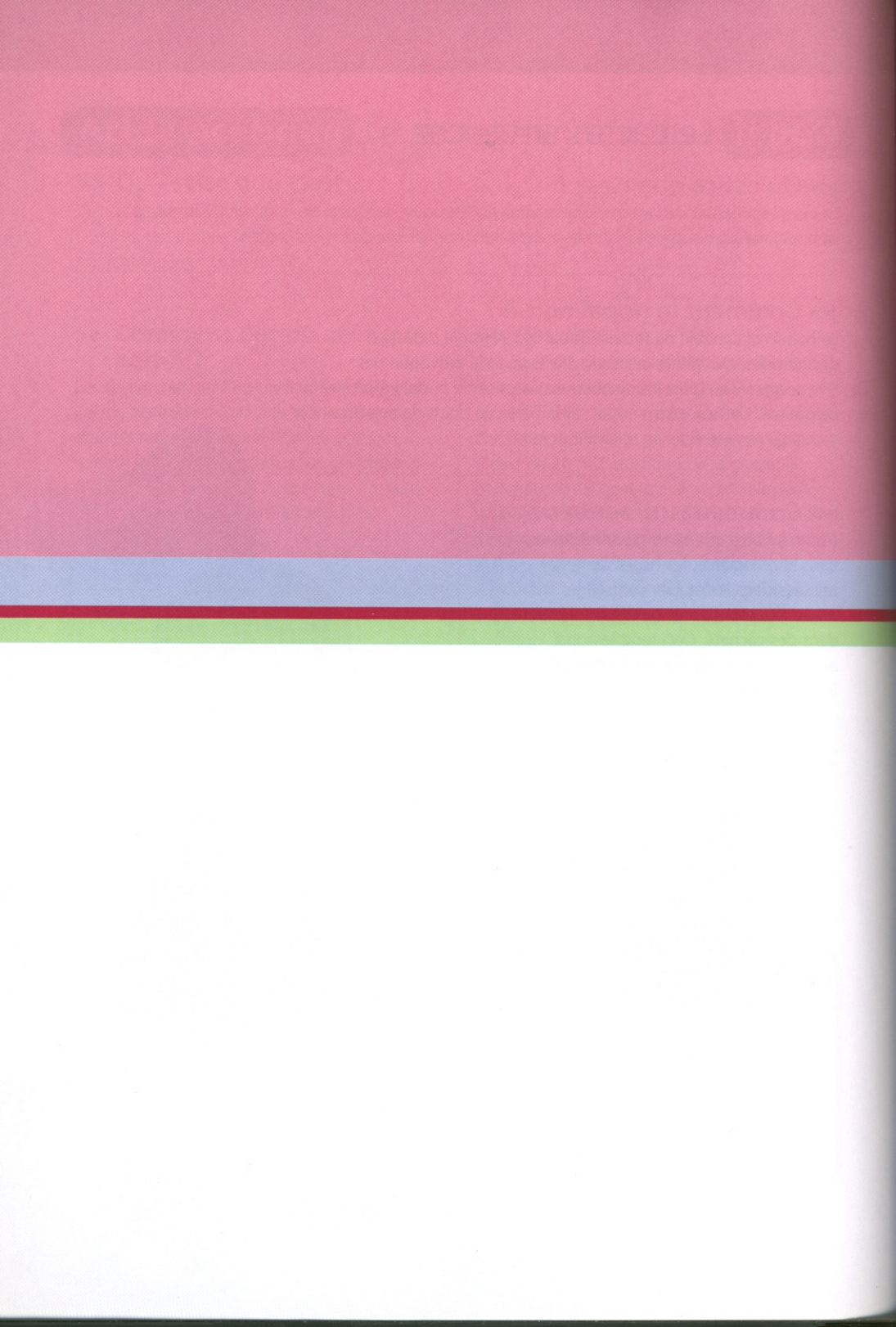
>> Comment utiliser le nopal ?

Comparé à ce que nous pouvons trouver dans le commerce, les doses de nopal utilisées dans les études sont 10 à 100 fois supérieures à celles renfermées dans des cachets. Ceci rend le nopal extrêmement coûteux et peu pratique à consommer en Europe.

Note
2/10

Les données disponibles ne plaident pas en faveur de l'efficacité des suppléments de nopal.



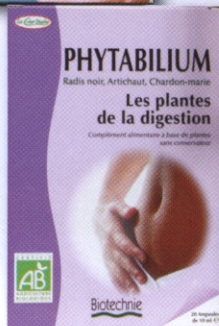


Chapitre V

Les laxatifs, les diurétiques et les drainants

Les suppléments laxatifs, diurétiques et drainants ont tous comme point commun qu'ils peuvent affiner la silhouette de manière très rapide et sans effort. Comment agissent-ils ? Quels sont les plus efficaces ?

1 Les impacts de la constipation sur la silhouette



La constipation est triplement négative :

- En ballonnant l'abdomen, elle donne du « ventre ».
- En retardant l'expulsion du bol alimentaire, elle favorise l'extraction des calories issues de la nourriture.
- Elle alourdit et provoque un sentiment de mal-être.

>> Qu'est-ce que la constipation ?

Il est difficile de définir précisément la constipation. Son évaluation se base sur deux critères :

① Un facteur quantitatif

Le fait d'aller à la selle moins de deux fois par semaine.

② Un critère qualitatif

Les ballonnements, et la gêne abdominale qui en résultent.

La constipation affecte environ 20 % de la population. Les femmes sont deux fois plus touchées que les hommes. À partir de 50 ans, les hommes rattrapent les femmes et l'incidence de la constipation augmente considérablement chez tous.

>> Facteurs de risques

Une constipation durable s'explique par un ou plusieurs des facteurs suivants :

- Déficit en fruits et légumes (donc de fibres) dans l'alimentation.
- Manque d'activité physique.
- Insuffisance hydrique.
- Mastication insuffisante des aliments.
- Restriction de l'apport calorique.
- Stress ou anxiété.
- Prise médicamenteuse : anti-inflammatoires (aspirine), pilule, laxatifs...
- Hypothyroïdie (voir chapitre VII).
- Choix alimentaires inappropriés : le chocolat, le pain blanc ou les bananes sont des aliments favorisant la constipation.

>> Impacts des fibres sur le transit intestinal

Les fibres sont des laxatifs dits de lest. Les bénéfices des fibres sur le transit intestinal s'expliquent essentiellement par cinq modes d'action :

- ① En gonflant au contact de l'eau, elles donnent de la consistance aux selles.
- ② Elles lubrifient les selles, ce qui facilite leur évacuation.
- ③ Elles accélèrent la mobilité des selles dans le côlon.
- ④ En nourrissant les bonnes bactéries intestinales (action prébiotique), elles assurent

la prolifération du microbiote qui facilite le transit intestinal.

⑤ Elles éliminent les « mauvaises » bactéries qui détériorent le transit intestinal.

Les fibres mettent du temps avant d'agir : leur action s'inscrit dans la durée. C'est pour cette raison qu'il faut les prendre tout au long du régime (voire après, si vous avez une tendance naturelle à être constipé). L'action des fibres dans la lutte contre la constipation est beaucoup plus efficace lorsque l'apport hydrique est élevé.

>> Doubles bénéfices des fibres sur la silhouette

- ① Dans la première partie du système digestif, les fibres ralentissent la digestion (ce qui diminue l'appétit).
- ② Ensuite, elles accélèrent l'expulsion des selles (ce qui réduit l'extraction calorique).

>> Effets secondaires des laxatifs de lest

L'introduction brusque de fibres dans l'alimentation peut conduire à des ballonnements, une constipation et des flatulences, surtout le temps que l'intestin s'habitue à ce nouvel environnement. Commencez toujours à introduire les fibres de manière très progressive afin de réduire l'incidence de ces désagréments.

Chez certains individus, les fibres peuvent aggraver la constipation au lieu de la diminuer. Dans ce cas, orientez-vous vers des prébiotiques comme les FOS (voir chapitre I).

>> Fibres solubles ou fibres insolubles ?

Les fibres solubles sont celles qui nous intéressent le plus, car elles gonflent dans l'eau. Elles donnent du volume au bol alimentaire, nous faisant croire que celui-ci est abondant (action coupe-faim). Il s'agit, par exemple, du glucomannane et de la gomme de guar (voir chapitre I).

Les fibres essentiellement insolubles, comme le son d'avoine, constituent un type de fibre moins efficace que les fibres solubles pour la perte de poids.



Son Populaire, mais pas forcément le plus efficace !

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le son constitue l'écorce qui protège certaines céréales. Le blé complet est riche en son, et donc en fibres, alors que la farine blanche ne l'est pas. La moitié du poids du son est constituée de fibres.

>> Comment le son agit-il ?

Le son appartient à la catégorie des laxatifs de lest. Le son de blé est considéré comme le type de son le plus efficace pour lutter contre la constipation.

Le son est aussi un coupe-faim. Sans apporter de calories, 10 g de son procurent la même réduction d'appétit que 10 g de sucre. Si le son réduit la digestion des graisses, il le fait de manière beaucoup plus marginale que les autres fibres mentionnées au chapitre I.

Note
4/10

Malgré sa popularité,
le son ne semble
pas être la fibre
idéale pendant
le régime.



>> Résultats

Chez des femmes constipées, la prise régulière de 20 g de son de blé augmente la fréquence des selles de 55 %, et leur volume de 157 %. La durée du transit intestinal est réduite de moitié.

Comparé à la gomme de guar (voir chapitre I), le son apparaît comme moins efficace. Durant dix semaines, des individus obèses ont reçu 10 g de fibres deux fois par jour. Lorsqu'il s'agissait de gomme de guar, la perte de poids hebdomadaire s'élevait à 940 g, contre 640 g avec le son de blé. Cette différence s'explique par une action coupe-faim du guar 20 % plus prononcée que celle du son. L'efficacité du guar se fait particulièrement ressentir le soir.

>> Comment utiliser le son ?

Le son est présent sous forme de céréales, biscuits, barres... dans lesquels, malheureusement, bien souvent du sucre a été ajouté, ce qui rend ces produits peu intéressants pour le régime. Le pain au son est, lui aussi, riche en calories. Il est possible de prendre le son sous forme de supplément, mais son usage répété n'est pas des plus agréables, vu les quantités à absorber. La dose de 20 g par jour est souvent retenue dans les études. Divisez-la afin de la répartir sur chacun de vos repas.

Psyllium Pour en finir avec les ballonnements

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le psyllium provient d'une plante (*Plantago ovata*) dont les graines sont broyées afin d'en extraire les fibres. Le psyllium est aussi connu sous le nom d'ispaghul. Comme les autres fibres, le psyllium favorise la perte de poids.

>> Comment le psyllium agit-il ?

Le psyllium appartient à la catégorie des laxatifs de lest. Contrairement aux fibres comme l'inuline et les FOS (voir chapitre I), il ne fermente que très partiellement dans l'intestin. Son mode d'action est donc différent des fibres prébiotiques. Bien que très efficace, le psyllium est considéré comme moins agressif que d'autres fibres laxatives, type senné par exemple. En remplissant le système digestif de fibres gorgées d'eau, le psyllium réduit l'appétit. Il réduit également la digestion des graisses alimentaires et favorise leur élimination par les voies naturelles.

Note
7/10
L'un des meilleurs laxatifs, utile en cas de problèmes digestifs, surtout s'ils sont amplifiés par le régime.

>> Résultats

Durant quinze jours, des individus sains ayant une alimentation pauvre en fibres (6 g) ont reçu 9 g de psyllium deux fois par jour. La supplémentation a augmenté le poids de leurs selles de 90 %. Le nombre de défécations a progressé de 20 % et l'incidence des ballonnements a été réduite de 10 %.

Chez des personnes constipées (essentiellement des femmes), la prise quotidienne de 5 g de psyllium augmente le nombre de défécations de 6 % après la première semaine, et de 8 % supplémentaires après la seconde semaine.

Durant sept jours, des hommes et des femmes recevant une alimentation riche en graisses (30 % de l'apport calorique) ont utilisé 6,5 g de psyllium lors de chacun des trois repas quotidiens. Le psyllium a augmenté de 35 % la part des graisses non assimilées par l'organisme. Une prise unique de 7,4 g de psyllium réduit l'appétit de 13 % et diminue l'apport alimentaire de 17 %.

L'action amincissante du psyllium apparaît plus prononcée que celle du son, mais elle reste inférieure à celle des fibres décrites dans le chapitre I.

>> Comment utiliser le psyllium ?

L'idéal est de diviser son apport en psyllium afin de le prendre avant ou pendant chaque repas. De 5 à 20 g sont couramment utilisés. Comme les études l'indiquent, l'efficacité du psyllium monte en puissance au fil du temps. Il convient donc d'être un peu patient.

>> Effets secondaires

Le psyllium peut, dans de rares cas, induire des allergies. Comme pour toutes les fibres, introduisez-le progressivement dans votre alimentation.



Glucomannane

Le laxatif naturel le plus puissant

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le glucomannane est extrait de la farine d'un tubercule : le konjac (*Amorphophallus konjac*). Il est composé à 60 % de fibres solubles dans l'eau, et à 40 % de fibres insolubles. Nous l'avons déjà décrit en détail dans le premier chapitre du fait de son action coupe-faim (p. 14).

>> Comment le glucomannane agit-il ?

Le volume du glucomannane est multiplié par 17 en présence d'eau. Il va agir comme un laxatif de lest.

À savoir

Les résultats obtenus avec le glucomannane sont supérieurs à ceux constatés avec les autres fibres. Malheureusement, le glucomannane est environ trois fois plus coûteux que les fibres classiques.

>> Comment utiliser le glucomannane ?

Le protocole d'utilisation progressif que nous venons de décrire permet d'éviter les effets secondaires qui peuvent se produire lorsqu'on introduit massivement des fibres dans son alimentation (ballonnements, constipation, flatulences). Il est judicieux de le suivre. Le glucomannane est facile d'utilisation du fait des doses réduites à prendre : quelques grammes contre des dizaines de grammes pour des fibres comme le son, le psyllium, le guar, etc.

>> Résultats

Durant 21 jours, des volontaires constipés (essentiellement des femmes) ont reçu une supplémentation progressive en glucomannane :

- 1,5 g avant un repas les trois premiers jours, puis
- 1,5 g avant deux repas pendant quatre jours, et enfin
- 1,5 g avant les trois repas quotidiens.

Le glucomannane a accru le nombre total des bactéries intestinales (effet prébiotique). Cette élévation s'explique par une augmentation de 55 % de la concentration des bonnes bactéries qui favorisent les selles, et d'une diminution de 34 % des bactéries qui constipent.

Le nombre de défécation a progressé de 27 %. La masse ainsi que l'hydratation des selles se sont accrues de 30 % chacune. Leur expulsion est ainsi facilitée.

Note
8/10

Le coût de la supplémentation en glucomannane l'empêche d'obtenir la note maximale. Sa prise constitue une bonne mesure d'hygiène aussi bien pendant qu'après le régime.

Boldo Pour dissiper les problèmes digestifs

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le boldo est extrait de feuilles d'un arbuste d'Amérique du Sud (*Peumus boldus*), dont les feuilles contiennent de puissants antioxydants

>> Comment le boldo agit-il ?

Le boldo est utilisé contre les problèmes digestifs. Il relaxe l'intestin, ce qui dissipe les ballonnements ; il est aussi recommandé contre la rétention d'eau.

>> Résultats

Les allégations concernant le boldo sont issues de diverses médecines populaires. Elles n'ont pas été bien évaluées scientifiquement. Un effet relaxant sur le système digestif a, par contre, bien été démontré chez l'homme.

>> Comment utiliser le boldo ?

Il faut prendre de 200 mg à 600 mg de boldo en cachets trois fois par jour. Le boldo peut aussi être consommé sous forme de tisane en laissant infuser environ 1 g de feuilles par tasse. Contrairement aux fibres, il est déconseillé de l'utiliser de manière continue. Cet usage d'appoint sera limité à un mois.

Note
4/10

L'usage du boldo est davantage basé sur des croyances que sur la science. À prendre en usage d'appoint contre des troubles intestinaux comme durant des règles douloureuses par exemple.

>> Effets secondaires

Le boldo est très peu toxique. Il ne présente pas d'effet secondaire connu aux doses généralement recommandées.



Prunes et pruneaux Les fruits anticonstipation

>> Qu'est-ce que c'est ?

Les prunes sont des fruits riches en fibres. Le pruneau est une prune séchée.

>> Comment agissent les prunes ?

Ce n'est pas seulement le contenu en fibres des prunes qui explique leur action laxative. Elles renferment des quantités importantes de sucres très particuliers comme le xylitol et le sorbitol, lesquels fermentent dans le système digestif, ce qui altère la flore intestinale, provoquant l'évacuation du bol alimentaire. Les prunes humidifient aussi les selles, ce qui facilite le transit.

La prune est riche en acide chlorogénique (voir chapitre I), ce qui contribue à son action laxative.

Note
4/10

Plus agréables
à utiliser, mais
moins efficaces
que les fibres.

>> Comment utiliser les prunes ?

Nous conseillons l'usage régulier de quelques prunes comme moyen de soutien aux autres fibres laxatives, plutôt que comme seule arme contre la constipation.

>> Résultats

Durant un mois, des hommes et des femmes souffrant de troubles intestinaux légers ont bu 12,5 cl de jus de prune deux fois par jour (apport énergétique total : 700 kcal). Une réduction de 28 % de l'incidence des constipations est constatée dès la seconde semaine. Aucune amélioration supplémentaire ne se produira dans les deux autres semaines de traitement. Par contre, l'incidence des flatulences augmente de 25 % lors de la première semaine pour retomber ensuite à son niveau de départ.

>> Effets secondaires

L'effet laxatif des prunes prises en quantités importantes n'est pas forcément très sain.

Attention !

Pendant le régime, il faut faire attention à la richesse calorique de ces fruits, ce qui rend leur usage peu pratique.

Laxatifs stimulants À manipuler avec précaution

>> Qu'est-ce que c'est ?

Les laxatifs stimulants sont issus de végétaux comme la rhubarbe, l'écorce de bourdaine ou l'aloë vera. Le séné est le plus connu, et aussi le plus violent. Toutes ces plantes renferment des doses variables d'anthraoïdes, molécules puissamment laxatives. Par exemple la rhubarbe en contient 2 à 3 %, et l'aloë vera de 20 à 40 %.

>> Comment agissent les laxatifs stimulants ?

Ce sont les bactéries intestinales qui transforment les anthraoïdes en purgatifs. L'irritation de l'intestin qui en résulte produit une évacuation rapide des selles. Certains individus pensent forcer leur amincissement grâce à l'accélération du transit. C'est pour cela qu'ils utilisent des laxatifs stimulants, alors qu'ils ne souffrent pas de constipation.

>> Effets secondaires

Provoquer une irritation de l'intestin n'est pas une bonne chose. Nous déconseillons vivement d'utiliser ces purgatifs, surtout de manière continue. Les laxatifs de lest, bien que plus lents à agir, entretiennent la bonne santé de l'intestin au lieu de la troubler.

>> Résultats

Durant 24 semaines, des hommes et des femmes en surpoids ont suivi un régime provoquant un déficit de 700 kcal par jour. Aucun des sujets ne souffrait de problèmes digestifs avant le début de l'étude. Certains ont reçu un supplément à base d'extraits de rhubarbe et de curcumine (extrait de Curcuma, épice d'Asie). Le supplément a causé des diarrhées chez 2/3 des utilisateurs, mais aucune perte de poids supérieure n'a été constatée pendant le régime seul.

>> Comment utiliser les laxatifs stimulants ?

Il est très important de ne pas abuser de ce genre de laxatifs, aussi bien dans le dosage que dans la durée. La posologie se règle en fonction du résultat. Commencez par une dose très faible que vous augmenterez progressivement jusqu'à ce que vous obteniez un ramollissement de vos selles.

Note
3/10

Efficaces rapidement, certes, mais à n'utiliser que de manière très ponctuelle.



2 Les diurétiques naturels

Il existe des dizaines de plantes auxquelles sont attribuées des vertus diurétiques. Toutes les plantes thermogéniques stimulantes, à commencer par la caféine, augmentent la diurèse. Le régime hypocalorique, surtout s'il est pauvre en sucre, va, lui aussi, déshydrater le corps. Ceci rend peu utile l'usage de suppléments ayant comme seul but d'augmenter davantage la perte en eau. Par contre, les diurétiques naturels peuvent s'avérer utiles après le régime, quand le retour des calories provoque une rétention d'eau plus ou moins durable dans le temps. Mais vouloir maigrir simplement en utilisant des suppléments diurétiques est illusoire.

Pissenlit Un nom évocateur

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le pissenlit (*Taraxacum officinale*) est une plante qu'on mange en salade. Malgré son nom évocateur, le terme *Taraxacum* est souvent utilisé, car faisant plus sérieux. Le *Taraxacum folium* est la partie aérienne du pissenlit, alors que ses racines sont appelées *Taraxacum radix*.

>> Comment le pissenlit agit-il ?

Le pissenlit empêche le rein de retenir le sodium et le potassium. Il va en résulter une perte d'eau et une déshydratation. Chez le rat, la prise de taraxacum a un effet diurétique (perte urinaire d'eau) noté à des doses assez élevées.

Son effet n'a pas été évalué scientifiquement chez l'homme.

Ce sont les feuilles (*Taraxacum folium*) qui favorisent la perte d'eau, le *Taraxacum radix* promouvant, au contraire, la rétention d'eau. Le pissenlit est riche en potassium (voir chapitre IX). Il compense ainsi une partie des pertes en potassium qu'il cause.

L'action prébiotique (voir chapitre IX) du pissenlit explique sans doute ses vertus laxatives. Les racines du pissenlit sont riches en inuline (voir chapitre I). La concentration

d'inuline est multipliée par vingt entre le printemps et l'automne. Le contenu en inuline de votre supplément peut donc varier énormément en fonction de la période de cueillette, ainsi que de l'inclusion ou non des racines.

Attention !

Le pissenlit est aussi utilisé pour stimuler l'appétit, ce qui n'est pas une bonne chose pendant un régime.

>> Résultats

Il n'existe aucune donnée sur l'homme concernant l'effet diurétique du pissenlit. Cette vertu tient plus du folklore que de la science. Il en est de même pour les dosages. Bien vérifier sur la boîte qu'il s'agit de *Taraxacum folium* et non de *Taraxacum radix*.

Note
3/10

Le pissenlit n'est pas très approprié pendant et juste après un régime du fait de son action stimulante sur l'appétit.

Orthosiphon Est-il efficace ?

>> Qu'est-ce que c'est ?

L'orthosiphon (*Orthosiphon stamineus*) est une plante originaire d'Asie, également connue sous le nom de thé de Java, dont on utilise les feuilles et les fleurs.

À savoir

L'orthosiphon prévient les calculs rénaux, de calculs dont l'apparition peut-être favorisée par le régime.

>> Comment l'orthosiphon agit-il ?

Chez le rat, l'orthosiphon double les pertes urinaires de sodium et de potassium. Il en résulte ainsi une diurèse accrue. De plus, étant riche en potassium, il compense une partie des pertes en potassium qu'il cause.

>> Comment utiliser l'orthosiphon ?

Les dosages d'orthosiphon n'ont rien de scientifique : 1 à 2 gélules avant les principaux repas.

L'espoir est qu'une utilisation prolongée d'orthosiphon compensera son manque d'efficacité immédiate.

>> Effets secondaires

La toxicité de l'orthosiphon étant jugée faible, les risques d'effets secondaires sont minimes.

>> Résultats

Chez l'homme, la seule recherche scientifique ayant examiné l'effet de l'orthosiphon sur la rétention d'eau ne montre aucune action diurétique du fait d'une prise unique de cette plante.

Note
4/10

Si certains utilisateurs se déclarent satisfaits de l'orthosiphon, les preuves scientifiques manquent quant à son efficacité réelle.

3 Les agents drainants

Les problèmes de circulation sanguine affectent 25 % des femmes et 15 % des hommes. La dégradation des vaisseaux rend plus difficile le retour sanguin. Le sang et l'eau s'accumulent dans les cuisses, qui gonflent. Des varices apparaissent. La graisse et la cellulite en profitent pour s'installer. La pilule et le surpoids risquent d'aggraver ces problèmes. Au-delà de l'aspect esthétique, le gonflement des jambes est source d'inconfort, voire de douleur. On a les « jambes lourdes ». Une activité physique régulière faisant travailler les muscles des cuisses constitue la meilleure stratégie de prévention. Certains suppléments jouent aussi un rôle favorable à la circulation sanguine.

Vigne rouge Protectrice de l'intégrité des vaisseaux

>> Qu'est-ce que c'est ?

La vigne rouge (*Vitis vinifera*) est une plante originaire d'Europe. Les suppléments de vigne rouge sont des extraits de feuilles de vigne, riches en flavanoïdes, et particulièrement en quercétine (antioxydant).

>> Comment la vigne rouge agit-elle ?

Chez les individus ayant des problèmes de circulation, les plaquettes sanguines produisent des molécules qui attaquent les vaisseaux. Il en résulte une vasoconstriction et une obstruction de la circulation, et un œdème se forme. Les flavanoïdes de la vigne rouge empêchent les attaques causées par ces molécules destructrices.

>> Résultats

Durant six semaines, des hommes et des femmes ayant des problèmes de circulation sanguine ont pris 360 mg d'extrait de vigne rouge par jour.

- La circonférence de la cheville augmente de 29 mm sous placebo.
 - Elle régresse de 39 mm grâce à la vigne rouge.
 - La taille du mollet augmente de 14 mm sous placebo.
 - Elle diminue de 54 mm sous vigne rouge.
- Ces réductions de circonférence témoignent d'un moindre gonflement des jambes. Ces bénéfices s'expliquent par une microcirculation accrue et une meilleure oxygénation des cellules.



>> Comment utiliser la vigne rouge ?

Une à deux capsules de 360 mg d'extrait de vigne rouge sont généralement utilisées dans les études. Elles sont à prendre de préférence avant les repas.

Attention !

La vigne rouge prévient surtout la dégradation veineuse, plus qu'elle ne peut réparer des dégâts antérieurs.

>> Effets secondaires

La vigne rouge ne semble pas induire d'effets secondaires notables.

Note
7/10
utile pour prévenir la dégradation de la circulation sanguine, en particulier dans les jambes.

Marron d'Inde Contre les jambes lourdes

>> Qu'est-ce que c'est ?

Les marrons d'Inde sont les fruits du marronnier. Ils sont utilisés depuis longtemps pour traiter divers maux chez les animaux, mais leur toxicité a limité leur application chez l'homme.

>> Comment le marron d'Inde agit-il ?

Les marrons d'Inde sont riches en saponines, particulièrement en escine, laquelle inhibe l'activité des enzymes qui détruisent nos vaisseaux sanguins.

>> Résultats

Durant trois mois, des hommes et des femmes ayant des problèmes de circulation sanguine ont pris 50 mg d'escine, deux fois par jour.

- Le volume total de leurs cuisses a augmenté de 9 ml sous placebo.
- Il diminue de 17 ml après un mois, de 27 ml après deux mois, et de 44 ml après trois mois, grâce aux marrons d'Inde.

Nous voyons par cette baisse progressive qu'un traitement d'extrait de marrons doit s'inscrire dans la durée. Cette diminution du gonflement des cuisses s'est accompagnée d'un soulagement des symptômes qui lui sont associés. Malheureusement, une minorité d'utilisateurs est insensible aux effets bénéfiques du marron d'Inde.

Attention !

Si les vertus de l'escine sont recherchées, les marrons d'Inde contiennent aussi une toxine qui lui est proche, l'esculine, laquelle le rend impropre à la consommation. Elle est d'ailleurs soigneusement retirée des suppléments.

>> Effets secondaires

Si l'esculine a été retirée du marron, aucun effet secondaire n'est signalé chez l'homme.

>> Comment utiliser les extraits de marron ?

Les suppléments de marron d'Inde sont en général standardisés à 15 ou 20 % d'escine ; 100 à 150 mg d'escine sont en général utilisés quotidiennement dans les études.



Ginkgo biloba Pour lutter contre la cellulite

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le *Ginkgo biloba* est un arbre d'Asie. On attribue à ses feuilles des vertus antioxydantes ; elles favorisent la circulation sanguine et l'oxygénation des tissus.

>> Comment le ginkgo agit-il ?

Le ginkgo améliore la circulation en fluidifiant le sang et en dilatant les artères.

Une mauvaise circulation au niveau des jambes se traduit par un gonflement, une rétention d'eau locale excessive, et donc une prise de poids. Ce poids est différent de celui expliqué par une surcharge adipeuse. En améliorant la circulation sanguine, le ginkgo améliore la silhouette, sans pour autant affecter le pourcentage de graisse.

Le ginkgo possède aussi certains effets antidépresseurs. Il peut aider les personnes qu'une dépression pousse à s'alimenter de manière excessive. En cela, ses effets rappellent un peu ceux du millepertuis (voir chapitre IX).



>> Résultats

Durant deux mois, des femmes se plaignant de leur cellulite ont reçu un mélange de plantes : ginkgo biloba + vigne rouge + gotu kola (voir chapitre VIII) + algues (voir chapitre VIII) + huile de poisson (voir chapitre IX) + huile de bourrache (voir chapitre IX).

- L'apparence de la peau sur le haut des cuisses est améliorée chez 30 % des utilisatrices.
 - L'œdème sur le haut des cuisses est réduit chez 70 %.
 - La densité capillaire sous-cutanée augmente de 31 %.
 - L'impression de jambes lourdes ou de douleurs dans les cuisses régresse chez 71 % des utilisatrices. Malheureusement, ces symptômes commencent à réapparaître après deux jours d'arrêt du traitement.
- Seules les femmes en très fort surpoids bénéficient de la prise régulière de ginkgo sur dix ans. Les hommes, quel que soit leur poids, et les femmes n'étant pas en surpoids semblent insensibles aux effets anti-graisses de cette plante.

Note
5/10

Éventuellement utile pour les individus souffrant d'une mauvaise circulation sanguine. Mais il ne faut pas attendre de perte de poids significative.



>> Comment utiliser le ginkgo ?

De 40 à 80 mg de ginkgo, 2 à 3 fois par jour sont couramment utilisés. Son efficacité est maximale après 2 à 3 mois d'utilisation. Son usage s'inscrit donc dans la durée. Des crèmes amincissantes à base de ginkgo sont également disponibles contre la cellulite (voir chapitre VIII).

>> Effets secondaires

Il est déconseillé de combiner le ginkgo avec l'aspirine, les fluidifiants sanguins et les antidépresseurs. Des problèmes de circulation graves doivent aussi vous conduire à prendre conseil auprès de votre médecin.





Chapitre VI

Les substituts de repas

Depuis quelques années, du fait de leur succès croissant, leur gamme s'est élargie en rayons, et on en trouve de toutes les consistances et de tous les goûts. Mais que faut-il réellement en penser ?

1 Substituts de repas : quel rôle pendant le régime ?

>> Qu'est-ce que c'est ?

Les substituts sont des produits basses calories tout préparés, destinés à remplacer un repas. L'objectif de cette substitution est de créer un déficit calorique. Contrairement à la plupart des compléments nutritionnels que l'on ajoute à son alimentation, ils se substituent à celle-ci.

>> Comment agissent les substituts de repas ?

Les substituts de repas ne contiennent pas d'ingrédients actifs contre les kilos, et ils n'aident pas à maigrir en tant que tels. Leur action amincissante provient essentiellement de la discipline et de la facilité qu'ils procurent pendant le régime. Ils permettent simplement de mieux contrôler son apport calorique, surtout lorsqu'on manque de notions de nutrition.

En se contentant du substitut au lieu d'un repas, il est possible de s'auto-limiter sur le plan calorique. Auto limite qu'il est plus difficile à respecter avec des aliments classiques dont on peut multiplier à volonté le nombre, ainsi que la quantité. Les substituts facilitent la tâche, à condition toutefois de ne pas compenser par ailleurs le déficit calorique qu'ils engendrent.

LE MIRAGE DES RÉGIMES MIRACLES

Un kilo de graisse renferme 7 700 kcal. C'est l'équivalent énergétique d'1,5 kg de gâteau au chocolat ou presque 3 kg de pain. Cela représente 25 heures de marche ou 12 heures de course à vive allure. Face à cette réalité, nous comprenons qu'il y a tromperie lorsqu'un régime miracle promet de vous faire perdre 5 kg de graisse en une ou deux semaines : 38 500 kcal s'évaporerait comme par magie ! Si la perte de poids peut apparaître spectaculaire au début du régime, elle ne représente en fait qu'une évacuation marginale de graisse.

Il faut savoir que, dans un premier temps, tous les régimes sont efficaces pour perdre du poids, mais il ne faut pas confondre perte de poids et perte de graisse. Toutes les pertes de poids ne sont pas induites par une fonte des réserves adipeuses. Une restriction calorique, quelle qu'elle soit, va réduire votre poids. Cette diminution s'explique par une double action :

- 1 Le système digestif se vide progressivement.
- 2 Les « réserves » d'eau corporelle s'amoindrissent.

Beaucoup de régimes miracles jouent sur ces phénomènes naturels à court terme pour abuser les individus désireux d'affiner leur silhouette. Dès qu'on se réalimente, le corps se réhydrate, et les kilos reviennent. Face aux nombreuses promesses de perte de poids facile, la réalité est sans appel : seules environ 10 % des personnes ayant de l'embonpoint retrouveront un poids adéquat de manière durable.

>> Résultats

Effets à court terme

Durant huit semaines, des hommes en surpoids ont suivi un régime à 1 700 kcal par jour. Certains ont reçu une entrée toute préparée à prendre deux fois par jour. Un groupe témoin ne recevait pas ces plats préparés, mais devait suivre un régime alimentaire identique. Les personnes sous substitut ont perdu 2,3 kg de plus que le groupe témoin.

La même étude effectuée chez des femmes en surpoids démontre également la supériorité du substitut. Suite à un régime à 1 365 kcal par jour, le groupe sous placebo a perdu 3,6 kg, contre 5,6 kg avec le substitut. Que ce soit pour les hommes ou pour les femmes, l'action bénéfique du substitut s'explique par une meilleure rigueur alimentaire. Les repas sont moins riches en calories, et surtout moins gras avec le substitut. Si le groupe témoin était parvenu à manger exactement ce qu'avait prévu le régime, la perte de poids aurait été identique dans les deux groupes. Mais en général, à terme, les substituts de repas font la différence sur le plan du bon suivi du régime.

Effets à long terme

Durant trois mois, des individus (surtout des femmes) en surpoids, voire obèses, ont suivi un régime hypocalorique (1 200 à 1 500 kcal par jour). Cet apport énergétique était réparti en trois repas (matin, midi et soir) + 2 en-cas (vers 10 et 16 heures). Dans un premier cas, des sujets ont suivi une alimentation classique. Dans un second cas, deux des trois principaux

repas étaient remplacés par des substituts à boire, des soupes ou des desserts tout préparés.

- Le groupe substitut a perdu 7 kg, contre 1,3 kg avec l'alimentation classique.
- L'apport calorique effectivement consommé au cours des trois mois était un peu plus bas, et surtout moins riche en graisses dans le groupe substituts.

Durant les deux années qui ont suivi ce régime, le groupe sous substituts a poursuivi le remplacement de deux repas quotidiens. Il a encore perdu 4 kg, contre 3 kg dans l'autre groupe. Au total :

- 15 % des patients sous alimentation classique ont diminué leur poids de plus de 10 %.
- Ils étaient 50 % dans le groupe substitut. Quatre années après le commencement du régime, la perte totale de poids est de :
- 3,2 kg avec l'alimentation classique.
- 8,4 kg chez les patients utilisant toujours les substituts.

Une méta-analyse (compilation des meilleures études publiées sur les substituts de repas) souligne les effets bénéfiques des substituts de repas sur la perte de graisse. La combinaison statistique de toutes les études montre que :

- Durant un régime de trois mois, la perte de poids varie de 3,2 à 4 kg sous placebo, contre 6,1 à 6,5 kg grâce aux substituts.
- Lorsque dans l'année qui suit le régime, un repas (au lieu de deux durant le régime) est remplacé par des substituts, la perte de poids supplémentaire est de 7 kg, contre 2,6 à 4,3 kg sous placebo.

>> Comment utiliser les substituts de repas ?

Il existe deux stratégies d'utilisation pour les substituts de repas :

- ① Usage intensif pendant un régime court, mais très restrictif.
- ② Usage quotidien unique lors d'un régime peu restrictif, mais long.

Dans le premier cas, le but est de perdre très rapidement du poids. Le régime est très strict (moins de 800 kcal par jour), mais il ne dure qu'une ou deux semaines. Plusieurs repas quotidiens sont remplacés par des substituts divers. Si les résultats promis par ces régimes miracles semblent attrayants, il s'agit d'un

leurre. Une faible partie du poids perdu proviendra des réserves adipeuses. Les kilos seront encore plus vite repris qu'ils n'ont été perdus. Ce n'est pas une bonne approche pour conserver durablement la ligne.

La seconde stratégie nous paraît plus appropriée. Un repas, si possible celui du soir, est remplacé par le substitut de repas. Ce simple remplacement crée un léger déficit en calories. Vous n'avez pas à vous priver le reste de la journée (à condition de ne pas abuser de la nourriture pour autant).

Attention !

Il ne faut pas se nourrir exclusivement de substituts de repas :

- Tout d'abord, parce que le régime paraîtrait extrêmement monotone.
- Ensuite, parce qu'il serait difficile d'obtenir tous les nutriments dont le corps a besoin pour sa santé.

>> Effets secondaires

Les protéines contenues dans les substituts de repas apportent de l'acide. Elles risquent de compromettre l'équilibre acido-basique, toujours précaire pendant le régime. Comme nous l'expliquerons dans le chapitre IX, il faudra compenser cet excès d'acide.

Note
8/10

Les substituts sont un outil efficace contre les kilos, mais il ne faut pas en abuser.



2 Bien choisir ses substituts de repas

Des substituts de repas, il y en a pléthore. Des sucrés, des salés, des liquides, des semi-liquides, des barres, des gâteaux, des biscuits, etc. Dans ce contexte, comment faire le bon choix ? En France, le droit d'utiliser l'appellation « substitut de repas » pour un complément alimentaire correspond à une définition législative stricte. Par exemple, les apports en vitamines et minéraux sont rigoureusement encadrés. Malheureusement, aucun critère d'efficacité n'est pris en compte. Les meilleurs substituts de repas au sens strict ne sont pas forcément ce que la loi française définit comme « substitut de repas ».

Pour un industriel, un bon substitut de repas doit être peu cher à produire et avoir très bon goût. Il ne lui reste plus qu'à promettre une perte de 5 kg dans la semaine et le tour est joué.

Pour un consommateur, la mauvaise qualité se payera cher en termes de résultats. Lorsqu'on restreint son apport alimentaire, il est impératif d'accroître la qualité du peu de nutriments qu'on ingère. Des ingrédients de mauvaise qualité signifient qu'à apport calorique égal, ils feront moins maigrir que des nutriments de qualité.

>> Toutes les calories ne sont pas égales

C'est ce constat qu'il faut prendre en compte pour déterminer le profil d'un bon substitut de repas. Si vous faisiez un régime en ne vous nourrissant que de protéines, que de glucides ou que de graisses, ce sont les protéines qui vous feraient perdre le plus de poids. Ceci pour trois raisons :

- Les protéines possèdent une meilleure capacité à couper l'appétit

- Le gaspillage énergétique nécessaire à la digestion des protéines est plus élevé que celui des glucides ou des graisses.
- Les protéines vont d'abord alimenter les muscles, alors que les glucides nourrissent à la fois les muscles et le tissu adipeux. Les graisses approvisionnent prioritairement le tissu adipeux. Ceci signifie qu'un substitut devra être riche en protéines, modéré en glucides et pauvre en graisse afin d'être le plus efficace possible.

>> Tous les macro-nutriments ne se valent pas

Si l'on regarde en détail les protéines, nous nous apercevons aussi que toutes ne sont pas égales. Les protéines de lait remplissent plus efficacement que les autres les trois fonctions (coupe-faim, gaspillage, protection) que nous venons d'énumérer. Un substitut devra donc être, non seulement hyperprotéiné, mais contenir majoritairement

des protéines de lait. Les glucides ne sont pas tous égaux non plus. Les sucres qui finissent par « ose » sont des stimulants pour l'hypertrophie de la masse adipeuse. Il existe aussi des différences entre les graisses. Les acides gras essentiels favorisent le déstockage adipeux, alors que les graisses saturées renforcent la masse grasse.

3 Gros plan sur les principaux ingrédients des substituts de repas

C'est en respectant chacun de ces critères qu'il devient aisé de déterminer la qualité et l'efficacité d'un substitut. Sur la liste figurant sur l'étiquette, l'ordre d'apparition des ingrédients correspond aux quantités présentes, par ordre décroissant. Les protéines doivent détenir la première position ; les glucides ne doivent arriver qu'ensuite, suivis par les graisses.

1. Les différents types de protéines

Lactosérum

Le n° 1 des protéines minceurs

Le lait est composé à 80 % de caséine et à 20 % de lactosérum (ou whey). Le lactosérum ou petit-lait est le liquide qui surnage dans les yaourts. Il s'agit de la protéine qui possède la plus haute qualité biologique. Elle est également la meilleure protéine coupe-faim. Si on ne trouve pas du lactosérum dans tous les substituts, c'est qu'elle est la protéine la plus coûteuse.

Caséine

Une protéine de qualité

Il s'agit de la principale protéine issue du lait. Il est très fréquent de trouver des mélanges lactosérum/caséine. Ils ont pour objectif de copier la composition du lait maternel humain qui combine 50 % de lactosérum et 50 % de caséine. En qualité, la caséine équivaut plus ou moins au lactosérum, à ce détail près, qu'elle modère un peu moins bien l'appétit.



Lait en poudre

Du bon et du moins bon

Son avantage est d'être peu coûteux. Il est certes riche en protéines de qualité, mais aussi en sucres (lactose en particulier) et en graisses. Sa présence dans les premières places des ingrédients dénote un substitut de mauvaise qualité.

Protéines d'œuf

En perte de vitesse

Avant l'arrivée du lactosérum, les protéines d'œuf représentaient la référence en matière de qualité biologique. Elles ne sont plus guère utilisées seules aujourd'hui. Elles ont toutefois une action coupe-faim plus importante que la caséine ou le soja.

Glycomacropeptides

Une avancée technologique

Ce sont des dérivés de protéines de lait. Il s'agit d'une combinaison d'acides aminés, particulièrement efficace pour stimuler la sécrétion des hormones coupe-faim. Leur présence dénote une formule assez avancée et moderne.

Protéine de pois

Pas la plus efficace

Une autre protéine végétale. Son principal argument est d'être nettement moins coûteuse que les protéines de lait, mais sa qualité biologique est inférieure. L'idée d'équilibrer le ratio protéines animales/protéines végétales n'est pas mauvaise. Pour une efficacité maximale, il faut simplement que les protéines végétales n'arrivent pas à la première place des protéines.

Protéines de soja

La minceur au féminin

Le principal avantage des protéines de soja est qu'elles ne sont pas d'origine animale comme toutes celles que nous venons de mentionner. Les protéines de soja, riches en phytoestrogènes, conviendront particulièrement aux femmes. Les hommes, par contre, doivent faire preuve de prudence face à une utilisation importante et régulière de protéines de soja. Nous leur conseillons d'éviter les substituts dans lesquels le soja arrive très tôt sur la liste des ingrédients. Par ailleurs, le potentiel de protection musculaire du soja est inférieur à celui des protéines animales.



2. Les différents types de glucides

Sur la liste des différents ingrédients, il convient que les glucides n'arrivent qu'en deuxième position, derrière les protéines. S'ils figurent en première place, c'est uniquement parce qu'ils coûtent moins cher que les protéines, donc, cela indique que le prix passe avant la qualité et l'efficacité. Comme pour les protéines, les différents types de glucides ne sont pas tous égaux.

Maltodextrine L'énergie durable

Il s'agit du sucre qui est le mieux à même de stabiliser la glycémie, et donc l'appétit. La maltodextrine fournit une énergie durable, évitant les coups de pompe. Elle est plus coûteuse que les sucres mentionnés plus bas, c'est pourquoi nous les trouvons plus souvent qu'elle. Sa présence ne doit cependant pas faire de l'ombre aux protéines.

Fructose Est-il vraiment un sucre de régime ?

Son avantage sur le sucre de table (sucrose) est qu'il paraît beaucoup plus sucré. Par ailleurs, il n'élève que très peu la glycémie. Malgré cela, il ne nous semble pas que le fructose ait une place dans un régime. Malheureusement, beaucoup de substituts ont comme ingrédient principal le fructose. Nous conseillons de les éviter.

Sucrose, sirop de glucose... Leur présence doit alarmer

Tous les glucides qui finissent par « ose » sont en général à éviter. Ils donnent un bon goût sucré pour un coût modique, mais n'apportent rien, si ce n'est des calories qui entravent la perte de poids.



3. Les différentes graisses

Si votre substitut contient des graisses, il doit en renfermer peu, car elles sont très riches en calories. Toutes ne sont cependant pas à placer au même niveau.

Graisses végétale À éviter

Très peu chères, car de mauvaise qualité et très riches en calories. Elles permettent un remplissage à bon compte qui donne un goût agréable, mais elles vont à l'encontre de ce que doit apporter un bon substitut.

Acides gras essentiels À privilégier

Si votre substitut renferme des graisses, il faut qu'il s'agisse d'acides gras essentiels, particulièrement d'oméga 3 (voir chapitre IX).

Glutamate Un ajout intolérable

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le monosodium de glutamate (ou glutamate) est un acide aminé ajouté à de nombreux substituts de repas, ainsi qu'aux plats cuisinés. Il y joue le rôle d'exhausteur de goût – un exhausteur étant une substance neutre qui augmente l'intensité des saveurs déjà présentes dans un aliment. Découvert en Asie, le glutamate est très utilisé dans la cuisine chinoise par exemple.

L'autre raison du rajout de glutamate dans les substituts ou dans les plats cuisinés est qu'il rend le consommateur « accro » à l'aliment auquel il a été ajouté. L'usage du glutamate dans les plats tout préparés est une aubaine pour les fabricants. Précisons que cet ajout est malheureusement légal.

>> Comment le glutamate agit-il ?

Beaucoup d'acides aminés et de protéines tendent à réduire l'appétit, mais ce n'est pas le cas de tous. Le glutamate est de ceux-là. Les recherches scientifiques montrent qu'en fait, il stimule l'appétit ainsi que la soif. Au-delà de cet aspect sur l'appétit, le glutamate réduit la mobilisation des graisses du tissu adipeux. Cette action anti-minceur s'explique à la fois par :

- Une action directe de protection du

glutamate vis-à-vis du tissu adipeux.

- Une action indirecte par la stimulation de la sécrétion d'insuline (une hormone qui empêche la mobilisation des graisses). Par contre, le glutamate inhibe la sécrétion de l'hormone de croissance (hormone qui favorise l'élimination des graisses). Il agit donc comme un engrais sur le tissu adipeux, favorisant son expansion en dehors même de son action sur l'appétit.

Attention !

Beaucoup d'individus sont allergiques au glutamate, soupçonné d'être la cause de ce que l'on nomme le « syndrome du restaurant chinois ». Une raison de plus pour l'éviter.

>> Résultats

Le glutamate est très utilisé en laboratoire, car son usage rend rapidement un animal obèse, ce qui permet aux chercheurs d'étudier de plus près l'obésité sur des animaux normalement réfractaires à cette maladie.

>> Comment éviter le glutamate ?

Notre apport quotidien en glutamate va dépendre de nos habitudes culinaires. Les individus s'alimentant essentiellement de plats préparés seront les plus exposés à cet acide aminé. L'apport moyen en glutamate d'un Européen est de 5 à 12 g par jour.

Le glutamate est une substance à éviter surtout lors d'un régime. Normalement, le terme glutamate ou monosodium de glutamate doit apparaître sur la liste des ingrédients des plats cuisinés ou des substituts dans lesquels il a été ajouté. Il est donc facile à débusquer.

Note

0/10

À éviter à tout prix.
Si ce nom figure sur la liste des ingrédients, vous saurez immédiatement à quel genre de substitut vous avez affaire !



Les modulateurs hormonaux

Pourquoi certains peuvent-ils manger beaucoup sans prendre un gramme, alors que d'autres prennent de l'embonpoint même en se privant ? Cette injustice s'explique par des différences d'environnements hormonaux. Ce sont nos hormones qui régulent notre apport alimentaire, nos dépenses énergétiques, ainsi que le stockage des calories.

Il existe deux grandes classes d'hormones : celles qui font prendre du poids et celles qui en font perdre. Comme nous allons le voir, il est possible d'augmenter la sécrétion naturelle des hormones qui aident à maigrir tout en minimisant le niveau de celles qui font grossir.

Au chapitre I, nous avons traité des suppléments qui stimulent les hormones coupe-faim. Dans le chapitre II, nous avons décrit les suppléments qui favorisent les hormones brûleuses de graisses. Il reste trois hormones à examiner : les hormones thyroïdiennes, l'insuline et la parathormone.

1 Les boosters thyroïdiens

Pendant le régime, les besoins énergétiques du corps se réduisent du fait d'une baisse du métabolisme, et il s'ensuit une résistance à l'amaigrissement. Ce sont les hormones thyroïdiennes qui contrôlent le métabolisme. Afin d'économiser le carburant pour faire face à la pénurie d'énergie causée par le régime, l'activité thyroïdienne s'effondre.

Les personnes ayant froid dès les premiers jours du régime doivent soupçonner une baisse de leur activité thyroïdienne. Des suppléments se proposent de soutenir la thyroïde. Marchent-ils vraiment ?

Guggulstérone Le stimulateur indien

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le guggulstérone est une résine extraite d'un arbre originaire d'Inde, le *Commiphora mukul*.

Le guggulstérone est aussi trouvé sous plusieurs appellations : guggul, gomme de guggul, guggulipide, etc. Les extraits de guggulstérone sont, en général, standardisés à 5 ou 10 % de molécules actives.

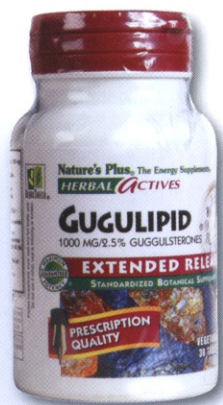
>> Comment le guggulstérone agit-il ?

Le guggulstérone possède un effet stimulant sur la thyroïde, au moins chez le rat. L'effet de cette plante sur la production d'hormones thyroïdiennes humaines n'apparaît pas clairement dans les études. Les mécanismes d'action du guggulstérone restent donc à définir.

>> Résultats

Pendant un mois, des individus en surpoids (surtout des femmes) ont suivi un régime à 1 200-1 600 kcal par jour. Certains ont aussi pris 3 à 4 doses de 250 mg de guggulstérone trois fois par jour. Le guggul n'augmente pas l'effet amincissant du régime sur l'ensemble du groupe. Par contre, il induit une perte supérieure de 2 kg si l'on ne prend en compte que les personnes de 90 kg et plus.

Durant six semaines, des individus en surpoids ont suivi un régime à 1 800 kcal par jour. Certains ont utilisé 750 mg de guggul, d'autres un placebo. Le guggul a induit une perte de graisse de 4 kg, contre 1,4 kg dans le groupe témoin. La fatigue provoquée par le régime s'est avérée moins prononcée sous guggulstérone que sous placebo.



>> Comment utiliser le guggulstérone ?

Les dosages retenus dans les études s'étalent de 750 mg à 3 g par jour. Cet apport doit être divisé en doses égales, réparties lors des trois repas quotidiens.

>> Effets secondaires

Le guggulstérone est une molécule assez peu étudiée. Il ne semble pas causer d'effets secondaires à court terme, mais ses effets à long terme n'ont pas été évalués.

Note
4/10

Éventuellement utile si votre thyroïde est très sensible à la restriction calorique ou chez les personnes très en surpoids.



Phosphates inorganiques

Un coup d'épée dans l'eau

>> Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un mélange de sels minéraux, composé de phosphate de potassium, de phosphate de calcium et de phosphate de sodium. Les recherches ont montré que plus une personne était en surpoids, plus son taux de phosphates était bas, or, la restriction calorique induit, elle aussi, une baisse du niveau des réserves corporelles en phosphate.

>> Comment agissent les phosphates ?

Les mécanismes d'action des phosphates inorganiques sont mal connus. Ils pourraient soutenir l'activité thyroïdienne lorsque celle-ci est amoindrie par le régime. Les phosphates améliorent aussi l'efficacité de l'insuline, car lorsque leurs taux sont bas, le corps est obligé de surproduire de l'insuline.

>> Résultats

Durant huit semaines, des femmes obèses ont suivi un régime à 1 000 kcal par jour. Durant les quatre premières semaines, certaines ont pris des phosphates (3,2 g de phosphate de calcium + 642 mg de phosphate potassium + 150 mg de phosphate de sodium), d'autres un placebo. Durant les quatre semaines suivantes, les groupes ont été inversés. Par rapport au placebo, les phosphates augmentent de 12 % à 19 % le gaspillage calorique. Cet effet s'explique par un soutien de l'activité thyroïdienne de la part des phosphates (+2%, contre une baisse de 8 % sous placebo). Paradoxalement, la prise de phosphate n'induit pas de perte de poids. Peut-être aurait-il fallu prolonger l'étude pour détecter l'action des phosphates sur les kilos ? Des études similaires effectuées chez des individus non-obèses ne montrent aucun bénéfice des phosphates sur l'activité thyroïdienne.

>> Comment utiliser les phosphates ?

Il faut diviser les apports mentionnés plus haut en parts égales afin de répartir la prise lors des trois repas quotidiens.

>> Effets secondaires

Aucun effet secondaire n'est relevé dans ces études à court terme. L'impact à long terme d'une telle supplémentation est inconnu.

Note
4/10

L'utilité des phosphates semble relativement limitée pour la perte de poids.

Iode Le régulateur thyroïdien

>> Qu'est-ce que c'est ?

L'iode appartient à la classe des minéraux. Il nous est apporté par notre alimentation. Les aliments les plus riches en iode sont, bien évidemment, issus de la mer (poissons, crustacés, mollusques, algues). Afin de lutter contre les carences, beaucoup de sels de table sont enrichis en iode.

Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de souffrir de déficience en iode, et, la majorité des femmes en surpoids montrent des déficits en iode.

Une résistance à l'amaigrissement est donc un indice possible d'une carence en iode.



>> Comment l'iode agit-il ?

L'iode est indispensable à la fabrication des hormones thyroïdiennes. Une carence en iode se traduit par un ralentissement de la thyroïde. Si votre alimentation est faible en iode (voir le point suivant), vous êtes susceptible de bénéficier d'une supplémentation.

À savoir

Les régimes pauvres en calories risquent d'engendrer ou d'aggraver les carences en iode. Les individus transpirant abondamment (sportifs par exemple) ont des pertes accrues en iode.

Bien qu'il soit admis que les carences en iode n'existent plus en France, de nombreux individus n'ont pas un apport suffisant. Ces risques de déficience sont particulièrement importants dans les régions éloignées de la mer. Ils augmentent aussi avec l'âge.

>> Résultats

Durant sept semaines, des femmes ont reçu une supplémentation quotidienne en iode de 475 µg. Leur activité thyroïdienne a progressé de 30 %. Si ce chiffre paraît important, il n'a pas forcément un impact physiologique. La prise d'iode ne se traduit pas nécessairement par une perte de poids. Par contre, l'iode peut soutenir la thyroïde lorsqu'elle est mise à rude épreuve par un régime hypocalorique.

>> Effets secondaires

Paradoxalement, un excès d'iode empêche aussi la production d'hormones thyroïdiennes. Les apports en iode ne doivent donc être ni trop faibles ni excessifs.

>> Comment utiliser l'iode ?

Comme nous venons de le dire, trop d'iode cause autant de problèmes que pas assez. Il est conseillé de ne pas dépasser la dose de 150 µg d'iode par jour. Les effets néfastes au niveau de la thyroïde apparaissent dès 1 000 µg. Nous allons voir dans l'entrée suivante que les algues sont couramment utilisées pour la supplémentation en iode.

Note
5/10

Éventuellement utile chez les personnes ayant un régime pauvre en iode, vivant loin de la mer et ayant une thyroïde un peu « paresseuse ».

Algues La minceur venue des mers ?

>> Qu'est-ce que c'est ?

Nous parlerons ici des algues venant de la mer. Il existe de nombreux suppléments à base d'algues dont le plus célèbre est le fameux « kelp », terme anglo-saxon qui regroupe plusieurs types d'algues (varech, fucus et laminaria). Le « kelp » est riche en iode, mais sa teneur varie énormément. Il est donc important de se référer à la quantité d'iode mentionnée sur l'emballage afin d'éviter d'éventuels excès. Les algues peuvent aussi être utilisées en applications cutanées.

>> Comment agissent les algues ?

En théorie, que cela soit sous forme orale ou en applications cutanées, on attend des algues qu'elles stimulent la glande thyroïde, et donc les dépenses caloriques. En applications cutanées, les principes actifs des algues sont censés pénétrer dans le corps par les pores. L'iode peut soutenir une activité thyroïdienne

affaiblie par un régime hypocalorique. Sa prise de doses modérées chez les personnes normales tend à augmenter leur activité thyroïdienne. Paradoxalement, des doses fortes d'iode abaissent la sécrétion des hormones thyroïdiennes.

>> Résultats

Durant douze semaines, des individus obèses suivant un régime ont pris 320 mg de spiruline + 500 mg de varech. Les algues ne se sont pas révélées supérieures au placebo, en ce qui concerne la perte de poids. Durant trois mois, des femmes en surpoids ont suivi un régime hypocalorique. Deux fois par semaine, un enveloppement d'algues de 20 à 30 minutes a été réalisé. L'application cutanée d'algues n'a pas non plus donné

d'effets satisfaisants sur la perte de poids. Aucune élévation des dépenses caloriques n'est notée. Par contre, les algues améliorent la qualité de la peau, ce qui peut masquer, dans une certaine mesure, l'aspect peau d'orange de la cellulite. En cela, les algues rappellent les effets des crèmes amincissantes (voir le chapitre suivant), qui, en hydratant les couches supérieures de l'épiderme, améliorent la texture de la peau.

À savoir

La spiruline, algue très populaire, est naturellement assez pauvre en iode. Bien souvent, si ses teneurs annoncées en iode sont élevées, c'est que de l'iode a été ajouté après la récolte. Les études concernant l'impact de la spiruline sur la perte de poids ne se sont pas avérées concluantes.

>> Comment utiliser les algues ?

Le dosage des algues doit être réglé par rapport à leur contenu total en iode. Comme mentionné précédemment, la supplémentation en iode ne doit pas excéder 150 µg par jour.

>> Effets secondaires

Du fait de la pollution des mers par les métaux lourds (plomb, arsenic, mercure), des contaminations peuvent apparaître lors d'une consommation importante d'algues marines.

Note
4/10

*À utiliser plus
par amour de la
mer que par souci
d'efficacité.*



Limiter la surproduction d'insuline

L'insuline est l'hormone chargée du stockage énergétique. C'est son taux qui détermine si les calories vont dans les muscles ou dans le tissu adipeux. Après une prise alimentaire, plus la hausse d'insuline est forte, plus les calories vont aller nourrir les cellules grasses. C'est pour cela qu'il faut modérer sa sécrétion d'insuline. De plus, cette hormone ouvre l'appétit et prévient la mobilisation des graisses du tissu adipeux.

Plus un individu est en surpoids, plus il va sécréter d'insuline, ce qui conduit au cercle vicieux. L'insuline pousse à manger et empêche de maigrir. Cette sécrétion intensive risque de fatiguer le pancréas et le diabète apparaît.

Nous avons vu que les fibres ainsi que les réducteurs d'absorption des sucres modéraient la hausse d'insuline. Il existe d'autres suppléments se proposant de limiter sa sécrétion.

Chrome Le réducteur glycémique

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le chrome est un minéral considéré comme essentiel à notre santé, et seule l'alimentation peut nous le fournir. Certaines études indiquent que les apports en chrome ne sont pas optimaux dans une partie importante de la population.

Une déficience en chrome conduit à une prise de poids excessive. Les aliments les plus riches en chrome sont la levure de bière (voir chapitre IX), le foie de veau, les viandes et les brocolis. La teneur en chrome assimilable des aliments diminue durant leur préparation et leur cuisson, et une alimentation riche en sucre réduit son absorption.

>> Comment le chrome agit-il ?

Le chrome aide à la régulation de la glycémie (taux de sucre dans le sang). L'inactivité, une alimentation trop riche en sucre et en graisses, ainsi qu'un excès pondéral augmentent la glycémie et la production d'insuline. En modulant l'action de l'insuline, le chrome dirige les calories alimentaires un peu plus vers le muscle et un peu moins vers le tissu adipeux. Le chrome contrôle également le taux de calcium (voir plus bas) au sein des cellules

grasses. Plus ce taux de calcium intracellulaire est élevé, plus les cellules grasses se développent. Dans le même temps, elles deviennent très réfractaires aux effets amincissants du régime. Le chrome contribue à lever cette protection, de concert avec les suppléments de calcium. Cette propriété explique pourquoi le chrome est parfois associé au calcium dans certains produits amincissants.

>> Résultats

Durant 72 jours, des sujets en surpoids (essentiellement des femmes) ont reçu soit un placebo, soit 200, soit 400 µg de chrome. Aucun régime particulier n'a été requis. La perte de graisse s'élève à :

- 180 g sous placebo.
- 1,6 kg avec 200 µg de chrome.
- 2 kg avec 400 µg de chrome.

La prolongation de la prise de 400 µg de chrome durant 18 jours supplémentaires a permis d'éliminer 800 g de graisse en plus. La perte totale s'élève ainsi à 2,8 kg sur 90 jours. Malheureusement, la majorité des études ne confirment pas l'efficacité du chrome sur la perte de poids. Cependant, le chrome semble

posséder une certaine capacité à stabiliser le poids des utilisateurs.

Un suivi de dix ans chez des hommes obèses montre que sans supplémentation de chrome, la prise de poids moyenne est de 5 kg. Lorsqu'une supplémentation en chrome en apporte jusqu'à 150 µg par jour, la prise de poids s'élève à moins de 3 kg. Chez les utilisateurs de chrome qui dépassent un apport quotidien de 150 µg, les gains de poids sont d'1,5 kg.

La tendance est similaire chez les femmes, mais celles-ci accumulent encore plus de graisse que les hommes lorsqu'elles n'utilisent pas de suppléments de chrome (+8 kg).

>> Comment utiliser le chrome ?

Il existe différentes formes de chrome (picolinate, nicotinate, chlorhydrate). Le chrome, sous la forme picolinate, semble bénéficier de la meilleure absorption. La dose de 200 µg prise en une fois par jour lors d'un repas est la plus couramment utilisée.

>> Effets secondaires

Le chrome étant un métal capable de s'accumuler dans le corps, il s'avère toxique à hautes doses. Il convient de ne pas dépasser les 400 µg par jour avec sa supplémentation.

Note
7/10

Pour les personnes ayant une alimentation trop riche les conduisant à accumuler les kilocalories de manière excessive.

Note
3/10

Pour les personnes ayant un poids normal et naturellement stable.

À savoir

Le fait que les études ayant donné les meilleurs résultats aient été effectuées surtout sur des femmes n'est pas innocent. Celles-ci sont plus sensibles au chrome et/ou souffrent de déficits plus importants que les hommes.

Le chrome agit efficacement dans des conditions bien particulières. Il aide surtout les personnes ayant une mauvaise régulation de leur glycémie. Les sujets actifs, mangeant sainement et n'ayant pas de surpoids notoire sont peu susceptibles de bénéficier des effets amincissants du chrome.



Zinc Le modulateur hormonal

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le zinc est un minéral. Des déficits en zinc sont assez fréquents, surtout chez les femmes. Le taux de zinc tend à être inférieur à la normale chez les individus en surpoids. Cette constatation est faite, même si l'apport alimentaire en zinc est adéquat. Une supplémentation à court terme n'élève que modestement les taux de zinc chez les obèses. Ceci laisse à penser que leur assimilation du zinc est altérée. Le zinc pourrait aussi se retrouver séquestré en quantité anormale dans l'excès adipeux.

>> Comment le zinc agit-il ?

- Il modère la sécrétion d'insuline. Au contraire, le manque de zinc est associé à une surproduction de cette hormone.
- Il réduit l'appétit en favorisant l'action de la leptine (hormone coupe-faim).
- Il encourage l'activité thyroïdienne et donc le gaspillage énergétique.

>> Comment utiliser le zinc ?

Il n'est pas utile de prendre trop de zinc. La supplémentation doit juste corriger un déficit causé, en particulier, par une alimentation pauvre en protéines animales. Le zinc doit être pris au moment des repas, en apports fractionnés entre le matin et le soir.

>> Effets secondaires

Des nausées ou des troubles digestifs peuvent apparaître au début de la supplémentation, suite à la prise d'une dose excessive de zinc.

>> Résultats

Durant quatre semaines, des femmes en surpoids ont reçu une supplémentation de 30 mg de zinc. En réduisant d'un quart la production de cette hormone, le zinc rétablit un taux normal d'insuline. Aucun impact sur la sécrétion de leptine n'a été noté. Durant quatre mois et demi, des hommes ont reçu une alimentation déficiente en zinc (4,2 à 5,5 mg par jour). Leur taux de leptine s'est réduit de 14 %. Une supplémentation quotidienne de 30 mg de zinc augmente la concentration de leptine de 42 % par rapport au taux de base. Si certaines études signalent une baisse de la masse grasse du fait d'une prise de zinc, aucune altération n'est notée ici, ni durant la période de carence, ni durant la supplémentation.

Attention !

Paradoxalement, une déficience en zinc est associée à une baisse de l'appétit. Une supplémentation peut augmenter l'appétit. Il faut donc être attentif à l'évolution de son coup de fourchette durant la supplémentation. Cette remarque s'applique plus aux femmes qu'aux hommes.

Note
6/10

Si votre apport en zinc est bas, une supplémentation peut s'avérer utile contre les kilos.

3 Les inhibiteurs de PTH

La parathormone (PTH) est une hormone qui protège la masse osseuse. Lorsqu'un régime hypocalorique ne fournit plus le calcium et les protéines nécessaires au maintien de l'intégrité osseuse, la sécrétion de PTH augmente. Au-delà du régime, plus un individu est en surpoids, plus il sécrète de PTH. Le problème avec la PTH est qu'elle protège aussi le tissu adipeux.

La PTH facilite l'accumulation de masse grasse et empêche de maigrir. L'usage régulier de calcium et de magnésium prévient les fluctuations de PTH qui sont associées au régime ou au surpoids. L'alimentation doit fournir au moins 0,9 g de protéines par kilo de poids corporel (54 g pour une personne de 60 kg) afin de prévenir la diminution de l'absorption du calcium ainsi que la hausse de PTH.

Calcium Le minéral à ne pas négliger

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le calcium, minéral qu'on trouve en particulier dans les produits laitiers, est vital pour notre ossature. Il y a encore dix ans, personne n'aurait fait la relation entre calcium et poids corporel. Ce sont des découvertes scientifiques récentes qui ont montré que le calcium possède une action de fond sur l'adiposité.

>> Comment le calcium agit-il ?

Lorsque le corps manque de calcium, il va tout faire pour stocker le peu qu'il reçoit. L'un des sites de rétention de secours est nos cellules graisseuses. Si une alimentation pauvre en calcium provoque une augmentation de ce minéral dans notre tissu adipeux, un apport abondant au contraire, diminue sa concentration dans les cellules graisseuses. Suite à une consommation calcique faible, la production de PTH augmente. La hausse de cette hormone explique l'accumulation intracellulaire de calcium dans les cellules adipeuses.

Ce stockage de sauvegarde influence la croissance des adipocytes : lorsque la concentration de calcium augmente dans les cellules graisseuses, celles-ci s'hypertrophient.

La prise de calcium renverse ce mécanisme en diminuant les taux de PTH. Le calcium intracellulaire est libéré des adipocytes. La fonte de ces derniers se trouve facilitée alors que leur croissance est inhibée. Le calcium réduit aussi l'absorption des graisses alimentaires (voir chapitre IV).

>> Résultats

Influence du calcium seul

Dans les années quatre-vingt-dix, lors d'études sur l'hypertension, les médecins remarquent pour la première fois que l'augmentation de l'apport en calcium (passant de 400 à 1 000 mg par jour) induit une perte de graisse d'environ 5 kg sur un an.

Attention !

Le calcium des produits laitiers est plus favorable à l'amaigrissement que les suppléments de calcium. Malheureusement, l'inclusion de produits laitiers (lait, yaourt, fromage) dans l'alimentation rajoute des calories du fait de leur contenu en graisses et/ou sucres.

Les recherches montrent que cet apport énergétique est très mal compensé par la diminution d'autres sources d'aliments. Ce phénomène de non-compensation est deux fois plus marqué chez les hommes que chez les femmes. Ceci risque d'annuler l'effet bénéfique des laitages sur les kilos.

Des études statistiques montrent qu'un individu ingérant moins de 500 mg de calcium par jour a deux fois plus de chances d'être en surpoids qu'une personne ayant un apport d'1 g. On estime que chaque augmentation de 100 mg de son apport en calcium se traduit par une perte de 500 g de graisse par an. Mais, cette action bénéfique du calcium plafonne au-delà d'un apport quotidien de 800 mg.

Les femmes bénéficient plus que les hommes d'une hausse de l'apport en calcium, sans doute parce que leur consommation est généralement plus modeste.

Limites de la relation calcium/perte de graisse

Hors régime, cette association calcium/perte de poids n'est pourtant pas si simple. Il n'est pas facile d'attribuer à un seul facteur la variation du poids corporel. Ce dernier est influencé par une multitude de variables (alimentation, activité physique, génétique...). Les individus mangeant peu de calcium ont généralement une alimentation très déséquilibrée, beaucoup trop riche en calories.

Dans ce cas, le taux de calcium ne fait que souligner les mauvaises habitudes alimentaires, sans toutefois influencer réellement le poids. C'est pour cette raison qu'il faut parfois se méfier des statistiques, et que l'action du calcium sur l'embonpoint n'est pas universellement reconnue.

Supplémentation en calcium pendant le régime

Chez des hommes et des femmes qui mangent à leur faim, l'apport en calcium n'a pas

d'influence sur le rythme d'oxydation des graisses. Lorsque ces mêmes sujets subissent un déficit énergétique de 600 calories par jour, l'oxydation des graisses est de 28 % plus importante avec un apport d'1,4 g de calcium qu'avec 500 mg.

Durant six mois, des femmes en surpoids (âge moyen 38 ans) ont suivi un régime apportant de 1 200 à 1 500 kcal par jour. Grâce à une supplémentation en citrate de calcium, un groupe a reçu un total d'1,8 g de calcium, contre un total d'1 g pour un second groupe. La perte de graisse atteint :

- 3 kg dans le groupe 1 g.
- 5 kg dans le groupe 1,8 g.

La fonte musculaire s'est élevée à 2 kg dans le groupe 1 g, contre la moitié dans l'autre groupe.

L'action du calcium sur la perte de graisse est surtout visible autour de la taille. La stabilisation du poids dans les mois qui suivent un régime est aussi meilleure chez les individus ayant eu un apport élevé en calcium durant la restriction calorique.

Calcium et perte osseuse

Au-delà de son impact sur la graisse, le calcium joue un rôle très important pour contrecarrer la fonte osseuse souvent constatée pendant le régime.

Par exemple, des femmes ayant perdu plus de 5 kg sur les quatre dernières années connaissent une déminéralisation osseuse de 2,5 %. Plus généralement, les statistiques montrent une fonte de masse osseuse d'1 à 2 % pour chaque diminution

de 10 % du poids. Les personnes âgées et les femmes sont les plus à risque.

Ce phénomène de fonte osseuse s'explique par un quadruple mécanisme :

- ① Les apports en calcium tendent à diminuer pendant le régime.
- ② Les capacités digestives à l'assimiler s'amoiindrissent.
- ③ Les besoins physiologiques en calcium augmentent.
- ④ La dégradation osseuse est directement stimulée par la restriction énergétique du fait de :
 - La diminution d'hormones anabolisantes pour l'os.
 - L'augmentation d'hormones qui détruisent l'os.
 - L'acidification du sang.

Pourquoi les apports en calcium tendent-ils à diminuer pendant le régime ?

- Moins nous mangeons, moins nous avons de chances de couvrir nos besoins en calcium. Par exemple, chez des femmes suivant un régime de six mois, l'apport en calcium baisse en moyenne de 40 %.
- En temps normal, nous n'assimilons qu'environ 25 % du calcium alimentaire ; une restriction calorique amoindrit ce taux d'assimilation de 15 %.

Comment sait-on que les besoins en calcium augmentent pendant le régime ?

Lorsque l'apport en calcium ne couvre plus nos besoins, le corps sécrète de la PTH,

hormone qui présente l'avantage de nous faire économiser le calcium. Les médecins notent que l'élévation de PTH est beaucoup plus précoce pendant un régime que lorsqu'on mange à sa faim. Cette précocité témoigne de besoins accrus en calcium. Cette hausse de PTH est abolie par une simple supplémentation en calcium.

La dégradation osseuse augmente pendant le régime

Les marqueurs signalant une dégradation osseuse augmentent pendant le régime, surtout lorsque l'apport en calcium est bas. Chez des femmes ayant un apport quotidien en calcium de 500 mg, le rythme de la dégradation osseuse augmente de 35 % en six mois de régime. La prise d'1 g de citrate de calcium prévient ce phénomène. Plus le régime est sévère, plus il risque d'acidifier le sang (voir chapitre IX). Dans ce cas, les pertes en calcium sont augmentées, ce qui conduit à des carences. Si rien n'est fait pour le neutraliser, l'acide sanguin va aussi directement fragiliser l'ossature. La plus grande partie de la perte de poids est notée au début du régime, mais la fonte osseuse devient significative au bout de trois mois de régime. L'importance du calcium est liée, non seulement à l'intensité du régime, mais aussi à sa durée.

>> Efficacité d'une supplémentation en calcium

La déminéralisation chez des femmes jeunes au régime, qui ne se supplémentent pas en calcium, est en général assez faible (perte d'1 % après six mois). Mais dans le même temps, un régime similaire + 1 g de citrate de calcium par jour renforce la minéralisation osseuse d'1,7 %.

L'apport minimum afin d'éviter la déminéralisation se situe autour d'1 g de calcium par jour. Il faut aux femmes un apport quotidien d'1,6 g de calcium pour stabiliser leur taux de PTH. Cela signifie concrètement que l'apport optimal en calcium durant un régime est d'1,6 g. Ce sont les femmes

ménopausées qui courent le plus de risques pendant le régime.

Durant six mois, des femmes en surpoids (âge moyen 61 ans) ont suivi un régime apportant 1 200 à 1 500 kcal par jour. Grâce à une supplémentation en citrate de calcium, un groupe a reçu un total de 2 g de calcium.

Un second groupe prenait un total d'1,2 g.

À cette dose, la masse osseuse a fondu de 1 %. Elle est particulièrement prononcée au niveau des hanches, augmentant les risques de fractures du col du fémur. Avec 2 g de calcium, la fonte osseuse a été pratiquement nulle (-0,1 %).

>> Comment utiliser le calcium ?

Les besoins en calcium varient en fonction de l'âge :

- 1,3 g minimum par jour chez les adolescents.
- 1 g chez les adultes.
- 1,3 g chez les personnes de plus de 50 ans.

Les études concernant la perte de masse osseuse montrent que celle-ci est plus importante la nuit que le jour. Afin de l'endiguer, il est plus efficace de se supplémenter en calcium le soir que le matin. Le schéma idéal qui en découle est de prendre 2/3 du calcium le soir et 1/3 le matin.

Les oméga 3, particulièrement la DHA (voir chapitre IX), favorisent le renforcement osseux.

Note
7/10

Les besoins en calcium sont accrus pendant le régime. Les femmes, les adolescents et les personnes âgées risquent davantage les carences.

>> Effets secondaires

Il est important de ne pas dépasser un apport total de calcium de 2,5 g par jour.

Une supplémentation excessive en calcium ne fera rien pour accélérer la perte de graisse ou freiner la fonte osseuse puisque, dans les deux cas, les effets du calcium plafonnent bien en deçà des 2,5 g.



Magnésium Le compagnon antikilo du calcium

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le magnésium est un minéral qui joue un rôle important pour le maintien du rythme cardiaque, de la tension et des cellules nerveuses. Notre corps ne pouvant pas produire de magnésium, nous dépendons entièrement de notre apport alimentaire.

Malgré son rôle, les déficiences en magnésium sont nombreuses. En France, l'apport moyen en magnésium ne couvre que 88 % de ce qui est recommandé chez les hommes, et 78 % chez les femmes. Pour 23 % des femmes et 18 % des hommes, l'apport n'assure pas 2/3 des besoins.

Un régime hypocalorique risque d'aggraver cette situation.

Des marques blanches sur les ongles témoignent souvent d'un manque de magnésium.

>> Comment le magnésium agit-il ?

Avec le calcium, le magnésium réduit la sécrétion de PTH. Ce minéral joue aussi un rôle dans le bon fonctionnement de l'insuline en prévenant une sécrétion excessive de cette hormone.

Attention !

Plus votre régime est sévère, plus il risque d'acidifier le sang. Comme pour le calcium, les pertes en magnésium vont augmenter. Ce gaspillage de magnésium peut facilement induire des carences.

>> Résultats

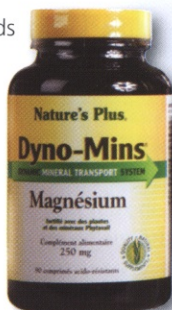
Les études statistiques montrent des taux faibles de magnésium chez les individus obèses. Au contraire, des taux élevés réduisent les chances de surpoids.

Les hommes consommant quotidiennement au moins 466 mg de magnésium et les femmes prenant au moins 337 mg de magnésium ont 20 % de chances en moins de développer une obésité abdominale (du ventre) que les individus ayant un apport deux fois moindre.

Durant les règles, la prise de journalière de 200 mg de magnésium réduit le gain de poids et la rétention d'eau, ainsi que plusieurs des autres désagréments notés dans ces périodes. Le magnésium tend aussi à réduire l'incidence des migraines.

>> Comment utiliser le magnésium ?

L'apport total quotidien en magnésium est fixé à 300-350 mg. Mais de nombreux individus ont du mal à l'assimiler, d'où l'idée d'une supplémentation. Le magnésium trouvé sous forme de lactate, chlorure ou aspartate possède une meilleure assimilation que l'oxyde de magnésium.



Il est recommandé de diviser ses apports en magnésium afin de les répartir tout au long de la journée, de préférence avec les repas. Il existe un équilibre entre le calcium et le magnésium. Si vous augmentez votre apport en calcium, il faudra faire de même avec le magnésium.

>> Effets secondaires

Une trop forte supplémentation en magnésium se traduit par des diarrhées.

Note

7/10

Les déficits en magnésium étant fréquents, une supplémentation paraît bénéfique.



Cibler la cellulite et le tour de taille !

Chez des femmes en surpoids, un régime de six mois réduit le pourcentage de graisse de 13 % sur l'ensemble du corps, mais de 3 % seulement sur le haut des cuisses. Cette différence illustre parfaitement toute la difficulté qu'il y a à faire fondre la cellulite lors d'un régime. Pourquoi la cellulite est-elle si réfractaire à l'amincissement ? Il en est de même pour le tour de taille chez les hommes.

1 Pourquoi est-il si difficile d'éliminer des centimètres dans certaines zones ?

Les dépôts graisseux résistants aux régimes se caractérisent par :

- Une faible densité en récepteurs favorables à la fonte des graisses : les récepteurs bêta adrénergiques (voir chapitre II).
- Une concentration importante en récepteurs défavorables à cette fonte : les récepteurs alpha 2 adrénergiques et les récepteurs d'adénosine.

Les graisses sous-cutanées (les plus visibles) renferment deux fois plus de récepteurs alpha 2 que les dépôts graisseux profonds (moins gênants esthétiquement). Cette protection du tissu adipeux est intense sur :

- Les hanches et le haut des cuisses chez les femmes.

- Autour de la taille chez les hommes.
Les cellules graisseuses de ces zones à problème sont environ cinq fois plus volumineuses que celles du reste du corps.

Afin de favoriser l'élimination des graisses dans ces zones difficiles, il convient :

- D'activer le plus intensément possible les récepteurs bêta.
- De bloquer les récepteurs alpha 2 et les récepteurs d'adénosine.

C'est cette double action que la plupart des crèmes amincissantes se proposent d'obtenir.



Comment la cellulite se développe-t-elle ?

Si au moins 80 % des femmes se plaignent d'avoir de la cellulite, ce phénomène est beaucoup plus rare chez les hommes.

Comment cette cellulite se développe-t-elle ? Il existe cinq grandes étapes qui conduisent à sa formation :

- ❶ À partir de l'adolescence, la production d'hormones féminines (œstrogènes et progestérone) s'intensifie. Ces hormones développent et durcissent le tissu conjonctif qui entoure les cellules graisseuses, particulièrement sur la partie inférieure du corps.
- ❷ Lorsque le tissu adipeux commence à s'hypertrophier, il pousse sur le tissu conjonctif dur, ce qui entrave la microcirculation sanguine locale.

❸ Il en résulte un manque d'oxygène, une formation excessive de radicaux libres et des phénomènes inflammatoires locaux.

❹ Cet environnement favorise l'accumulation des graisses et la rétention d'eau.

❺ Les phénomènes inflammatoires détruisent les fibres de collagène de la peau. Cette dégradation de la qualité de la peau rend les protubérances de graisse plus visibles, et l'aspect de peau d'orange de la cellulite devient perceptible. Il ne fera que s'aggraver avec l'âge, car le vieillissement réduit la densité et la souplesse de la peau. Le tabac et la pilule, néfastes pour le collagène, accentuent ce phénomène.



3 Le sport cible-t-il la fonte graisseuse ?

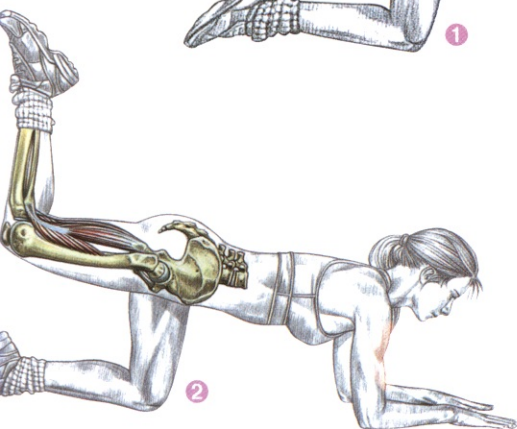
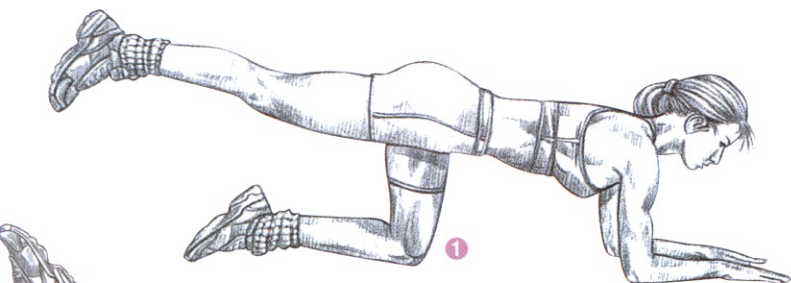
A Pour les cuisses et fessiers



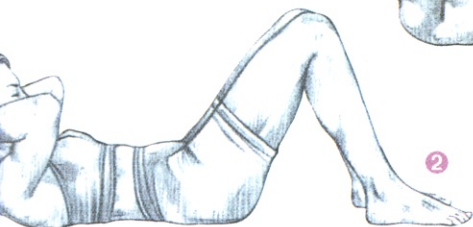
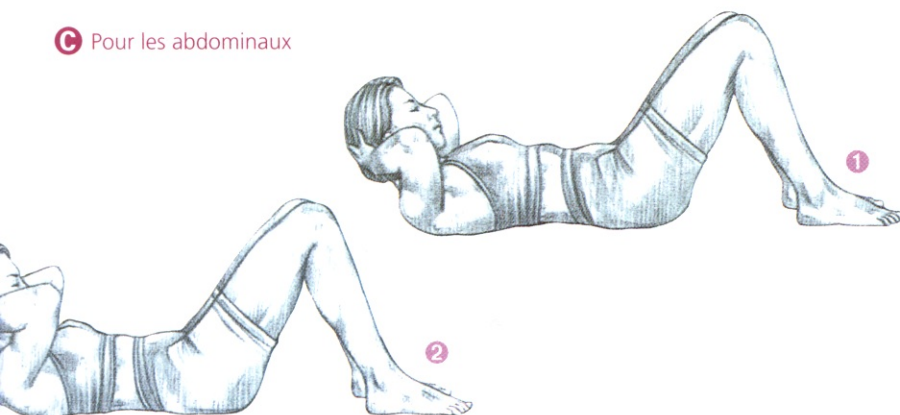
Est-il possible de perdre du ventre ou de la cellulite en travaillant spécifiquement les abdominaux ou les fessiers ? Très longtemps, les études médicales ont eu du mal à mettre en évidence une élimination locale des graisses suite à la stimulation des muscles sous-jacents. Il existe pourtant trois arguments majeurs qui plaident en faveur du sport :

- ❶ Les études modernes montrent que l'exercice accélère la fonte des graisses qui recouvrent les muscles qui travaillent, mais ce phénomène est toutefois de faible ampleur.
- ❷ Le sport augmente le flux sanguin dans les dépôts graisseux, ce qui accélère leur fonte et prévient leur hypertrophie.
- ❸ Une activité physique régulière atténue l'effet protecteur des récepteurs alpha 2, tout en favorisant la prolifération des récepteurs bêta.

Afin d'accroître l'efficacité du sport, il faut le combiner avec un régime. Il est aussi recommandé d'effectuer ses exercices de raffermissement de préférence à jeun le matin, et le soir avant d'aller se coucher. Nous recommandons ainsi trois séries de 20 répétitions au lever, puis au coucher des exercices suivants :

B Pour les fessiers

Si vous n'avez pas spécialement de graisse à perdre, sachez que cette stratégie de ciblage musculaire peut être utilisée à titre préventif contre les bourrelets. En effet, les graisses s'accumulent de préférence au-dessus des muscles qui ne sont que peu sollicités dans la vie courante. Les fessiers et les abdominaux ne travaillent que rarement, d'où ces accumulations adipeuses préférentielles. En prenant cinq minutes matin et soir pour faire travailler ces muscles-là, il est possible de les raffermir tout en prévenant l'accumulation adipeuse.

C Pour les abdominaux

4 Crèmes amincissantes : lesquelles sont efficaces ?

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le gros problème des régimes est qu'ils éliminent des centimètres de partout, sauf là où on désierait affiner sa silhouette. Il paraît donc naturel de vouloir appliquer un agent amincissant sur les zones à problème afin de mieux cibler l'affinement.

Les crèmes amincissantes ont été conçues pour être appliquées localement sur les zones rebelles. Avec les substituts de repas, aucun autre supplément minceur n'a été autant décliné sous des formes aussi diverses que ces crèmes. Nous ne pourrions donc pas toutes les décrire. Nous allons nous cantonner aux molécules les plus courantes et les mieux étudiées scientifiquement.

>> Comment agissent les crèmes amincissantes ?

Les principaux ingrédients des crèmes amincissantes peuvent être regroupés en trois catégories, en fonction de leurs mécanismes d'action :

1. Les molécules qui mobilisent les graisses

>> Caféine

Sans conteste l'ingrédient n° 1 des crèmes. La caféine a pour objectif de bloquer les récepteurs d'adénosine. Afin de comparer les différentes crèmes, il est important de se rapporter au pourcentage de caféine que chacune contient effectivement.

Durant un mois, des femmes ont appliqué quotidiennement une crème à base de 7 % de caféine. Le volume des cuisses est réduit chez 80 % des utilisatrices, ainsi que le tour de hanches chez 68 % d'entre elles. Par contre, aucune amélioration de la microcirculation locale n'est notée.

Durant 28 jours, des femmes ont appliqué quotidiennement une crème à base de caféine. La circonférence de leurs cuisses a diminué en moyenne d'1 cm.

- 10 % des utilisatrices n'ont pas eu de résultat.

- 35 % ont perdu au moins 5 mm.
- 35 % ont perdu jusqu'à 1 cm.
- 20 % ont perdu plus d'1 cm.

>> Aminophylline et théophylline

Substances assez proches de la caféine.

Elles ont aussi pour objectif d'interférer avec le bon fonctionnement des récepteurs d'adénosine. Durant cinq semaines, des femmes en fort surpoids ont appliqué quotidiennement 5 g de crème à 0,5 % d'aminophylline sur une seule de leurs cuisses, l'autre recevant une crème placebo. L'aminophylline a permis d'éliminer 3 cm de plus sur la cuisse traitée. La stabilité du poids des participantes indique que l'aminophylline provoque une redistribution des fluides plutôt qu'une fonte graisseuse réelle.

Durant douze semaines, l'application biquotidienne d'une crème à 2 %

d'aminophylline n'a diminué l'aspect peau d'orange que chez trois des 35 femmes traitées... et 25 % d'entre elles ont développé des irritations cutanées avec cette crème.

Durant douze semaines, des hommes et des femmes en surpoids ont suivi un régime à 1 200 kcal par jour. Ils s'appliquaient une crème à base de 0,5 % de théophylline deux fois par jour sur l'estomac. Grâce à la crème, leur tour de taille s'est réduit de 11 cm, contre 5 cm avec le seul régime. Les femmes sont les plus réactives en éliminant 11,6 mm, contre 9,4 mm pour les hommes.

>> Forskoline (ou coleus)

Plante qui stimule l'activité de l'enzyme qui mobilise les graisses (voir chapitre II).

Durant quatre semaines, des femmes en fort surpoids ont suivi un régime sévère à 800 kcal par jour. De la forskoline en crème

a été appliquée quotidiennement sur une seule cuisse. Toutes les patientes ont réagi positivement en éliminant en moyenne 1 cm de plus sur la cuisse traitée.

>> CLA :

Des crèmes à 2 % de CLA sont disponibles. Leur efficacité n'a pas été bien évaluée scientifiquement. Reportez-vous au chapitre II pour plus d'information.

>> Yohimbine

Voir p. 119.

>> Carnitine

(voir chapitre III p. 48) : Elle est parfois rajoutée dans les crèmes, mais son efficacité propre en application locale n'a pas été évaluée.

>> Régliste

Voir p. 121.

2. Les molécules qui améliorent la circulation

Comme une mauvaise circulation sanguine locale est à l'origine de la cellulite, certaines crèmes se proposent d'améliorer le drainage.

Les molécules drainantes sont rarement utilisées seules ; elles sont généralement couplées avec les divers ingrédients que nous venons d'évoquer.

>> Gotu kola

Feuille ou tige d'une plante originaire d'Inde (*Centella asiatica*). Ses extraits végétaux favorisent la circulation sanguine, ainsi que la

production de collagène. Contrairement à ce que son nom pourrait laisser entendre, elle ne contient pas de caféine.

>> Ruscogénine

Extrait végétal de fragon épineux qui, en favorisant la microcirculation et en préservant l'intégrité des vaisseaux sanguins, lutte contre l'oedème.

>> Ginkgo biloba

Voir chapitre IV p. 82.

>> Vigne rouge

Voir chapitre IV p. 80.

>> Esculose

Issu de marronnier d'Inde (voir chapitre IV p. 81).

3. Les molécules qui améliorent l'aspect de la peau

Chez un tiers des femmes, le régime augmente l'aspect peau d'orange au lieu de le réduire. Cette détérioration esthétique s'explique par un ramollissement de la peau. Chez ces personnes, tout comme chez celles qui ne désirent pas suivre de régime, les crèmes qui améliorent la texture de la peau sont les plus appropriées. Ces agents de raffermissement sont souvent trouvés seuls ou couplés avec divers mobilisateurs graisseux.

>> Rétinol ou provitamine A

Il s'agit d'une molécule assez nouvelle contre la peau d'orange. Son objectif est plus de raffermer la peau en lui faisant fabriquer du collagène que de lutter contre la graisse. En améliorant la qualité de la peau, l'aspect capitonné de la cellulite s'atténue. Après quatre semaines, l'application de rétinol le soir améliore l'apparence de la peau, masquant la cellulite chez 62 % des sujets. Après six mois d'utilisation chez des femmes, l'élasticité de la peau augmente de 10 %, ce qui permet de mieux camoufler les aspérités causées par la cellulite. Le tabac dégradant la qualité de la peau, l'efficacité du rétinol est moindre chez les fumeuses.

>> Silicium

Minéral très présent dans le tissu conjonctif de la peau ; il est utilisé pour diminuer les aspérités de la cellulite.

>> Algues

Les crèmes à base de fucus ou de kelp (voir chapitre VII) assouplissent et retiennent la

peau, améliorant ainsi sa texture. Ces effets tenseurs sont notés après cinq semaines d'utilisation biquotidienne d'une crème à 1 % de kelp.

>> Limitations de l'efficacité des crèmes amincissantes

Il existe plusieurs problèmes inhérents aux crèmes amincissantes :

- Quand leur usage s'arrête, la reprise des centimètres est assez rapide. Ce regain de volume prouve que la perte des centimètres avait pour origine une évacuation locale d'eau plus qu'une véritable fonte de graisse.
- Au-delà d'une action sur les cellules adipeuses, une application régulière de crème qui hydrate, retend ou épaissit la peau, va cacher la cellulite. La cessation des applications sonnera le retour rapide de la peau d'orange. Pourtant, les crèmes hydratantes sont nettement moins coûteuses que les crèmes anticellulite.
- Que la crème soit active ou non, le massage régulier de la cellulite favorise la microcirculation, l'évacuation de la rétention d'eau, et réduit la



capacité de croissance des adipocytes. Ces vertus du massage ne plaident pas en faveur de l'efficacité réelle des crèmes amincissantes.

- De fait, toutes les études ne s'accordent pas en ce qui concerne la perte des centimètres.
- Le coût de ces crèmes est relativement élevé, surtout au vu des molécules qu'elles contiennent. Par exemple, la caféine, très bon marché, est commercialisée à prix d'or lorsqu'elle est introduite dans une crème.

>> Comment utiliser les crèmes amincissantes ?

Il ressort des différentes études que les crèmes amincissantes produisent des résultats supérieurs chez les personnes suivant un régime alimentaire et pratiquant régulièrement une activité sportive. Les crèmes sont généralement appliquées matin et soir après une douche chaude ayant dilaté les pores.

Note
7/10

Les crèmes amincissantes sont très coûteuses, surtout au vu de leur composition. Si certaines produisent des effets bénéfiques, ceux-ci sont limités, aussi bien dans leur ampleur, que dans le temps.

>> Effets secondaires

Des allergies ou des irritations cutanées peuvent apparaître chez une minorité d'individus suite à l'usage répété de crèmes amincissantes. Les crèmes à base de rétinol sont les plus susceptibles d'irriter la peau au début de l'utilisation.



Yohimbine Pour agir sur les « zones difficiles » ?

>> Qu'est-ce que c'est ?

La yohimbine est extraite de l'écorce du yohimbe (*Corynanthe yohimbe*), un arbre d'Afrique. Les extraits de yohimbe renferment entre 1 et 4 % de yohimbine, c'est-à-dire de substance active contre les graisses. La yohimbine existe en prise orale ou sous forme de crème.

>> Comment la yohimbine agit-elle ?

La yohimbine possède plusieurs modes d'action :

- Elle bloque les récepteurs alpha 2, ce qui favorise la mobilisation des graisses, particulièrement dans les zones difficiles comme le haut des cuisses, les hanches et les fesses.
- Elle stimule la sécrétion locale de noradrénaline, neurotransmetteur qui provoque la lipolyse et l'oxydation des graisses.

- En agissant comme vasodilatateur des vaisseaux sanguins qui irriguent le tissu adipeux, la yohimbine facilite la lipolyse. En effet, plus le flux sanguin est important dans les réserves graisseuses, plus ces dernières sont capables d'expulser les acides gras. Au contraire, les dépôts graisseux les moins bien irrigués seront ceux qui se développeront les plus rapidement.
- Elle réduit l'appétit.

>> Résultats

Durant trois semaines, des femmes obèses ont suivi un régime à 1 000 kcal par jour. Certaines ont reçu 5 mg de yohimbine (en prise orale) quatre fois par jour. La yohimbine leur a fait perdre 3,5 kg, contre seulement 2,1 kg pour le groupe témoin. Durant quatre semaines, des femmes en fort surpoids ont suivi un régime à 800 kcal par jour. De la yohimbine en crème a été appliquée quotidiennement sur une seule de leurs cuisses. Sur l'ensemble du groupe, l'efficacité de la yohimbine a été très modeste. Seule la moitié des patientes a réagi positivement en perdant 1 cm de plus sur la cuisse traitée. La yohimbine n'a pas produit d'amincissement chez l'autre moitié du groupe.

>> Effets secondaires

Il existe cependant des problèmes liés à l'usage de la yohimbine :

- Beaucoup d'extraits de yohimbe sont loin de contenir la quantité de yohimbine promise.

>> Comment utiliser la yohimbine ?

La yohimbine accroît la sécrétion d'insuline lorsqu'elle est absorbée en même temps que des aliments. Or, l'insuline inhibe la mobilisation des graisses, contrecarrant les effets recherchés. C'est pour cela qu'il est recommandé de la prendre le matin à jeun ou avant un effort physique. En effet, la yohimbine accroît les dépenses caloriques liées à l'exercice grâce à son action thermogénique. La yohimbine en crème doit être appliquée le matin et le soir après une douche chaude ayant dilaté les pores.

Certains suppléments ne contiennent pas du tout de molécules actives.

- Des effets secondaires, notamment cardiaques et vasculaires, sont notés suite à la prise orale de yohimbine. Elle peut aussi provoquer une anxiété et des tremblements. Afin de ne pas nuire au sommeil, ne jamais prendre les cachets de yohimbine dans la soirée.
- Les crèmes n'étant pas absorbées, elles sont moins susceptibles de causer ce genre de désagréments.
- Des interactions néfastes avec des médicaments tels les antidépresseurs et les hypotenseurs sont notées.
- C'est pour toutes ces raisons que, bien qu'issue d'une plante, la yohimbine n'est délivrée que sur ordonnance dans de nombreux pays.

Note
3/10
À utiliser avec
précaution, surtout
au vu de sa faible
efficacité.

Réglisse La minceur locale au féminin

>> Qu'est-ce que c'est ?

La réglisse est la racine de *Glycyrrhiza glabra* qui pousse dans les régions méditerranéennes. Elle est connue à cause des bâtons de réglisse et des bonbons qu'elle parfume. Outre cet aspect friandise, elle est utilisée en phytothérapie depuis des siècles. Les Grecs en consommaient déjà pour réduire l'appétit et la soif.

>> Comment la réglisse agit-elle ?

L'acide glycyrrhizinique (le principe actif de la réglisse) inhibe une enzyme qui favorise l'accumulation de graisse.

Le gros avantage de la réglisse est qu'elle s'attaque de préférence aux graisses sous-cutanées (les plus gênantes esthétiquement). Visuellement, le résultat est plus satisfaisant que

si la perte de graisse s'effectue sur les dépôts adipeux profonds. Dans ce dernier cas, la perte de poids n'a que peu d'effet esthétique.

Par ailleurs, du fait de son goût sucré, la réglisse réduit l'appétit chez certains individus. Un effet laxatif peut aussi apparaître suite à son ingestion, ce qui aide à réduire les ballonnements.

>> Résultats

Durant deux mois, des hommes et des femmes ont consommé quotidiennement 3,5 g de réglisse riche en acide glycyrrhizinique. Sans aucun régime, la perte de graisse atteint presque un kilo chez les hommes. Elle est du double chez les femmes. Le principal bémol à l'action orale de la réglisse est que, si elle fait perdre de la graisse, elle favorise aussi la rétention d'eau (voir plus bas). Sur la balance et esthétiquement, vous n'y gagnerez pas forcément. Une solution a pourtant été trouvée : du fait de son action ciblée sur les dépôts graisseux superficiels, et afin d'éviter la rétention d'eau, des crèmes amincissantes à la réglisse ont été développées. Durant un mois, des femmes ont appliqué 80 g d'une crème à base de réglisse contenant 2,5 % d'acide glycyrrhizinique sur l'une de leurs cuisses, tandis qu'un placebo était appliqué sur l'autre. Aucun régime particulier n'a été requis.

- La circonférence de la cuisse traitée a diminué de 3 mm, que cela soit sur sa partie haute ou sur sa partie médiane.
- Cette diminution de la taille de la cuisse s'explique par la réduction de 12,5 %

de la couche supérieure de graisse.

- La couche de graisse inférieure n'a pas été affectée par la réglisse.
- Aucun changement n'a été noté sur la cuisse placebo.
- Contrairement à la prise orale de réglisse, aucun effet secondaire n'a été noté.

Attention !

La réglisse favorise la rétention d'eau, surtout chez les individus déjà sujets à ce phénomène. Par ailleurs, chez les hommes, elle tend à inhiber la production de testostérone. Afin d'éviter ces deux problèmes, orientez-vous vers les crèmes plutôt que vers la prise orale. Certaines réglisses ont été déglycyrrhizinées afin d'éviter ces effets secondaires. Elles perdent donc en même temps une grande partie de leur propriété antigraisse, mais en revanche, elles conservent leur action coupe-faim.

>> Comment utiliser la réglisse ?

L'utilisation de réglisse en crème semble plus judicieuse qu'en prise orale. Appliquez la crème *après* une douche chaude qui aura dilaté vos pores.

Les pertes de graisse locale, suite à une application de crème amincissante, sont toujours plus importantes lorsqu'elles

s'accompagnent d'un régime hypocalorique et, si possible, d'une pratique sportive. Pour ce qui est de la lutte contre l'appétit, la réglisse dé-glycyrrhizinée pourra parfaitement convenir, à condition que son goût sucré réduise réellement votre envie de manger.

>> Effets secondaires

Il est délicat de recommander la prise orale de réglisse au vu de ses effets secondaires.

La crème, ne pénétrant pas profondément dans le corps, est à privilégier.



BCAA Pour perdre son ventre

>> Qu'est-ce que c'est ?

Les BCAA pour Branched-Chain Amino Acids (en français : acides aminés ramifiés) regroupent trois acides aminés essentiels : la leucine, l'isoleucine et la valine. À eux trois, les BCAA constituent un tiers des protéines musculaires. Pourtant, notre corps ne possède pas les enzymes nécessaires à leur fabrication : seule l'alimentation peut fournir les BCAA dont nous avons besoin.

>> Comment agissent les BCAA ?

- Ils favorisent le développement de la masse sèche au détriment de la masse grasse.
- Ils stimulent la sécrétion naturelle d'hormone de croissance (hormone anti-graisses).
- Ils soutiennent la sécrétion de leptine (une hormone coupe-faim).

>> Résultats

Durant 19 jours, des sportifs ont suivi des régimes à 1 800 kcal, plus ou moins riches en protéines et en BCAA.

- Un régime pauvre en protéines (15 % de l'apport énergétique) et en BCAA induit une perte d'1,9 kg.
- Un régime riche en protéines de soja (25 % de l'apport), mais pauvre en BCAA (9 g par jour), induit une perte de 2,4 kg.
- Un régime modéré en protéines de lactosérum (20 % de l'apport), mais riche en BCAA (35 g par jour), induit une perte de 4 kg. Cette perte de graisse est plus concentrée sur le ventre qu'avec les deux autres régimes.

>> Comment utiliser les BCAA ?

À moins de manger plus de protéines, le régime tend à amoindrir les taux de BCAA au moment même où il faudrait les augmenter. Par exemple, chez des femmes en surpoids, un régime de trois semaines à 1 000 kcal par jour abaisse les taux de BCAA de 11 %. Les acides aminés ramifiés peuvent être

utilisés sous forme de BCAA isolés ou sous forme de protéines très concentrées en BCAA (lactosérum, caséine, etc. Voir chapitre VI). Ils peuvent être pris, soit entre les repas, soit juste avant. De 3 à 5 g par jour sont en général recommandés durant la durée du régime.

>> Effets secondaires

Aucun effet secondaire n'est rapporté, à condition toutefois de respecter des dosages raisonnables.

Note
7/10

Excellent pour protéger l'intégrité de la masse maigre tout en favorisant la fonte de graisse particulièrement autour de la taille.



Les suppléments à actions multiples

Certains suppléments luttent non seulement contre les kilos mais améliorent également la santé. Il est donc avantageux de les utiliser sur le long terme. Il s'agit des vitamines, des minéraux, des antioxydants, des acides gras essentiels, des biotiques, etc.

1 Suppléments multivitamines/minéraux pour quoi faire ?

>> Qu'est-ce que c'est ?

Les vitamines et les minéraux sont des micronutriments indispensables à notre santé, mais que le corps n'a pas la capacité de fabriquer : ils ne peuvent être fournis que par l'alimentation. L'apport minimum en micronutriments reste un sujet très controversé. Officiellement, une alimentation équilibrée fournit toutes les vitamines et tous les minéraux dont le corps a besoin. Pourtant, les enquêtes effectuées concernant l'apport micronutritionnel des Français montrent que beaucoup ne couvrent pas leurs besoins minimaux en temps normal. La restriction calorique risque d'aggraver encore ces déficits.

>> Comment agissent les vitamines et les minéraux ?

Plus l'alimentation est grasse et sucrée, moins elle est riche en nutriments. C'est en général ce qui caractérise l'alimentation des individus qui prennent le plus de poids. Le corps va tenter de compenser les déficits en vitamines et minéraux en augmentant encore leur appétit.

Les suppléments en vitamines/minéraux produisent l'effet inverse. C'est pour cette

raison qu'ils sont d'autant plus efficaces que votre alimentation est déséquilibrée et que vous êtes en surpoids. Les vitamines et minéraux n'ont donc pas d'effets miraculeux, si ce n'est que de tenter de combler les manques. Les individus n'ayant pas de déficience en vitamines ou minéraux sont peu susceptibles d'en bénéficier.

>> Résultats

Les analyses à grande échelle montrent que les consommateurs réguliers de suppléments de vitamines + minéraux ont un poids corporel inférieur à ceux qui n'en font pas usage. Des différences de 4 kg de graisse en moins sont en effet notées chez les hommes. Cet effet des vitamines + minéraux s'explique par une combustion calorique de 4 % supérieure chez les utilisateurs. Des tendances similaires, mais de moindre ampleur sont rapportées chez les femmes. Chez ces dernières, l'impact des vitamines + minéraux s'explique plutôt par une diminution de l'appétit.

D'autres études ayant analysé les fluctuations du poids sur une période de dix ans vont dans le même sens. Elles montrent que la prise d'un complexe vitaminé lutte contre l'augmentation du poids, aussi bien chez les femmes que chez les hommes. Plus ces personnes ont une tendance naturelle à prendre du poids, plus les effets des vitamines sont visibles. Les hommes obèses n'utilisant pas de suppléments de vitamines ont pris en moyenne 5 kg en dix ans, contre seulement 2 kg chez ceux en utilisant régulièrement. Chez les femmes obèses non-utilisatrices de vitamines, la prise sur dix ans est en moyenne de 7 kg, contre 3 kg pour

QUELQUES LEÇONS TIRÉES DE L'ÉTUDE SU.VI.MAX

L'étude SU.VI.MAX (pour SUPplémentation en Vitamines et Minéraux AntioXydants) a mesuré l'apport nutritionnel chez plus de 12 000 Français âgés de 35 à 60 ans. Cette analyse à grande échelle nous fournit une image du statut alimentaire des Français, bien que probablement un peu optimiste (voir plus bas les limitations de SU.VI.MAX).

Une part importante de la population a du mal à satisfaire ses besoins nutritionnels. Par exemple, s'il apparaît que seulement 3 % des individus étudiés ne couvrent pas leurs besoins en sélénium, des taux plasmatiques non-optimaux sont retrouvés chez 75 % des hommes et 83 % des femmes. Vingt-cinq pour-cent des femmes manquent de fer, problème beaucoup plus rare chez les hommes.

Des carences en vitamine D sont détectées chez 11 % des Français. Pour les individus qui ne sont jamais exposés au soleil, le taux de carencés monte à 24 %.

Nous avons déjà évoqué des problèmes similaires en ce qui concerne le calcium, le magnésium ou l'iode.

Les limites de SU.VI.MAX

L'étude SU.VI.MAX reflète-t-elle bien la situation de la population française ? Au vu du large échantillon d'individus examinés, il s'agit de données très précieuses. Cependant, SU.VI.MAX a sélectionné des individus plus attentifs à leur alimentation que l'ensemble des Français.

Les déficits relevés dans cette étude sont probablement plus fréquents et plus prononcés si l'on prend l'ensemble de la population. Les sujets plus jeunes que ceux examinés ont aussi tendance à faire moins attention à leur alimentation, d'où l'incidence grandissante de l'obésité. Nous pouvons en conclure que SU.VI.MAX tend à minimiser les problèmes nutritionnels plutôt que de les exagérer.

les utilisatrices régulières. Il est intéressant de noter que parmi toutes les vitamines, la prise de vitamines B6 et B12, à elle seule, va ralentir la prise de kilos chez les personnes les plus en surpoids. Cette action protectrice des vitamines du groupe B est plus marquée chez les femmes.

>> Effets secondaires

Une supplémentation ne doit pas conduire à des excès. Un apport trop conséquent est aussi néfaste qu'une carence. La supplémentation doit donc être ajustée aux besoins.

>> Comment utiliser les vitamines et les minéraux ?

Comme les études précédentes l'indiquent, les suppléments en vitamines + minéraux agissent sur le long terme, mais pas sur une courte durée. Il est donc important de couvrir ses besoins tout au long de l'année. Cette couverture peut être assurée par une alimentation saine, mais

le matraquage publicitaire concernant la nécessité de bien manger serait moins intense si les choses étaient aussi simples. C'est dans le contexte d'apports alimentaires non-optimaux que la supplémentation en vitamines + minéraux prend tout son sens. Les suppléments de vitamines + minéraux doivent être fractionnés, afin d'être répartis le plus également possible tout au long de la journée. Ils sont à prendre avec les repas.

Note
8/10

Les vitamines et minéraux sont intéressants chez les individus ayant de mauvaises habitudes alimentaires.

Attention !

Moins nous mangeons, plus nous risquons d'induire des déficits en vitamines et minéraux. Des réductions en vitamine E, calcium, fer, zinc et sélénium sont notées. Parallèlement, le régime augmente les besoins en certains micronutriments. Nous avons vu l'exemple du calcium dans le chapitre VII.

2 Antioxydants : quel rôle dans la perte de graisse ?

>> Qu'est-ce que c'est ?

Les antioxydants sont des molécules qui protègent contre les radicaux libres, substances auxquelles il manque un électron. Ces radicaux libres s'attaquent à nos cellules, afin de leur voler cet électron, et de ce pillage résulte un endommagement cellulaire. Or, nous produisons constamment des radicaux libres à cause de l'oxygène que nous respirons. Il nous faut donc défendre nos cellules, et cette protection est assurée par les antioxydants.

On distingue deux grands types d'antioxydants :

- Ceux issus de l'alimentation, comme les vitamines A, C et E, ainsi que les minéraux tels le zinc, le sélénium...
- Les antioxydants que notre corps fabrique lui-même, comme le glutathion ou la SOD.

>> Comment agissent les antioxydants ?

L'excès de poids modéré abaisse de 5 % les défenses antioxydantes chez les hommes, et de 7 % chez les femmes. Une obésité réduit les défenses de 6 % chez les hommes, et de 10 % chez les femmes. Non seulement nos cellules sont moins bien protégées, mais l'abaissement du taux des antioxydants réduit de 30 % la mobilisation des graisses et le gaspillage calorique. Un cercle vicieux s'installe donc : les kilos en trop réduisent nos défenses antioxydantes, et à son tour, l'excès de radicaux libres favorise l'accumulation adipeuse.

La supplémentation en antioxydants a pour objectif de rompre ce cercle vicieux. L'exemple le mieux étudié est celui de la vitamine C (voir l'entrée suivante). Les propriétés thermogéniques des antioxydants expliquent en partie pourquoi la prise de vitamines et de minéraux augmente les dépenses caloriques (voir l'entrée précédente). L'activité des plantes thermogéniques (voir chapitre II) est accentuée par une prise conjointe avec un cocktail d'antioxydants.

>> Résultats

Durant huit semaines, des hommes et des femmes ont reçu 800 UI de vitamine E + 500 mg de vitamine C + 10 mg de bêta carotène. Le taux d'adiponectine (hormone qui brûle les graisses) augmente de 25 % chez les individus de poids normal, et il est stabilisé chez les obèses, alors qu'il diminue sous placebo.

Attention !

SU.VI.MAX montre une réduction de 31 % de certains cancers chez les hommes, suite à une supplémentation pendant sept ans en antioxydants (120 mg de vitamine C + 30 mg de vitamine E + 6 mg de bêta carotène + 100 µg de sélénium + 20 mg de zinc). Aucun bénéfice n'est noté pour les femmes, sans doute parce que leur statut en antioxydants était meilleur que celui des hommes avant le début de l'étude. Ces résultats indiquent que l'apport en antioxydants n'est pas optimal dans la population masculine.

>> Comment utiliser les antioxydants ?

En règle générale, les antioxydants sont à prendre en cocktail et non individuellement, car leurs effets sont complémentaires. Par exemple, du fait de ses propriétés liposolubles, la vitamine E s'insère dans la membrane externe des cellules et c'est à cet endroit qu'elle exerce son action antioxydante. Par contre, la vitamine C, hydrosoluble, agit dans la cellule ou à l'extérieur de celle-ci. Les vitamines E et C prises isolément, même à très fortes doses, ne pourront agir aussi efficacement qu'une combinaison de vitamines E + C.

La stratégie d'utilisation est la même que celle des vitamines : divisez l'apport pour le répartir également lors des trois repas quotidiens. Un bon supplément en vitamines et minéraux doit déjà contenir tous les antioxydants dont nous avons besoin.

Note 7/10
La nécessité d'une supplémentation en antioxydants augmente en parallèle avec l'excès de poids et les mauvaises habitudes alimentaires.

>> Effets secondaires

Si une supplémentation légère d'antioxydants protège le corps, des doses massives produisent une action paradoxalement pro-oxydante. Si vous mangez beaucoup de fruits et légumes frais, l'usage des antioxydants n'est probablement pas recommandé. Si vous n'en mangez jamais ou très peu, la complémentation semble utile.



SURPOIDS ET VIEILLISSEMENT

La prise de poids provoque un vieillissement accéléré. Les médecins relèvent des détériorations de l'ADN en nombre supérieur chez les individus en surpoids. Ces dommages s'expliquent par un engendrement plus important de radicaux libres. Une alimentation très grasse est particulièrement susceptible d'accroître cette production.

Au contraire, une modération alimentaire réduit l'ampleur de l'attaque radicalaire sur nos cellules. Des recherches en cours tentent de déterminer si, comme chez l'animal, le fait de se nourrir modérément ne serait pas le meilleur moyen d'accroître son espérance de vie ?

Vitamine C La vitamine santé au service de la ligne

>> Qu'est-ce que c'est ?

Comme son nom l'indique, la vitamine C (acide ascorbique) appartient à la famille des vitamines. Notre corps ne pouvant la fabriquer, elle doit être fournie par l'alimentation. C'est la plus connue et la plus utilisée des vitamines.

>> Comment la vitamine C agit-elle ?

Il existe une corrélation entre la vitamine C et le surpoids : plus votre taux de vitamine C est bas, plus vous avez de chances d'accumuler de la masse adipeuse. Cette graisse ira préférentiellement se stocker autour de votre taille.

Outre son action antioxydante, la vitamine C régule aussi le taux de carnitine (voir chapitre III). En cas de diminution du taux de vitamine C, le transfert de la carnitine du sang vers les muscles (là où elle produit son action antigrasse) est ralenti.

À savoir

Un régime peut provoquer une baisse du taux de vitamine C. Ces déficits se traduisent par une accentuation du sentiment de fatigue. Une supplémentation en vitamine C prévient ce phénomène.

>> Résultats

Chez des hommes et des femmes, la prise unique d'1 g de vitamine C élève la température corporelle (donc les dépenses énergétiques) de 0,5 à 0,7 °C pendant quatre heures.

Durant huit semaines, des obèses ont suivi un régime très pauvre en vitamine C, tandis que d'autres ont suivi le même régime en recevant quotidiennement 500 mg. Seuls les sujets sous vitamine C parviennent à perdre de la graisse (1,7 kg).

Durant six semaines, des obèses ont pris quotidiennement de 3 g de vitamine C. Ils ne suivaient aucun régime. La vitamine C induit une perte de 2,5 kg, contre seulement 1 kg dans le groupe témoin.



>> Comment utiliser la vitamine C ?

Les besoins en vitamine C sont d'autant plus importants si vous êtes au régime et si vous ne consommez que rarement des fruits. Divisez votre apport entre le petit-déjeuner et le déjeuner, afin de garantir une absorption

maximale. Des doses quotidiennes de 500 mg à 1 g de vitamine C sont couramment utilisées. Il est préférable de ne pas en prendre le soir, car ses vertus stimulantes risqueraient de vous empêcher de dormir.

>> Effets secondaires

Paradoxalement, un excès de vitamine C augmente le taux de stress oxydatif au lieu de le diminuer. Ceci irait à l'encontre des effets recherchés. Il est recommandé de ne pas en utiliser plus de 3 g quotidiennement.

Note
6/10

Pour un maximum d'efficacité, il est préférable d'utiliser un cocktail d'antioxydants plutôt que la seule vitamine C.

3 Les acides gras essentiels

>> Qu'est-ce que c'est ?

Il existe trois grandes catégories d'acides gras :

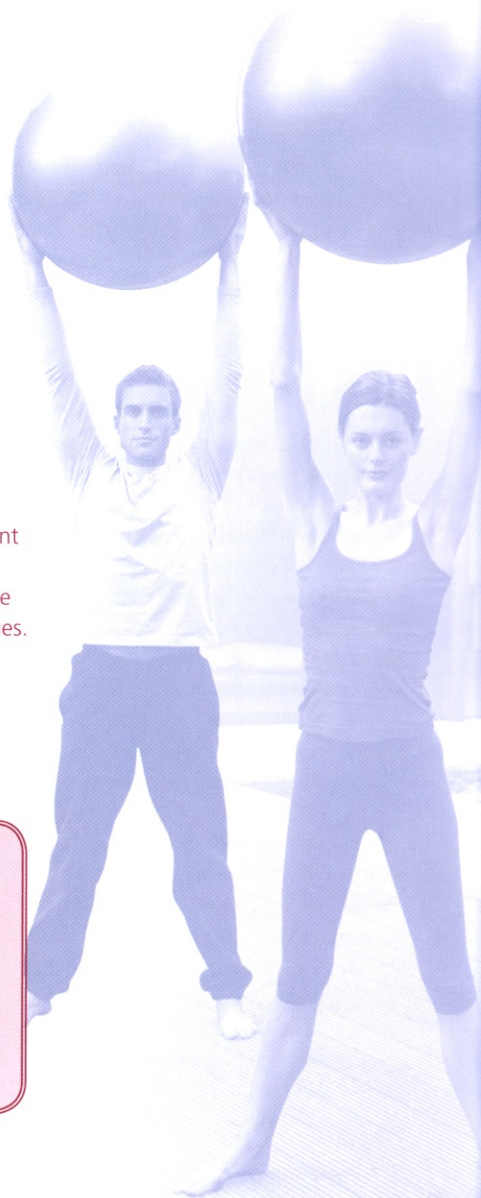
- Les acides gras saturés : ce sont les graisses qui se solidifient dans un réfrigérateur. On parle de « mauvaises graisses ».
- Les acides gras mono insaturés : leur principal représentant est l'huile d'olive.
- Les acides gras poly-insaturés : ils regroupent les oméga 6 (huile de bourrache ou d'onagre) et les oméga 3 (huiles de poisson).

Ce sont les bonnes graisses.

Les acides gras de ce troisième groupe sont indispensables à notre santé, et pourtant notre corps ne sait pas les fabriquer : c'est la raison pour laquelle ils sont qualifiés d'« essentiels ». Leur importance s'explique par le fait que les lipides composent la membrane protectrice de toutes nos cellules et cette structure lipidique de nos membranes reflète fidèlement le profil des graisses alimentaires que nous absorbons. Les recherches ont montré que la composition lipidique de la membrane influençait ses fonctions physiologiques. Une membrane riche en acides gras saturés sera nettement moins « performante » qu'une cellule massivement dotée d'acides gras poly-insaturés. C'est pour cela qu'un bon profil en acides gras améliore la santé.

À savoir

Lorsqu'on entend parler des oméga 3 et 6 pour la première fois, on a tendance à confondre un peu les deux. Pour s'y retrouver, les oméga 3, c'est tout ce qui provient de la mer, tandis que les oméga 6 proviennent des plantes. Il y a certes des plantes qui contiennent des oméga 3, mais leur efficacité est inférieure à celle des oméga 3 marins (voir p. 133).



>> Comment agissent les acides gras essentiels ?

Les acides gras essentiels (AGE) augmentent l'utilisation des graisses comme carburant alors que les graisses saturées favorisent le stockage adipeux. Cette action anti-graisse des AGE s'explique par plusieurs mécanismes :

- ❶ Les acides gras essentiels réduisent l'appétit en :
 - Augmentant et en prolongeant la sécrétion des hormones coupe-faim.
 - Lorsqu'on mange, des capteurs placés dans notre système digestif évaluent l'apport en acides gras essentiels. Quand notre alimentation manque d'AGE, le cerveau nous pousse à manger afin d'augmenter les chances d'obtenir plus d'AGE.
- ❷ Le gaspillage calorique, sous forme de chaleur, est de 15 % plus important suite à l'ingestion d'AGE que de graisses saturées.
- ❸ Le métabolisme de base est de 3 % supérieur du fait d'une alimentation riche en AGE plutôt qu'en graisses saturées.
- ❹ Plus que toutes autres formes de lipides, les graisses saturées favorisent l'expansion du tissu adipeux. Par un phénomène de compétition, les AGE remplacent les graisses saturées, rendant plus difficile la croissance adipeuse.
- ❺ La mobilisation des graisses est facilitée lorsque le tissu adipeux est riche en AGE. Les autres formes de lipides sont beaucoup plus difficiles à faire fondre.

Oméga 3 La minceur issue de l'océan

À savoir

Certaines plantes, comme le lin, sont riches en acide alpha-linolénique (AAL, un oméga 3). Malheureusement, notre organisme a du mal à convertir l'AAL en EPA et en DHA (qui sont des oméga 3 actifs). Les oméga 3 marins contiennent directement de l'EPA et du DHA, ce qui court-circuite le goulot d'étranglement que représente la conversion d'AAL en EPA et en DHA.

>> Qu'est-ce que c'est ?

Les oméga 3 sont les acides gras essentiels qui viennent de la mer : huiles de poisson, fruits de mer, algues, etc. L'huile de foie de morue est probablement la source d'oméga 3 la plus connue. Les poissons dits gras : saumon, hareng, maquereau et thon sont les plus riches en oméga 3.

Les oméga 3 les plus importants sont l'acide eicosapentaénoïque (AEP, ou EPA en anglais) et l'acide docosahexaénoïque (ADH, ou DHA en anglais). Le DHA est l'oméga 3 le plus actif contre les kilos.

>> Résultats

Action chez les hommes

Durant quatre semaines, la prise d'oméga 3 (6 g au lieu d'1 g par jour) chez des hommes augmente la sécrétion de leptine de 10 %. Dans le même temps, les oméga 3 produisent l'effet inverse chez les femmes, avec une baisse de leptine de 39 %. Cette différence explique pourquoi les oméga 3 aident plus les hommes que les femmes au régime. Durant quatre semaines, des hommes en surpoids ont suivi un régime hypocalorique apportant 1 600 kcal par jour.

- Un groupe ne consommant ni oméga 3 ni poisson a perdu 3,5 kg.
- Un second groupe a consommé du poisson peu gras (150 g de hareng apportant 300 mg d'oméga 3 par jour). Il a perdu 4,3 kg.
- Un troisième groupe mangeait du poisson gras (150 g de saumon apportant 3 g d'oméga 3 par jour). Il a perdu 4,5 kg.
- Un dernier groupe a reçu une supplémentation en oméga 3 (apportant 1,5 g d'oméga 3 par jour), mais pas de poisson. Il a perdu 5 kg.

L'élévation des oméga 3 dans le corps est semblable avec le saumon et la supplémentation en cachets, même si cette dernière apporte deux fois moins

d'oméga 3 que le poisson.

La prolongation des différents régimes sur quatre autres semaines permet l'élimination d'environ 2 kg de graisse supplémentaire dans tous les groupes. Les oméga 3 ont donc fait la différence lors du premier mois de régime, plutôt que lors du second. Cependant, le groupe pauvre en oméga 3 ne parvient pas à rattraper son retard sur les autres groupes. L'élimination adipeuse sous oméga 3 se produit proportionnellement davantage autour de la taille que sur le reste du corps. La perte de poids grâce au poisson non-gras s'explique par l'action positive de la taurine (voir chapitre III) dont le poisson est riche.

Action chez les femmes

Chez les femmes qui suivaient la même alimentation, aucune différence entre les groupes n'est notée. Peut-être parce que le métabolisme des femmes (de poids normal) les rend moins dépendantes de l'apport extérieur en oméga 3 que les hommes. Durant trois semaines, des femmes dépassant largement les 100 kg ont suivi un régime très restrictif (500 kcal par jour). Elles prenaient quotidiennement 2,8 g d'oméga 3 ou un placebo. Grâce aux oméga 3, la perte de poids s'est élevée à 7,5 kg, contre 6 kg sous placebo. La fonte graisseuse a été particulièrement accentuée sur les hanches.



>> Oméga 3 et sport

Durant douze semaines, des hommes et des femmes en surpoids ont utilisé quotidiennement 6 g d'oméga 3 (apportant 1,5 g d'EPA et 360 mg de DHA) ou un placebo. Certains ont couru ou marché 45 minutes trois fois par semaine.

- Avec les oméga 3 seuls, la masse grasse est restée stable, alors qu'elle augmentait d'1 kg sous placebo.
- Grâce aux oméga 3 plus le sport, la perte de graisse s'élève à 2 kg, contre une stabilisation dans le groupe sport + placebo.

>> Effets secondaires

Les oméga 3 fluidifiant le sang, ne les combinez pas avec des médicaments fluidifiants. Les hémophiles doivent aussi les éviter.

Attention !

Ne confondez pas le DHA avec la DHEA qui est une hormone !

>> Comment utiliser les oméga 3 ?

De 2 à 6 g d'oméga 3 sont recommandés quotidiennement. Les oméga 3 sont à prendre avec les repas, de préférence le soir, car lorsque les capsules éclatent dans l'estomac, ils risquent de donner une drôle d'haleine. Vous pourrez certainement lire que telle ou telle plante est riche en oméga 3. On ne vous dira, par contre, pas qu'elle est pauvre en EPA et surtout en DHA, alors que ce sont là les deux facteurs les plus importants. C'est pourquoi nous conseillons les oméga 3 d'origine marine plutôt que ceux d'origine végétale.

Note
10/10

Privilégiez une supplémentation riche en DHA, c'est-à-dire des oméga 3 d'origine marine pour une perte de poids maximale.

DES DÉSÉQUILIBRES FLAGRANTS CHEZ LES FRANÇAIS

Dans nos sociétés, la consommation de poisson (riche en oméga 3) a progressivement été remplacée par celle de viande (pauvre en oméga 3). Notre apport en oméga 3 s'est donc effondré : beaucoup de Français en consomment moins que ce qui est recommandé par les autorités sanitaires.

L'étude SU.VI.MAX montre que 95 % des Français ne couvrent qu'un peu plus de la moitié de leurs besoins en acide alpha linoléique (AAL, un oméga 3). Par contre, l'apport en acide linoléique (oméga 6) semble adéquat. Il en résulte un ratio acide linoléique/acide alpha linoléique trop élevé pour une santé optimale. Ce ratio est de onze, c'est-à-dire que l'apport en oméga 6 est onze fois supérieur à celui en oméga 3. Idéalement, ce ratio doit se situer à cinq.

Les chances de souffrir de déficits en AGE augmentent d'autant plus que l'on réduit sa consommation de lipides lors du régime.

AGL L'oméga 6 amincissant

>> Qu'est-ce que c'est ?

L'AGL, ou acide gamma-linolénique (GLA en anglais), est un acide gras essentiel de la classe des oméga 6. Si l'apport en oméga 6 des Français semble adéquat, il est rare que les besoins en AGL soient satisfaits en dehors d'une supplémentation régulière. Notre corps peut certes transformer des oméga 6 en AGL, mais il le fait de manière peu efficace. Pourtant, les AGL sont les oméga 6 les plus efficaces pour maigrir. Les déficits en AGL semblent importants chez les individus en surpoids. Ils risquent donc d'être encore aggravés par la restriction calorique.

Attention !

Ne pas confondre AGL (ou GLA) et CLA (voir chapitre III). Il s'agit de deux types d'acides gras différents.

>> Résultats

Durant huit semaines, des hommes et des femmes ont reçu une supplémentation en AGL (180 mg par jour, sous forme d'huile d'onagre). Personne ne suivait de régime, ni n'était informé que la supplémentation pourrait influencer sa silhouette.

- Les utilisateurs ayant un poids normal n'ont pas répondu à la supplémentation.
- 70 % des individus dépassant de 10 % leur poids idéal ont perdu en moyenne 4 kg.
- Les autres 30 % n'ont pas réagi à l'AGL.
- Tous les utilisateurs en surpoids maigrissent en

doublant les dosages d'AGL (360 mg par jour).

- Certains des sujets, mais pas tous, disent avoir ressenti une diminution de leur appétit.

En vingt semaines de régime, des obèses ont perdu en moyenne 25 kg. Après ce régime, leur reprise de poids a été mesurée sur une année. Durant cette période de suivi, certains ont reçu quotidiennement 890 mg d'AGL (sous forme de 5 g d'huile de bourrache) et d'autres, un placebo. Le groupe sous placebo a repris en moyenne 9 kg, contre 2 kg dans le groupe AGL.

Note
10/10

Si tout le monde ne répond pas favorablement à l'AGL en ce qui concerne la perte de poids, ses effets stabilisateurs après le régime semblent indiscutables.



>> Comment utiliser les AGL ?

Il existe principalement deux sources d'AGL : les suppléments d'huile d'onagre et ceux d'huile de bourrache. La bourrache est plus coûteuse que l'onagre, mais elle renferme deux fois plus d'AGL (environ 20 % pour la bourrache, contre 10 % pour l'onagre). La bourrache représente en général un meilleur rapport qualité prix. Plus que le poids de la capsule (qui est en général de 500 mg ou d'1 g), c'est son contenu en AGL qui compte.

Prenez de 100 à 300 mg d'AGL par jour avec les repas, de préférence le matin, afin d'éviter d'éventuelles interférences avec les oméga 3.

>> Effets secondaires

Aucun : les AGL sont très favorables à la santé.

Sésame « Ouvre-nous la porte de la minceur... »

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le sésame, pour la partie qui nous intéresse, est issu de la graine d'une plante (*Sesamum indicum*), composée pour moitié d'huile. Les graines de sésame sont riches en oméga 6, mais pauvres en oméga 3. Ce qui fait la particularité du sésame c'est sa concentration unique en lignanes (aussi appelés phytoestrogènes : extraits végétaux qui miment l'action des œstrogènes), et il possède une très forte activité antioxydante. Par exemple, bien que moyennement riche en vitamine E, le sésame permet une augmentation importante de vitamine E dans le sang. En effet, en se combinant avec la vitamine E, les lignanes préviennent la dégradation de cette vitamine. Le sésame est un supplément dont l'action anti-âge est avérée scientifiquement.

>> Comment le sésame agit-il ?

L'un des lignanes du sésame, la sésamine, accélère la dégradation des lipides au niveau du foie, tout en inhibant l'incorporation des graisses dans le tissu adipeux. Concrètement, ceci se traduit par une élimination du cholestérol et un accroissement de la production de corps cétoniques (molécules issues de la dégradation des graisses).

Attention !

Les allergies au sésame étant assez courantes, faites très attention lorsque vous débutez votre supplémentation : commencez progressivement ! Du fait de leur contenu en phytoestrogènes, les hommes doivent rester prudents quant à une supplémentation importante en sésame.

>> Résultats

Le rôle de la sésamine sur les enzymes qui régulent la destruction des graisses étant une découverte relativement récente, les recherches portent essentiellement sur l'animal. Par exemple, chez des rats, la prise de sésamine durant quatre semaines, réduit de 10 à 15 % le gain de graisse durant la croissance.

>> Comment utiliser le sésame ?

Le sésame est vendu sous des formes très diverses. Il est disponible en cachets, en graines, en huile (choisir une huile biologique non-raffinée), en farine ou en pâte (au goût du beurre de cacahuète). Il est en général recommandé de prendre l'équivalent d'1 à 3 g de sésame quotidiennement.

Note
7/10

Le sésame convient surtout aux femmes désirant rester à la fois jeunes et fines. Les hommes ayant des problèmes de cholestérol pourront également en tirer profit.



4 Biotiques : les bactéries contre les kilos

>> Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de suppléments qui modifient la flore intestinale. Les « biotiques » ont été popularisés par les divers laits enrichis en bifidus ou autres bactéries. L'objectif est de renforcer les populations de bonnes bactéries pour qu'elles éliminent les mauvaises, car il s'établit une compétition bactérienne permanente dans l'intestin : c'est le groupe de bactéries les plus nombreuses qui élimine les autres.

>> Il existe deux grands types de « biotiques »

- ❶ Les probiotiques renferment de bonnes bactéries qui vont coloniser notre intestin. Grâce aux probiotiques, nous ciblons le type de bactéries qui tapissent notre système digestif.
- ❷ Les prébiotiques sont des fibres qui favorisent le développement des bonnes

souches de bactéries intestinales. Les fructo-oligosaccharides et l'inuline (voir chapitre I) représentent les chefs de file des prébiotiques. Pour obtenir un résultat plus rapide, l'idéal est, bien évidemment, de combiner prébiotiques + probiotiques. On parle alors de symbiotique.

>> Comment les biotiques agissent-ils ?

Dans le premier chapitre, nous avons évoqué les effets coupe-faim et thermogéniques des prébiotiques comme les FOS et l'inuline. Il est certain que les probiotiques régulent notre poids corporel (voir les encadrés), mais aucune étude n'a été réalisée sur le type de probiotiques qu'il faut utiliser pour maigrir. Une autre propriété des biotiques pendant le régime est qu'ils favorisent l'absorption, ainsi que l'utilisation du calcium alimentaire. Ils participent ainsi à la protection de la masse osseuse.

>> Les biotiques modifient la flore intestinale

Il est possible de moduler le microbiote intestinal grâce à la prise de pré- et de probiotiques. Les scientifiques n'ont pas encore pu déterminer quels sont les biotiques les plus efficaces. Les individus grossissant excessivement ou



Attention !

Le problème des suppléments de probiotiques est qu'ils sont très fragiles. Ils doivent être constamment réfrigérés, sous peine de voir mourir les bactéries qu'ils renferment. Or, cette réfrigération permanente est rare : on trouve plus volontiers des probiotiques qui chauffent sous les néons des magasins. Les prébiotiques, quant à eux, n'ont pas ce problème, car ils ne contiennent ni bactérie, ni élément périssable.

POURQUOI TOUT CE QU'ILS MANGENT PROFITE À CERTAINS ET PAS À D'AUTRES ?

Notre flore intestinale (aujourd'hui appelée microbiote intestinal) se divise en deux grandes familles de bactéries :

- Les bactéroïdes.
- Les firmicutes.

L'une des fonctions des firmicutes est d'extraire le maximum de calories des aliments et de s'assurer de leur stockage sous forme lipidique. Dans un contexte où la nourriture se fait rare, les firmicutes augmentent les chances de survie des individus, mais dans un monde où les aliments sont surabondants, les firmicutes se retournent contre nous.

Plus on se suralimente, plus les firmicutes prolifèrent, exacerbant la prise de poids. Les recherches ont montré

que la flore intestinale des individus en surpoids est plus riche que la normale en firmicutes. Ceci explique que « tout profite » à ces personnes.

Fort heureusement, les régimes hypocaloriques produisent l'effet inverse : ils diminuent la proportion de firmicutes et augmentent celle des bactéroïdes. Ainsi, lorsque ces derniers prolifèrent, la prise de poids devient plus difficile. Il est à noter, que, dans ce domaine, les régimes pauvres en sucre sont trois fois plus efficaces pour rétablir un bon équilibre firmicutes/bactéroïdes que les régimes pauvres en graisse. Si vous avez l'impression que « tout vous profite », ce sont vers les régimes pauvres en sucre qu'il faudra vous orienter dans un premier temps.

qui souffrent de tentations irrésistibles pour certains aliments sucrés ou gras ont intérêt à modifier la nature de leur flore intestinale grâce à des suppléments. Par exemple, la prise quotidiennement de 4,5 g de glucomannane (voir chapitre I) augmente la concentration de bactéroïdes de 3 % en 21 jours.

>> Comment utiliser les biotiques ?

Il faut utiliser les probiotiques une heure avant ou 2-3 heures après les repas. Évitez de les prendre avec une eau chlorée comme celle du robinet, car le chlore tue une partie des bactéries. L'idéal est de combiner la prise de probiotiques (en dehors des repas) et de prébiotiques (pendant les repas) pour un maximum d'efficacité.

Dans les deux cas, débutez la supplémentation de manière progressive, afin d'éviter les effets secondaires.

>> Effets secondaires

Tant que les souches de bactéries utilisées ne sont pas pathogènes, les biotiques agissent favorablement sur la santé. Dans un premier temps, ils peuvent toutefois provoquer des gaz et des ballonnements, lesquels doivent normalement disparaître en moins d'une semaine.

**Note
8/10**
En plus d'aider à
mincir, les biotiques
sont bons pour la
santé.

QUAND LES BACTÉRIES PRENNENT LE CONTRÔLE DE NOTRE CORPS

Notre type d'alimentation influence les souches de bactéries qui prolifèrent dans notre système digestif. Ce qui est surprenant, c'est que, pour survivre, ces bactéries vont à leur tour orienter nos choix alimentaires. Par exemple, certaines bactéries prolifèrent lorsque nous mangeons du chocolat. Ensuite, elles nous poussent à avoir envie de chocolat en envoyant des signaux chimiques au cerveau.

4 Les régulateurs de pH

>> Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique du sang ?

Chez un individu s'alimentant normalement, le sang devrait être légèrement alcalin. Le pH du sang est d'environ 7,4 (pH ou potentiel hydrogène : il exprime l'acidité ou la basicité du sang). Lors d'un régime, le sang s'acidifie du fait de plusieurs bouleversements :

- La sortie massive d'acides gras du tissu adipeux.
- Les régimes hyperprotéinés, s'ils sont les plus efficaces, précipitent de l'acide dans le sang (acides générés par la dégradation des acides aminés qui composent les protéines).
- La réduction de l'apport en glucides accentue encore ce phénomène.
- Le taux de bicarbonate, élément chargé de lutter contre l'acide, diminue.

Le sang d'une personne en surpoids est plus acide que celui d'une personne ayant un poids normal. Les problèmes de régulation du pH seront d'autant plus importants qu'on a du poids à perdre. L'âge détériore également cet équilibre car, avec les années, nos reins sont de moins en moins efficaces pour éliminer l'excès d'acide.

>> Conséquences d'un sang acide

L'équilibre acido-basique du sang est modifié par le régime. Il s'agit d'un effet secondaire regrettable. En effet, dans un environnement acide :

- L'élimination des graisses est ralentie.
- La fonte musculaire et osseuse est favorisée.
- La perte de poids n'est pas entravée, mais

elle ne vient plus du bon endroit.

- Les dépenses caloriques sont réduites, alors qu'elles sont augmentées lorsque le sang est alcalin.
- Les taux des hormones thyroïdiennes (donc le métabolisme) et de la leptine (hormone coupe-faim) sont réduits.

>> Ossature et acidité

L'une des fonctions physiologiques des os est de servir de réserve pour des éléments alcalins. Lorsque le pH s'acidifie, nos os se déminéralisent lentement afin de propulser des éléments alcalins dans le sang pour rétablir l'équilibre acido-basique.

On comprend pourquoi les régimes sont associés à une fonte osseuse.

>> Que faire ?

Afin d'optimiser la perte de graisse, il serait idéal de pouvoir neutraliser cet acide.

C'est ce que se proposent de faire les suppléments régulateurs du pH. Il s'agit essentiellement du bicarbonate, des sels de potassium et de la glutamine.

RAPPEL HISTORIQUE

Les études archéologiques indiquent que nos lointains ancêtres possédaient un équilibre acido-basique différent du nôtre. S'ils mangeaient plus d'aliments acides (viandes), ils les accompagnaient de davantage d'aliments « anti-acides » (végétaux, racines, fruits). Du fait de la prédominance d'aliments alcalins, leur sang avait un pH assez élevé. Aujourd'hui, si nous mangeons un peu moins d'aliments acides (fromages, lait, produits laitiers, œufs, céréales), nous avons par ailleurs beaucoup réduit la part des aliments précurseurs de bicarbonate, et, du fait du déséquilibre entre aliments acides et aliments alcalins, notre sang est plus acide qu'avant.

Les médecins pensent que l'idéal est de posséder un sang légèrement plus alcalin. Lorsque le sang est acide, les risques de développer des calculs, ainsi que des problèmes rénaux augmentent.

Bicarbonate Le « neutralisateur » d'acide

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le bicarbonate est un sel qui possède une fonction chimique dite tampon.

Il est présent dans certaines eaux minérales présentées comme « digestives ».

>> Comment le bicarbonate agit-il ?

Le bicarbonate neutralise l'acide et rééquilibre le pH sanguin, ce qui produit quatre effets favorables à la perte de poids :

- La mobilisation des graisses est accélérée.
- Leur utilisation comme combustible énergétique augmente.
- Les dépenses caloriques s'accroissent.
- Le catabolisme musculaire et osseux est inhibé.

>> Résultats

Chez des hommes et des femmes, la prise unique de 160 mg de bicarbonate de sodium par kilo de poids corporel augmente le gaspillage calorique de 10 % et l'oxydation des graisses de 18 % pendant 3 heures.

Un environnement plus alcalin stimule la production des hormones favorables à la perte de graisse. La prise orale de 2,5 g de bicarbonate trois fois par jour, augmente de 15 % la sécrétion naturelle d'hormone de croissance sur 24 heures. Durant trois semaines, des hommes et des femmes ont suivi un régime n'apportant que 400 kcal par jour. La première semaine, certains ont reçu 4 g de bicarbonate de potassium, les autres un placebo. La deuxième et la troisième semaine, les dosages de bicarbonate sont passés à 6 g.

- Sous placebo, le sang s'acidifie avec un pH qui tombe de 7,42 à 7,38.
- Le taux sanguin de bicarbonate baisse de 8,5 %.
- Ces altérations sont anéanties par le bicarbonate. Il en résulte une moindre perte de calcium, de potassium et de protéines musculaires. Lorsque le groupe sous placebo a reçu du bicarbonate la quatrième semaine, sa fonte musculaire a été divisée par deux. Chez des personnes en période de jeûne, la prise de 12 g de bicarbonate permet de réduire la fonte musculaire de 1 kg en 15 jours. Au lieu de détruire son muscle, le corps puise plus d'énergie dans le tissu adipeux augmentant ainsi l'efficacité du régime, tout en réduisant l'incidence des effets secondaires.

>> Comment utiliser le bicarbonate ?

L'utilisation du bicarbonate est très délicate. Lorsqu'on place du bicarbonate dans de l'acide, du CO₂ va s'échapper, et c'est ce qui se passe lorsque le bicarbonate arrive dans l'estomac. Du fait de l'effervescence créée, l'estomac gonfle, le CO₂ s'échappe comme il peut, en générant des borborygmes peu élégants.

Afin de réduire l'incidence des effets secondaires du bicarbonate, il faut l'utiliser avec beaucoup d'eau, ce qui lui permet d'arriver dans un estomac moins acide. Évitez de le prendre avec des protéines. Dans le doute, utilisez-le entre les repas, en doses fractionnées tout au long de la journée. Une solution consiste à en rajouter quelques grammes (2 à 3 g par 24 heures) dans une eau minérale déjà riche en bicarbonate. Ajoutez un édulcorant afin d'en masquer le

mauvais goût. À moins de suivre un régime très restrictif, il n'est pas utile de copier les forts dosages des études que nous avons mentionnées.

La forme de bicarbonate la plus courante est le bicarbonate de sodium, disponible en poudre pour faire lever les gâteaux par exemple. Son coût est extrêmement modique. Le problème est qu'il est très riche en sodium, ce qui n'est pas idéal.

Une autre forme est le bicarbonate de potassium : le potassium (voir l'entrée suivante) remplace le sodium, ce qui est une forme de bicarbonate préférable pendant le régime, mais, comme nous allons le voir, il ne faut pas non plus en abuser.

Les cachets de bicarbonate, plus coûteux, évitent de ressentir le goût du bicarbonate qui n'est pas très plaisant.

>> Effets secondaires

L'incidence des effets secondaires associés à la prise de bicarbonate (gonflement d'estomac, éructations, ballonnements intestinaux, flatulences, diarrhées...) rend son usage peu attractif. Afin de les réduire, introduisez le bicarbonate de manière très progressive dans votre régime.

Note
7/10

Le bicarbonate joue un rôle très important lors du régime, mais sa difficulté d'utilisation explique son manque de popularité.



Attention !

Notre alimentation actuelle tend à être déficiente en précurseurs de bicarbonate, alors que nos besoins sont grandissants. Un régime réduit le taux de bicarbonate corporel, surtout lorsqu'il est très restrictif comme dans les exemples que nous venons de citer.

Sels de potassium

Précurseurs de bicarbonate

>> Qu'est-ce que c'est ?

Avec le sodium, le potassium appartient à la famille des électrolytes. Plus nous consommons de sodium (sel de table), plus notre corps élimine son potassium, ce qui est une mauvaise chose. L'excès de sel et le manque de potassium conduisent à l'hypertension, ainsi qu'à une perte importante de calcium et de magnésium.

>> Comment le potassium agit-il ?

Les sels de potassium (bicarbonate ou citrate) jouent un rôle important dans l'équilibre acido-basique, puisqu'ils contribuent à lutter contre l'excès d'acide généré par le corps.

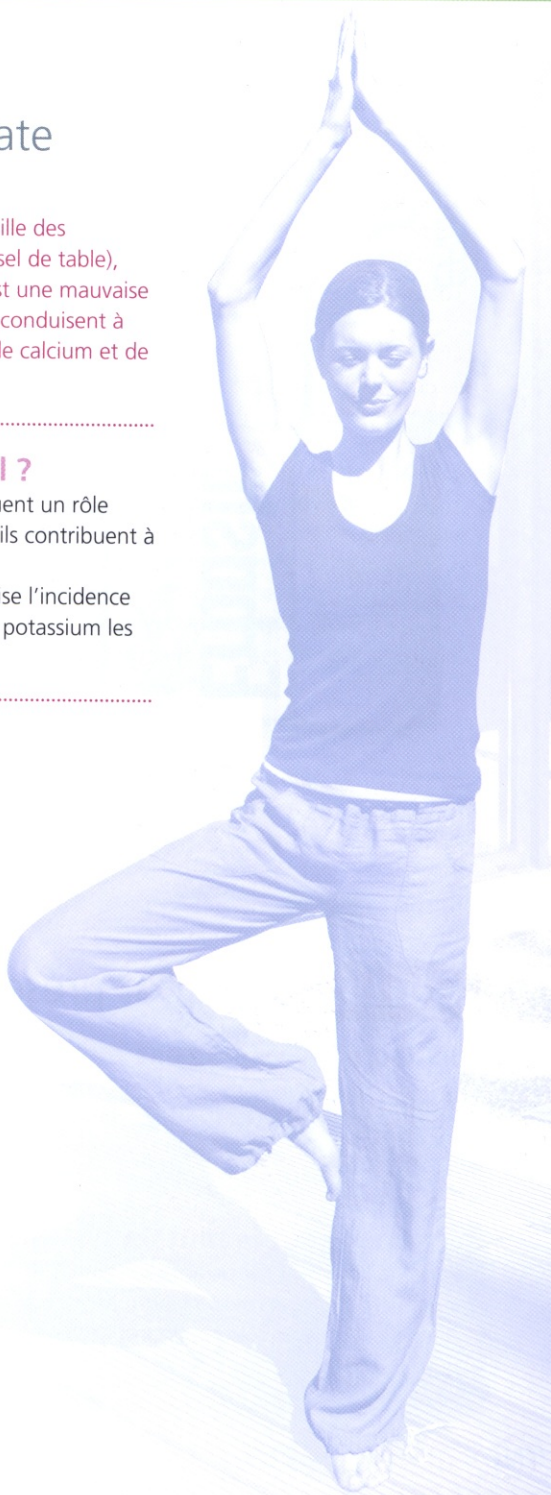
Un manque de potassium dans son régime favorise l'incidence des calculs rénaux, alors que l'ajout de citrate de potassium les prévient.

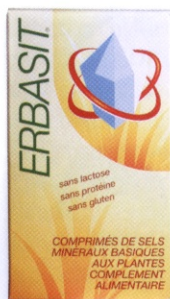
>> Résultats

Lorsque le corps manque de potassium, il accélère l'élimination du calcium qu'il renferme, ce qui se traduit par une fonte de la masse osseuse. Au contraire, une alimentation riche en potassium durant un régime contribue à préserver la masse osseuse en réduisant les pertes excessives en calcium. Comme nous l'avons vu dans l'entrée précédente, le bicarbonate de potassium permet de préserver la masse maigre pendant le régime.

>> Effets secondaires

Il faut faire attention aux suppléments de sels de potassium. À doses élevées, ils peuvent entraîner un arrêt cardiaque. Les produits très dosés en potassium ne se trouvent, de toute façon, pas en vente libre.





Note
7/10

Le potassium ne fait pas maigrir, mais son rôle direct sur la santé et indirect sur la mobilisation des graisses augmente durant un régime.

>> Comment utiliser le potassium ?

Il existe trois manières complémentaires de s'assurer d'un bon apport en potassium :

- ❶ Les légumes (haricots blancs, pommes de terre avec leur peau, fruits [bananes] ou lait écrémé) sont des aliments riches en sels de potassium, mais ils sont pourtant relativement absents de l'alimentation d'un grand nombre d'individus, ce qui explique qu'une part importante de la population ne bénéficie pas d'un apport adéquat en potassium, alors qu'elle consomme trop de sel.
- ❷ L'usage de « faux » sel de table (voir chapitre suivant) permet d'accroître son apport en potassium, tout en réduisant celui en sodium. Il est donc doublement avantageux, non seulement pendant le régime, mais également après.
- ❸ Le citrate de potassium permet d'accroître les taux plasmatiques de bicarbonate sans causer les troubles digestifs du bicarbonate.



Glutamine Pour préserver la masse maigre

>> Qu'est-ce que c'est ?

La glutamine est un acide aminé qui contrôle l'intégrité de nos muscles. Les régimes hypocaloriques induisent une surdestruction de la glutamine. Par exemple, un jeûne de trois jours diminue de 40 % la concentration de glutamine musculaire et un apport extérieur devient nécessaire.

>> Comment la glutamine agit-elle ?

La glutamine étant l'acide aminé le plus abondant dans le corps, on peut s'attendre à ce qu'elle y joue un rôle important. Pendant le régime, elle :

- Contribue à préserver l'intégrité musculaire.
- Maintient l'équilibre acido-basique du sang.
- Favorise la production des hormones responsables de la perte de graisse.
- Nourrit les cellules immunitaires.

>> Résultats

Une prise orale de 2 g de glutamine par des hommes et des femmes sédentaires :

- Accroît de 20 % la production de bicarbonate après 90 minutes.
- Augmente de 10 % la capacité des reins à éliminer l'acide sanguin.
- Quadruple la sécrétion naturelle d'hormones de croissances (hormone qui brûle les graisses).

Malgré ses propriétés potentiellement intéressantes, aucun effet bénéfique n'est noté chez des sportifs lors d'un régime hypocalorique de douze jours. Leur prise quotidienne de 25 g de glutamine n'a ni accéléré la perte de graisse, ni préservé la masse musculaire. courte durée de cette étude n'a toutefois peut-être pas permis de mettre en lumière les propriétés de la glutamine.

>> Comment utiliser la glutamine ?

On pourrait s'attendre à ce que les régimes hyperprotéinés apportent assez de glutamine pour satisfaire nos besoins. Paradoxalement, ce n'est souvent pas le cas, parce que les protéines couramment utilisées sont assez pauvres en glutamine.

Les besoins en glutamine augmentent parallèlement à son apport en protéines, du fait de la nécessité de neutraliser l'acide que vont générer les acides aminés.

La mauvaise absorption de la glutamine utilisée sous forme libre (L-glutamine) explique souvent le manque d'efficacité notée dans les études médicales. Environ 85 % de la L-glutamine prise par voie orale sont consommés par l'intestin. Il est vrai que l'appareil digestif et les cellules immunitaires sont très friands de glutamine : c'est une de leur source préférée d'énergie. À ce titre, la glutamine protège la santé

durant un régime. Afin de pallier ce détournement digestif, de plus en plus de suppléments contiennent de la glutamine sous forme de peptide (combiné avec un autre acide aminé protecteur).

C'est le cas des protéines de blé, qui renferment 25 % de glutamine sous forme peptidique.

Prendre la glutamine en même temps que les protéines (protéines alimentaires ou en poudre). Deux à 5 g de glutamine, quotidiennement, atténueront l'excès d'acide généré par les protéines.

Note
5/10

Plus l'alimentation est hyperprotéinée, plus une supplémentation en glutamine trouvera sa place dans le régime.



Levure de bière Un bon complément multitâche

>> Qu'est-ce que c'est ?

La levure de bière est composée de micro-organismes de la famille des champignons. Elle est riche en protéines et en vitamines du groupe B. Elle est récupérée après le brassage de la bière, d'où son nom. Celle que l'on trouve communément sous forme de supplément est dite « inactive », car les champignons microscopiques qui la composent ne sont plus vivants, contrairement à ceux de la levure dite « active », beaucoup plus coûteuse et plus rare. Certaines levures de bière ont été cultivées dans un milieu riche en chrome (voir chapitre VII), afin d'être utilisées pour la perte de poids.

>> Comment la levure de bière agit-elle ?

La levure de bière est riche en principes actifs. Elle contient :

- Des protéines qui comptent parmi les meilleurs coupe-faim.
- Du chrome qui aide à contrôler la glycémie et renforce son action contre l'appétit.
- Des fibres qui favorisent le transit intestinal.
- Des vitamines du groupe B qui sont importantes pour le métabolisme des graisses.

La levure de bière réduit aussi certains des problèmes que l'on rencontre pendant le régime en :

- Agissant comme un antioxydant.
- Protégeant l'intégrité du système immunitaire, souvent mis à mal par le régime.
- Améliorant l'assimilation du fer alimentaire, ce qui est intéressant pour les femmes, particulièrement menacées de carence.

>> Résultats

Sur une période de douze ans, les hommes et les femmes en surpoids se supplémentant régulièrement en vitamines B et en chrome prennent moins de poids que les autres. Cela est surtout vrai chez les femmes. Plus celles-ci sont en surpoids, plus la levure leur sera bénéfique.

Attention !

La levure de bière peut paradoxalement augmenter l'appétit chez les personnes n'en ayant pas.

>> Comment utiliser la levure de bière ?

La levure peut être utilisée entre les repas, lorsqu'on sent qu'on commence à avoir faim. Alternativement, on peut la prendre 30 minutes avant les trois repas quotidiens afin de modérer l'appétit. Elle peut être prise conjointement avec des fibres (voir chapitre I), car leurs mécanismes d'action coupe-faim se complètent.

Note

6/10

La levure de bière est un bon complément multitâche. Elle convient particulièrement aux femmes qui prennent facilement des kilos.

>> Effets secondaires

Les individus souffrant de maladies au niveau de l'intestin doivent éviter de prendre de la levure de bière.

Millepertuis Une utilisation discutable

>> Qu'est-ce que c'est ?

Le millepertuis est une plante (*Hypericum perforatum*) dont la fleur possède des propriétés anti-dépressives. La dépression étant souvent associée à une augmentation de l'apport alimentaire, le millepertuis entre dans certaines combinaisons de suppléments amincissants (voir chapitre II).

>> Comment le millepertuis agit-il ?

En luttant contre les déprimés passagères, le millepertuis aide à modérer l'appétit. À l'inverse, chez les individus n'ayant pas d'appétit, il peut paradoxalement augmenter celui-ci, ce qui va à l'encontre des effets recherchés.

>> Résultats

Les études à long terme montrent que les femmes en léger surpoids sont les plus susceptibles de répondre favorablement aux effets « amincissants » du millepertuis. Sur dix ans, l'usage régulier de cette plante permet de réduire d'un tiers la prise de poids. Les utilisatrices accumulent quand même 6 kg de graisse, contre 9 kg sous placebo. Les hommes ne semblent pas répondre aux effets amincissants du millepertuis.

>> Effets secondaires

Le millepertuis appartient à cette classe de suppléments assez proche des médicaments. Il est impératif de discuter de son utilisation avec votre médecin traitant. Il ne faut pas non plus le mélanger avec d'autres antidépresseurs, sous peine d'interactions néfastes à la santé.

>> Comment utiliser le millepertuis ?

Les dosages de millepertuis couramment retenus sont de 300 mg, trois fois par jour.

Note
4/10

Le millepertuis ne semble pas avoir sa place dans l'arsenal anti-graisse, sauf peut-être chez les femmes qu'une déprime pousse à la boulimie.

Attention !

L'intérêt du millepertuis pendant le régime est extrêmement controversé, surtout chez les individus non dépressifs.



Ginseng de Corée Bon à tout faire

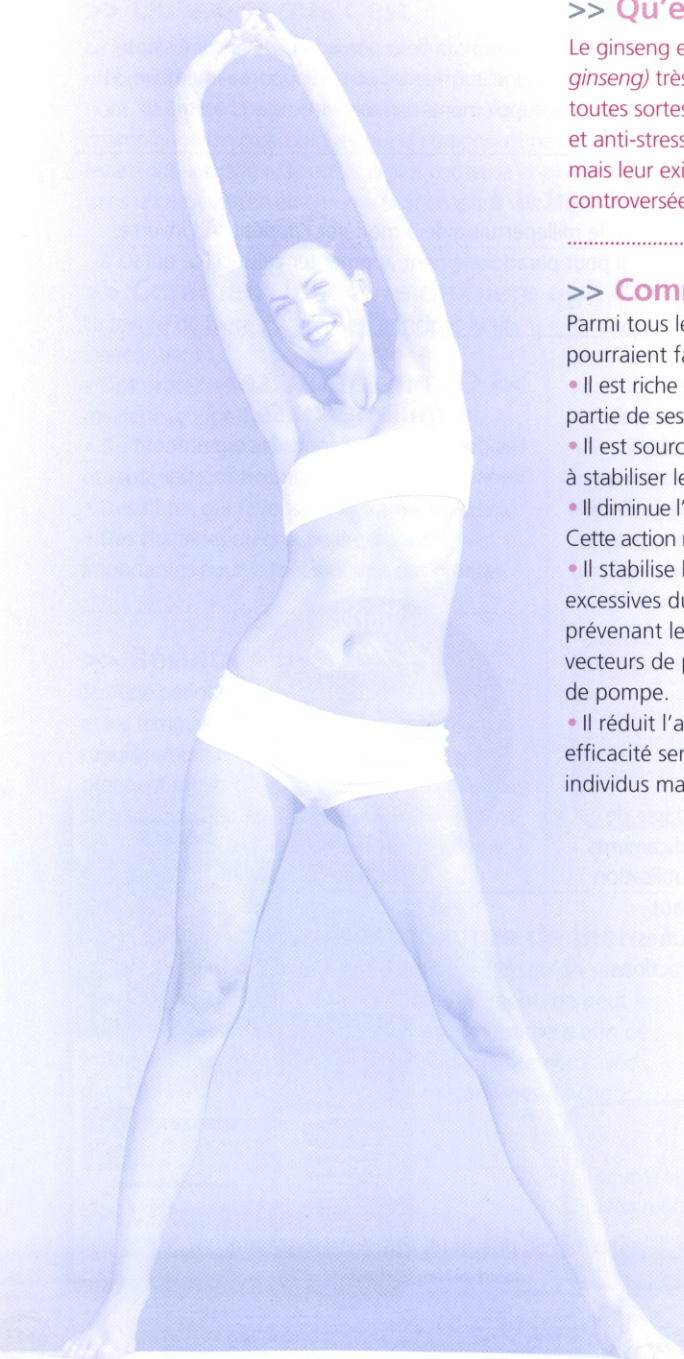
>> Qu'est-ce que c'est ?

Le ginseng est la racine d'une plante (*Panax ginseng*) très utilisée pour traiter les maux de toutes sortes. Ce sont ses vertus tonifiantes et anti-stress qui sont les plus recherchées, mais leur existence reste cependant assez controversée.

>> Comment le ginseng agit-il ?

Parmi tous les effets du ginseng, certains pourraient faciliter la perte de poids.

- Il est riche en caféine, ce qui explique une partie de ses effets stimulants et anti-graisses.
- Il est source d'antioxydants, ce qui contribue à stabiliser le poids.
- Il diminue l'appétit, au moins chez les animaux. Cette action reste à démontrer chez l'homme.
- Il stabilise la glycémie. Il évite les hausses excessives du taux de sucre dans le sang prévenant les sécrétions brutales d'insuline, vecteurs de prise de poids et de coups de pompe.
- Il réduit l'absorption des lipides. Son efficacité sera donc plus grande chez les individus mangeant très gras.



>> Résultats

Sur douze semaines, le ginseng atténue la prise de poids constatée chez des hommes et des femmes soumis à des stress physiques et mentaux.

Sur dix ans, une utilisation régulière de ginseng réduit la prise de poids chez les obèses. Cette tendance est plus prononcée chez les femmes que chez les hommes. Il est par contre moins efficace chez les individus ayant un poids normal.

>> Comment utiliser le ginseng ?

Les dosages de ginseng couramment retenus sont de 100 mg à 200 mg, deux fois par jour.

Si la caféine est responsable des effets amincissants du ginseng, autant utiliser directement de la caféine afin de réduire le coût de la supplémentation.

>> Effets secondaires

La caféine explique les effets secondaires, comme la nervosité, qui suivent, dans certains cas, la prise de ginseng.

Attention !

Ne confondez pas ginseng de Corée et ginseng de Sibérie (*Eleutherococcus senticosus*) qui est une plante totalement différente.

TOUS LES GINSENGS NE SE VALENT PAS

Les racines de ginseng de qualité doivent avoir été cultivées durant cinq à six ans et être récoltées en automne. Il n'y a aucune garantie que cela soit effectivement le cas, pour celles qu'on trouve dans les rayons des magasins.

Des analyses chromatographiques révèlent que le ginseng américain est dépourvu de caféine. Par contre, les ginsengs asiatiques en sont très riches ! Ils seront plus efficaces contre les kilos.

Ces problèmes de qualité et d'origine des ginsengs expliquent les effets contradictoires rapportés par les études médicales.

Note
5/10

Sur le long terme,
le ginseng atténue
la prise de poids
induite par une
mauvaise hygiène
alimentaire.



Quelques modifications peu contraignantes pour lutter contre les kilos

Immédiatement après un régime, notre corps est placé dans un environnement très favorable à la reprise de graisse. Les scientifiques nomment cette période le « catch up » (rattrapage). Lorsqu'on reprend une alimentation normale, tout va nous profiter. L'appétit est accru, alors que le métabolisme est réduit. Il est regrettable qu'il soit si facile de reprendre les kilos qu'on a eu tant de mal à perdre. Il ne faut donc pas gâcher les efforts passés sous prétexte qu'on n'est plus au régime. Il est important d'arrêter prudemment le régime pour garantir un atterrissage en douceur. Certains suppléments et certaines modifications alimentaires ou du style de vie vont vous y aider.

Luminothérapie La lumière contre les kilos

>> Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une exposition à une lampe qui possède une luminosité proche de celle du soleil. La luminothérapie est surtout utilisée contre la dépression, et afin de réguler le sommeil.

>> Comment la luminothérapie agit-elle ?

L'hiver, nous avons tendance à prendre du poids. Le contact du froid sur la peau inhibe la production de leptine (hormone coupe-faim), et notre appétit augmente. Cet impact hormonal du froid n'est pas le seul à expliquer la plus grande facilité à accumuler des kilos pendant l'hiver. La moindre luminosité

ambiante joue également un rôle. Nous avons tendance à être moins joyeux (voire déprimé) en hiver du fait de la baisse de luminosité. Nous risquons alors de compenser par la nourriture. C'est à partir de ces constatations que les médecins ont examiné l'impact de la luminothérapie sur la régulation du poids.

>> Résultats

Durant 44 jours, des femmes en fort surpoids ont suivi un traitement de luminothérapie. Les dix premiers jours, elles étaient exposées quotidiennement à la lampe durant deux heures (ou 1 500 lux). Pour les 34 jours suivants, l'exposition ne se faisait plus que deux fois par semaine. Aucun régime n'a été requis. Bien que toutes les femmes n'aient pas réagi à la luminothérapie, la majorité d'entre elles a perdu du poids (de 1,5 à 2,4 kg). Durant six semaines, des individus obèses ont subi ou non une exposition quotidienne de deux fois 30 minutes à la luminothérapie (total : 5 000 lux). Tous devaient fournir un effort musculaire (vélo d'appartement : 30 minutes, trois fois par semaine). Les jours où l'effort était pratiqué, il s'effectuait devant la lampe. Aucun régime particulier n'a été requis. Seules les personnes ayant suivi la cure de luminothérapie en plus de l'effort musculaire ont perdu de la graisse (-2,3 kg). Par son action thermogénique, la luminothérapie accroît les dépenses caloriques induites par l'exercice.

>> Comment utiliser la luminothérapie ?

La luminothérapie représente un moyen simple, non contraignant et novateur d'accentuer une perte de poids ou prévenir la reprise des kilos. Au vu de ses mécanismes d'action, elle pourra avantageusement seconder un régime hypocalorique. L'exposition s'effectue le matin. Il ne s'agit pas de regarder fixement une lampe durant des heures : on peut simplement avoir la lampe près de soi lors du petit-déjeuner, lorsqu'on se maquille, etc. La rétine doit seulement être exposée à la lumière générée par la lampe. Une exposition quotidienne, même de seulement quelques dizaines de minutes, peut produire des résultats.

>> Effets secondaires

Des problèmes oculaires ou de sensibilité à la lumière sont des contre-indications à la luminothérapie.

Note
8/10

La luminothérapie ne demandant aucun effort, pourquoi ne pas l'essayer, surtout en hiver ?

Marcher pour maigrir

Lorsqu'on désire perdre du poids, l'idéal est de pratiquer une activité sportive régulière en plus du régime hypocalorique. Les études montrent que le fait de marcher de 20 minutes par jour au total accroît les

dépenses énergétiques, sans pour autant provoquer une augmentation compensatrice de l'appétit. Il est surtout recommandé de marcher après le repas, afin d'éliminer le plus d'énergie possible.

Repas du soir Manger léger pour rester léger

Les individus ayant des problèmes de poids ont généralement tendance à trop s'alimenter le soir, car les calories absorbées le soir sont plus susceptibles que les autres de faire grossir. Il vaudrait mieux manger davantage le matin, et moins le soir que le contraire. Par exemple, chez des personnes n'effectuant qu'un seul repas quotidien de 2 000 kcal, une perte de poids est constatée lorsque ce repas s'effectue

le matin, et un gain de poids se produit lorsque ce repas est pris le soir. En six mois, des femmes obèses ont réduit leur poids de 15 % en modifiant uniquement les heures de leurs repas. Normalement, elles mangeaient la moitié de leur apport calorique le soir. Cette structure de repas a été modifiée pour qu'elles consomment 30 % des calories le matin, 50 % à midi et 20 % à 16 heures. Après, elles ne mangeaient plus rien.

Qui dort bien grossit moins !

Des études statistiques montrent que la durée moyenne du sommeil au cours de la seconde moitié du ^{xx}e siècle a diminué de deux heures. Dans le même temps, l'incidence de l'obésité a doublé. Y a-t-il une relation entre ces deux phénomènes ?

Il existe de fortes corrélations entre la durée du sommeil et le poids corporel. Les individus dont la durée de sommeil avoisine huit heures, sont les plus susceptibles de conserver la ligne sur le long terme. Par contre, ceux dormant moins de sept heures ont plus de « chances » de prendre du poids. Plus les nuits sont courtes, plus les risques de gain de poids sont importants. Chez les personnes dormant plus de huit heures, les risques de prise de poids augmentent avec la durée du sommeil, mais dans une moindre mesure toutefois que chez les personnes dormant peu. Ces relations sommeil/surpoids s'expliquent assez facilement. Les recherches ont montré que la réduction de la durée du sommeil de 8 à 4 heures par nuit

était associée à une baisse de 18 % du taux de leptine (hormone qui diminue l'appétit). En parallèle, les taux de ghréline (hormone qui accroît l'appétit) augmentent de 28 %. L'appétit s'élève de 23 %, en particulier envers les aliments sucrés, et l'activité thyroïdienne se réduit de 26 % du fait du manque de sommeil. Quand les hormones coupe-faim diminuent, et que celles donnant faim augmentent, on mange ! D'où la prise de poids. Dans ce contexte, on comprend qu'il est plus facile de prendre du poids lorsqu'on dort mal ou pas assez. Par ailleurs, une chose est sûre : lorsqu'on dort, on ne mange pas. Par contre, le fait de ne pas pouvoir dormir, entraîne souvent vers le réfrigérateur.

Un bon sommeil est d'autant plus important durant un régime que la restriction calorique peut le perturber. Par exemple, il est fréquent de rêver qu'on mange. Le régime peut aussi rendre l'endormissement plus problématique, mais certains suppléments facilitent le sommeil.

L-théanine L'effet relaxant du thé

>> Qu'est-ce que c'est ?

La théanine est un acide aminé unique, qu'on trouve surtout dans le thé. Elle représente 1 à 2 % du poids sec des feuilles de thé ; c'est elle qui donne son goût à cette plante.

>> Comment la théanine agit-elle ?

Le thé peut avoir des vertus stimulantes ou relaxantes. C'est la caféine qui explique la majeure partie de ses effets stimulants. La théanine produit son action relaxante en élevant les taux de sérotonine et de dopamine. Le fait que votre thé soit stimulant

ou non dépendra de sa concentration en caféine par rapport à celle en théanine. La théanine est parfois rajoutée dans les suppléments amincissants, car elle s'oppose aux effets excitants de la caféine, tout en renforçant son action anti-graisse.

Note
5/10

Éventuellement utile
afin de contrebalancer
des effets stimulants
trop prononcés des
suppléments
thermogéniques.



>> Résultats

De 50 à 200 mg de théanine procurent un effet relaxant sans toutefois induire de somnolence. Cette propriété peut être exploitée par les individus ayant du mal à dormir. En ce qui concerne les performances cérébrales, il existe une synergie entre 100 mg de théanine et 50 mg de caféine.

>> Comment utiliser la théanine ?

Prendre de 50 à 200 mg de théanine dans les heures qui précèdent le coucher.

Attention !

Du fait de son action relaxante, il est préférable d'utiliser la théanine le soir plutôt que le matin.



Valériane La plus populaire pour dormir

>> Qu'est-ce que c'est ?

La valériane (*Valeriana officinalis*) est une plante dont on utilise la racine. Il s'agit de l'un des suppléments les plus vendus au monde. On estime qu'en une semaine aux États-Unis, deux millions d'individus en font usage.

>> Comment la valériane agit-elle ?

La valériane réduit la libération des neurotransmetteurs excitateurs en activant les récepteurs d'adénosine. Note : les effets stimulants de la caféine se produisent par le mécanisme inverse : blocage des récepteurs d'adénosine qui stimule la libération des neurotransmetteurs excitateurs.

>> Résultats

La valériane réduit d'environ un quart d'heure la période nécessaire à l'endormissement, et elle améliore la qualité du sommeil. Elle aide aussi à mieux se souvenir de ses rêves. La valériane semble plus efficace chez les individus ayant des durées de sommeil très irrégulières selon les jours. Ses effets sont plus ou moins longs à se manifester avec une durée de latence moyenne de deux semaines. Toutefois, au moins 20 % des utilisateurs sont insensibles aux effets de cette plante.

>> Effets secondaires

La valériane ne semble pas induire d'effets secondaires notables. Un mauvais goût très passager dans la bouche peut résulter de sa prise ; il est dû à son odeur fétide, toujours surprenante quand on ne s'y attend pas.

>> Comment utiliser la valériane ?

L'efficacité de la valériane dépend de sa concentration en acide valérianique (son principe actif), laquelle se situe en général autour de 1 %. Le dosage moyen le plus couramment retenu dans les recherches médicales, est de 600 mg, à prendre une heure avant d'aller dormir, mais la posologie s'étale de 200 mg à plus d'1 g.

La valériane étant une plante, ses effets peuvent varier de manière importante. La standardisation du taux d'acide valérianique va dans le bon sens pour éviter ces fluctuations.

La valériane est souvent combinée avec le houblon, afin d'en améliorer l'efficacité, le houblon activant les récepteurs de mélatonine (hormone qui fait dormir).

Note
5/10

Pour les individus
que les troubles du
sommeil poussent
directement vers le
réfrigérateur.

Attention !

Il ne faut pas mélanger la valériane avec des tranquillisants ou des antidépresseurs sans en avoir discuté au préalable avec votre médecin. Des troubles persistants du sommeil doivent vous conduire à prendre conseil auprès de votre généraliste.



Faut-il se peser tous les jours ?

Lors d'un régime, la fréquence de pesage augmente de manière importante. On se pèse une fois, voire deux, par jour. Sans être obnubilé par la « dictature » de la balance, une telle fréquence est-elle excessive, voire néfaste, pendant le régime ? Les recherches médicales montrent qu'un pesage fréquent augmente les chances de succès d'un régime, et contribue à une meilleure stabilisation après celui-ci. Avant le régime, ce sont les individus qui ont le plus d'embonpoint qui se pèsent le moins fréquemment. Avec le régime, le nombre de

visites sur la balance augmente, puis après le régime, il tend à diminuer de nouveau. Une fréquence régulière de pesages (au moins une fois par semaine) est associée à une plus grande perte de poids durant le régime. Voir la balance évoluer du bon côté constitue une récompense qui motive. Le pesage, au même titre que la tenue d'un journal alimentaire quotidien, constitue un facteur de sérieux qui assure le bon suivi du régime. Ces actes volontaires diminuent le nombre de « rechutes ».

Le miel Pour remplacer le sucre ?

Certaines personnes désirent éviter les édulcorants chimiques. Dans ce cas, comment éliminer le sucre, facteur de prise de graisse ? Une étude a montré que le fait de remplacer le sucre de table par une quantité équivalente de miel biologique permet une perte de poids et de graisse significative. Encore plus surprenant est le fait que le taux de mauvais cholestérol sanguin diminue, alors que celui du bon cholestérol augmente. Ce chassé-

croisé réduit ainsi les risques de problèmes cardio-vasculaires. Ces propriétés du miel s'expliquent par une moindre sécrétion d'insuline et une meilleure stabilisation de la glycémie (taux de sucre dans le sang) qu'avec le sucre courant. L'appétit est aussi mieux régulé grâce au miel.

Le miel est donc un moyen agréable de perdre du poids s'il se substitue (et non s'ajoute) aux sucres alimentaires.



Attention au grain de sel qui fait prendre du poids

>> Qu'est-ce que c'est ?

Inutile de présenter le chlorure de sodium, plus connu sous les appellations de sodium ou tout simplement de sel (de table). La plupart des aliments contiennent naturellement du sodium, mais plus l'aliment a été élaboré, plus il est susceptible d'être riche en sel.

La « malbouffe », ainsi qu'un apport excessif en calories conduit inévitablement à une ingestion trop massive de sel. Ce sodium va, non seulement, provoquer des problèmes de santé (troubles cardio-vasculaires par exemple), mais va aussi affecter votre silhouette.

>> Comment le sel agit-il ?

L'impact du sel sur les kilos s'explique par plusieurs mécanismes d'actions :

- Un excès de sodium conduit à une rétention d'eau immédiate. Par exemple, une étude montre que la prise de 10 g de sel par jour au lieu de 1 g, conduit à un gain de poids (essentiellement de l'eau) de 2 kg en six jours.
- La sécrétion de noradrénaline (hormone indispensable à l'élimination des graisses) diminue en parallèle avec la hausse de consommation de sel. Il en résulte une moindre disponibilité de l'énergie grasseuse, ce qui entrave la perte de poids.
- L'appétit augmente en parallèle avec la prise de sodium. Le sel ouvre l'appétit en abaissant la production de leptine, hormone coupe-faim.
- Le sel donne soif, et comme les individus en surpoids ont plus tendance à boire des sodas plutôt que de l'eau, leur apport énergétique augmente.
- La présence de sel dans l'appareil digestif

améliore l'absorption des aliments sucrés.

En effet, lorsqu'on mange des sucres, une partie de ceux-ci n'est pas absorbée. Cette perte, c'est autant de gagné pour la ligne. Le sel diminue de manière importante cette élimination salutaire des calories.

- Une présence importante de sodium dans le sang facilite le stockage énergétique dans le tissu adipeux. Au lieu d'aller nourrir les muscles, les calories s'accumulent dans les adipocytes.
- Un excès de sel accroît l'élimination du magnésium et du potassium (voir chapitre VII). À apport égal en sel, plus une personne est en surpoids, plus elle pâtira de tous les effets que nous venons d'énoncer. Cependant une alimentation déficiente en sodium entraîne paradoxalement une prise de graisse du fait d'une diminution de l'activité thyroïdienne (hormone qui contrôle le gaspillage calorique). Mais les déficiences en sodium sont très rares.

>> Effets secondaires

Il ne s'agit pas d'éliminer totalement le sel, car il est indispensable à la vie, mais il convient de l'utiliser avec modération. Lorsqu'on transpire abondamment (par temps chaud ou parce qu'on pratique une activité sportive), les besoins en sel sont accrus. Il convient donc d'adapter son alimentation à ses besoins (voir *Le Guide des compléments alimentaires pour sportifs* par les mêmes auteurs aux Éditions Vigot).

>> Comment éviter le sel ?

Plus on mange salé, plus les aliments paraissent fades lorsqu'ils ne contiennent pas de sel. Il est donc difficile de réduire sa consommation de sodium. Un début de solution est d'utiliser du « faux » sel, lequel contient du chlorure de potassium à la place du chlorure de sodium. Il est préférable d'éviter les fast-foods ou les aliments préparés, trop bons au goût pour être honnêtes.

L'eau fait-elle maigrir ?

Les publicités voudraient nous faire croire qu'il suffit de boire pour conserver la ligne. Il est vrai que si l'on ne boit pas assez, le corps a tendance à retenir l'eau qu'il renferme, et que la rétention d'eau fait gonfler. Ceci est surtout visible au niveau des jambes, la gravité attirant l'eau vers

les chevilles et les pieds. Cette rétention d'eau est révélée par le port de chaussettes : si un profond endentement apparaît lorsqu'on les retire, il témoigne d'une rétention d'eau excessive. Le fait de boire abondamment peut aider, mais il ne faut pas non plus en attendre des miracles.

>> L'eau permet-elle d'éliminer les graisses ?

Lorsqu'on boit, une eau fraîche en particulier, elle refroidit le corps, lequel va dépenser des calories pour se réchauffer. Mais tous les travaux scientifiques ne concordent pas sur ce point. Pourtant des études menées au Canada rapportent une augmentation des dépenses caloriques de 30 % durant une heure, suite à l'ingestion d'un demi-litre d'eau à 22 °C, dépense énergétique qui équivaldrait à environ 100 calories.

Sur une année, les calculs théoriques montrent

une élimination égale à 2,4 kg chez les personnes buvant 1,5 l d'eau par jour. Ce chiffre peut être amélioré en augmentant son apport hydrique au-delà de 1,5 l, et surtout en buvant de l'eau fraîche plutôt qu'à température ambiante. Cette stratégie est paradoxalement plus efficace chez l'homme que chez la femme. En effet, l'énergie nécessaire au réchauffement de l'eau provient des graisses chez les hommes, ce qui n'est pas le cas chez les femmes.

Il est donc important de boire. Boire pour sa santé, mais aussi afin de stabiliser son poids.

>> Faut-il boire avant les repas ?

Des études montrent que plus une personne boit d'eau, moins elle est susceptible de trop manger. Elle absorbe d'ailleurs quotidiennement environ 200 calories qu'une personne buvant moins. Sur une année, cette différence se traduit par un gain ou une perte théorique de 8 à 9 kg de graisse. Les recherches montrent que le fait de boire de l'eau 30 minutes avant un repas (37,5 cl chez les femmes, et 50 cl chez les hommes) n'a pas d'incidence sur l'appétit chez les jeunes. Par contre, plus la personne est âgée, plus la réduction de l'appétit est prononcée : elle atteint 10 % chez les plus de 60 ans. Cette différence d'efficacité s'explique par une meilleure capacité du système digestif à produire des hormones coupe-faim avec l'âge. La vitesse de vidange gastrique se réduisant avec les années : l'eau stagne plus longtemps dans l'estomac.

Attention !

Si le fait de boire de l'eau avant le repas tend à diminuer l'appétit, cette vertu n'existe pas pour les autres boissons.

Au contraire, la prise de soda ou d'alcool, avant un repas stimule l'appétit !

- 5-hydroxytryptophane (5-HTP) 22
- A**
- Accusulfame-K 18
 - Acide acétique 22
 - Acide alpha-linolénique (AAL) 131, 133
 - Acide ascorbique 128
 - Acide chlorogénique 16, 32, 34, 36, 37, 39, 76
 - Acide docosahexaénoïque (ADH) 107, 131
 - Acide eicosapentaénoïque (AEP) 131
 - Acide gamma-linolénique (AGL) 134
 - Acide glycyrrhizinique 119
 - Acide gymnémique 64
 - Acide hydroxycitrate (AHC) 25
 - Acide linoléique 135
 - Acide linoléique conjugué (ALC) 51-52
 - Acide valérianique 153
 - Acides aminés 18-21, 22, 48, 53, 91, 93, 138, 142, 143, 152
 - Acides aminés essentiels 20, 120
 - Acides aminés ramifiés 120-121
 - Acides gras 30, 51, 52, 60, 117, 130, 138
 - Acides gras essentiels (AGE) 13, 51, 59, 89, 92, 130-135
 - Acido-basique (équilibre) 43, 59, 88, 106, 108, 138-139, 140, 141, 142, 143
 - Adénosine mono phosphate cyclique (AMP) 30, 31, 42, 43, 153
 - Adipocytes 30, 51, 104, 155
 - Adiponectine 126
 - Adrénaline 30, 31, 40, 42, 44
 - Algues 83, 98-100, 116, 131
 - Anthranoïdes 77
 - Antidépresseurs 21, 24, 82, 83, 145, 153
 - Antioxydants 32, 36, 52, 53, 54, 62, 75, 80, 82, 125, 126-129, 135, 144, 146
 - Aspartame 16, 18-19
- B**
- Bactériolides 14, 137
 - Bêta carotène 126
 - Bicarbonate 138, 139-140, 141, 142, 143
 - Bifidus 136
 - Biotiques 136-137
 - Ble (protéines de) 143
 - Boldo 75
 - Bourdaïne (écorce de) 77
 - Bourraiche (huile de) 83, 130, 134
- C**
- Café 31, 32, 33, 34, 35, 38, 44
 - Caféine 31-33, 34, 35, 36-37, 38, 39, 41, 43, 44, 50, 54, 61, 78, 114, 115, 116, 146, 147, 152, 153
 - Calcium 17, 23, 33, 45, 60, 104-107, 108, 136, 139, 140, 141
 - Calculus rénaux 12, 79, 139, 141
 - Camellia sinensis* 38
 - Carnitine 48-50, 115, 128
 - Caséine 90-91, 121
 - Catéchines 35, 38-39, 60, 61
 - Cellulite 43, 80-82, 83, 100, 109-121
 - Centella asiatica* 115
 - Chitosan 58-59, 60
 - Chlorure de sodium, voir Sodium
 - Cholécystokinine (CKK) 12, 13, 14, 18
 - Cholestérol 12, 27, 52, 53, 54, 135, 154
 - Chrome 101-102, 144
 - Cissus quadrangularis* 27
 - Citrus aurantium* 40-41
 - CLA, voir Acide linoléique conjugué (ALC)
 - Coleus forskohlii* 42, 115
 - Commiphora mukul* 96
 - Constipation 13, 16, 17, 39, 45, 58, 70-77
 - Corps cétoniques 135
 - Corynanthe yohimbe* 117
 - Crèmes amincissantes 43, 52, 83, 100, 110-111, 114-120
- D**
- Décaféiné 32, 34, 38, 39
 - Déshéine 38, 39
 - Diurétiques 31, 69, 78-79
 - DHA, voir Acide docosahexaénoïque (ADH)
- E**
- Eau 14, 15, 16, 30, 71, 73, 74, 75, 78, 80, 82, 86, 111, 116, 119, 137, 139, 140, 155, 156
 - Édulcorants 16, 17-18, 140, 154
 - Eleutherococcus senticosus* 147
 - EPA, voir Acide eicosapentaénoïque (AEP)
 - Ephédra 24, 40
 - Escine 81, 82
 - Esculine 82
 - Esculolide 115
 - Équilibre acido-basique, voir Acido-basique (équilibre)
- F**
- Fer 48, 123, 125, 144
 - Fibres 12-17, 24, 45, 58, 59, 62, 63, 70, 71, 72, 73, 75, 76, 101, 136, 144
 - Fibres solubles 14, 15, 71, 74
 - Figuier de Barbarie 67
 - Forskoline 42-43, 115
 - Fragon épineux 115
 - Fructo-oligosaccharide (FOS) 17, 71, 73, 136
 - Fructose 89, 92
- G**
- Ginkgo cambogia* 25
 - Ginkgo biloba 82-83, 115
 - Ginseng 146-147
 - GLA, voir Acide gamma-linolénique (AGL)
 - Glucmannane 14-15, 71, 74, 137
 - Glucagon-like peptide 1 (GLP-1) 16
 - Glutamate 93
 - Glutamine 138, 142-143
 - Glutathione 126
 - Glycomacropéptides 91
 - Glycyrrhiza glabra* 119
 - Gomme de guar 15-16, 19, 71, 72
 - Gomme de gugal 96
 - Gotu kola 115
 - Griffonia simplicifolia* 22-24
 - Guarana 31, 34-35, 37, 38
 - Guggulstérone 96-97
 - Gymnème sylvestre 64-65
- H**
- Haricot commun ou sec 12, 62-63
 - HCA, voir Acide hydroxycitrate (AHC)
 - Hypericum perforatum* 145
 - Hoodia gordonii* 26
 - Hormone de croissance 20, 93, 120, 139, 143
 - Hormones thyroïdiennes, voir Thyroïde
- I**
- Ilex paraguariensis* 36
 - Isoleucine 120
 - Insuline 14, 17, 31, 34, 38, 52, 53, 61, 62, 64, 66, 93, 95, 97, 101-103, 108, 118, 146, 154
 - Inuline 15, 17, 73, 78, 136
- K**
- Kava 24
 - Kelp 99, 116
- L**
- Lactose 91
 - Lactosum 90, 91, 120, 121
 - Laxatifs 13, 14, 37, 39, 45, 58, 69-77, 78, 119
 - Leucine 120
 - Leptine 22, 25, 44, 45, 103, 120, 132, 138, 150, 151, 155
 - Levure de bière 101, 144
 - L-glutamine, voir Glutamine
 - Linigènes 135
 - Lipolyse 42, 117
 - Luminothérapie 150
 - Lysine 48
- M**
- Magnésium 17, 21, 33, 104, 107-108, 125, 141, 155
 - Maladies cardiovasculaires 32, 41, 53, 154, 155
 - Marron d'Inde 81-82, 115
 - Maté 36-37
 - Maltodextrine 18, 92
 - Masse osseuse 17, 45, 104, 105, 106, 107, 136, 138, 141
 - Mélatonine 12, 20, 153
 - Méthionine 48
 - Miel 154
 - Millepertuis 41, 82, 145
 - Monosodium de glutamate, voir Glutamate
- N**
- Narinéine 54-55
 - Niacine 48
 - Nicotine 22, 33, 43-45
 - Nicotinia tabacum 43
 - Nopal 67
 - Noradrénaline 18, 30, 40, 42, 44, 155
- O**
- Octopamine 40
 - Œstrogènes 111, 135
 - Ouf (protéines d') 91
 - Oligofructose, voir Fructo-oligosaccharide (FOS)
 - Oméga 3 22, 44, 51, 92, 107
 - Oméga 6 51
 - Onagre (huile d') 130, 134
 - Opuntia sp. 67
 - Orange amère ou bigarade 40
 - Orthosiphon 77
- P**
- P57 26
 - Pamplemousse 54-55
 - Panax ginseng* 147
 - Paulinia cupana* 35
 - Parathormone (PTH) 95, 104-108
 - pH (potentiel hydrogène) 138-139
 - Phaseolus vulgaris* 62-63
 - Phénylalanine 18
 - Phosphates inorganiques 97-98
 - Phytostrogènes 91, 135
 - Peumus boldus* 75
 - Pissenlit 78-79
 - Plantago ovata* 73
 - Pois (protéines de) 91
 - Prébiotiques 12, 17, 71, 73, 74, 78, 136-137
 - Probiotiques 136-137
 - Protéines 16, 20, 21, 23, 48, 50, 88, 89, 90-91, 92, 103, 104, 120, 121, 138, 139, 140, 143, 144
 - Provitamine A 116
 - Pruneaux, Prunes 76
 - Poisson (huile de) 83, 130, 131
 - Polyphénol 32
 - Potassium 23, 78, 79, 97, 98, 138, 139, 140, 141, 142, 155
 - Progestérone 111
 - Psychoactive 33
 - Psyllium 14, 25, 73, 74
- Q**
- Quercétine 36, 80
- R**
- Récepteurs alpha 2 29, 110, 112, 117
 - Récepteurs bêta adrénergiques 29, 30, 110, 112
 - Régisse 119-120
 - Rétnol 116
- S**
- Salacia oblonga* 64
 - Saponines 35, 81
 - Sel de table 31, 98, 141, 142, 155
 - Sélénium 125, 126
 - Sérotonine 20, 21, 22, 25, 27, 44, 45, 152
 - Sésame 52, 135
 - Sesamum indicum* 135
 - Silicium 116
 - SOD 126
 - Sodium 78, 79, 97, 98, 139, 140, 141, 142, 155
 - Soja (protéines de) 91, 120
 - Son 71, 72
 - Substituts de repas 15, 16, 85-93, 114, 151
 - Sucralose 18
 - Sucrose 89, 92
 - SU.VI.MAX 12, 125, 126, 133
 - Synéprine 40, 41
 - Système immunitaire 17, 44, 142, 143, 144
- T**
- Tabagisme 43-45
 - Tabagisme passif 44
 - Tannins 35, 37
 - Taraxacum officinale* 78
 - Taurine 53, 132
 - Thé 24, 310 38-39, 60-61, 152
 - Thé de Java 79
 - Thé noir 38
 - Thé vert 38-39, 45, 61
 - Théanine 152
 - Théobromine 35
 - Théophylline 35, 114, 115
 - Thermogéniques 29-45, 47-55, 78, 118, 126, 136, 152
 - Thyroïde 21, 42, 44, 45, 49, 70, 95, 96-100, 103, 138, 151, 155
 - Triglycérides 53
 - Tryptophane 44
- V**
- Valériane 152-153
 - Vigne rouge 80-81, 93, 115
 - Vinaigre 66
 - Vitamine B6 21, 48, 125
 - Vitamine B12 125
 - Vitamine C 48, 50, 59
 - Vitamine D 125
 - Vitamine E 22, 45, 125
 - Vitamines 124-125
 - Vitis vinifera* 80
- W**
- Whey 90
- Y**
- Yohimbine 117-118
- Z**
- Zinc 22, 45, 103, 125, 126

Les auteurs

Frédéric Delavier, auteur de renommée mondiale, a étudié la morphologie à l'école des Beaux-Arts de Paris et suivi les cours de dissection de la Faculté de Médecine. Vice-champion de France de power-lifting en 1990, il est rédacteur au magazine *Le Monde du Muscle* et collabore à de nombreuses revues et publications spécialisées dans le monde, comme *Iron Man* aux États-Unis et *Men's Health* en France, en Allemagne et en Italie. Il est surtout l'auteur du best-seller *Guide des mouvements de musculation*.

Michael Gundill s'intéresse aux compléments alimentaires et à la nutrition sportive depuis plus de 25 ans, à travers des milliers d'heures de recherches bibliographiques dans les plus grandes bibliothèques de médecine du monde. Collaborateur de journaux de sport et de musculation tels que *Le Monde du Muscle* et *du Fitness* en France, *Iron Man* ou *Mind & Muscle Power* aux États-Unis, *Sport Revue* en Allemagne..., il anime depuis 10 ans un forum dédié au sport et à la nutrition sur www.planetemuscle.com.

Ensemble, ils sont déjà les auteurs chez Vigot du *Guide des compléments alimentaires pour sportifs* (2007).

AVERTISSEMENT

Les photographies qui illustrent cet ouvrage ne figurent ici qu'à titre indicatif. Les auteurs ni l'éditeur ne cautionnent les marques représentées.

Par ailleurs, les conseils et informations délivrés dans cet ouvrage sont l'aboutissement des recherches des auteurs. Leur exactitude et leur fiabilité ont été soigneusement vérifiées, mais ils n'ont en aucun cas vocation à se substituer à l'avis éclairé d'un médecin. Le lecteur est donc seul responsable de l'usage qu'il en fait et doit, en cas de doute ou de troubles persistants, demander conseil à un professionnel de la santé.

Les auteurs et l'éditeur déclinent toute responsabilité quant à d'éventuels dommages encourus suite à l'utilisation du présent ouvrage.

CRÉDITS ICONOGRAPHIQUES

Photographies : couverture, pp. 2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 13, 40, 61, 67, 109, 120, 148 © Goodshoot / Jupiterimages ; pp. 23, 30, 35, 39, 42, 48, 55, 58, 65, 75, 82, 112-113, 123, 131, 132-133, 143, 158, 159 © Kate Mitchell / zefa / Corbis.

Toutes les autres photographies : © Droits réservés.

Illustrations : p. 114-115, Frédéric Delavier.

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L 122-5 2^e et 3^e alinéas, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans le but d'exemple ou d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L 122-4 du Code de la propriété intellectuelle).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du CPI.

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction réservés pour tous pays.

Conception graphique et réalisation : Graph'm

© 2008, Éditions Vigot - 23, rue de l'École-de-Médecine, 75006 Paris, France.

Dépôt légal : octobre 2008

ISBN : 978-2-7114-1946-3

Achévé d'imprimer en Solvénie par MKT.