

Produits naturels approuvés pour perdre du poids

"Coupe-faim", "brûle-graisses", drainants, etc... De nombreux produits naturels dédiés à la perte de poids ont fait leur apparition sur le marché ces dernières années. D'un simple clic, il est possible de se les procurer sous forme de complément alimentaire.

En 2009, le CNRS a pourtant révélé que plus de 2/3 d'entre eux contenaient des composants inactifs ou étaient surdosés. Certains ont même interdits par les autorités de santé. Quels sont les produits naturels réellement efficaces pour perdre du poids ?

Le thé vert, brûle-graisse naturel

D'origine chinoise, le thé vert est connu depuis l'antiquité et fait partie des « brûle-graisses ». Cette appellation grand public, qui caractérise le plus souvent les plantes contenant de la caféine, fait référence à une augmentation de la lipolyse (= dégradation de certains gras) et de la thermogénèse (= production de chaleur de l'organisme)¹.

Comment ça marche ?

Les feuilles de thé vert contiennent à la fois de la caféine, entre 3 et 4 %, et des catéchines, deux substances qui augmentent les concentrations de noradrénaline dans l'organisme. Or, ce composé permet d'accroître les dépenses énergétiques et l'oxydation des graisses. Des études réalisées sur des rats ont démontré l'effet anti-obésité du thé vert². Celles effectuées sur l'homme sont moins catégoriques mais semblent être tout de même bénéfiques sur la perte de poids. Une méta-analyse, réalisée sur 11 études, a montré que les catéchines du thé vert avaient un intérêt dans la perte de poids et dans son maintien³, en particulier lors d'une activité

physique modérée.

Comment consommer le thé vert ?

Le thé vert est principalement utilisé sous forme d'infusion. On peut cependant le retrouver sous formes de pastilles ou de gélules. Une tasse de thé vert contient en moyenne 50 mg de caféine⁴. Il est recommandé de ne pas dépasser 3 à 4 tasses de thé vert, ce qui permet de ne pas aller au-delà des doses moyennes quotidiennes recommandées de 300 mg de caféine. En raison d'une suspicion d'effet hépatotoxique, surtout si le thé vert est consommé à jeun, la FDA (Food and Drug Administration) recommande de le consommer en mangeant⁵.

Le guarana, accélérateur de la dépense énergétique

La graine de guarana, un arbuste originaire de l'amazonie brésilienne, est également employée comme complément dans certains régimes amincissants. Elle fait partie, tout comme le thé vert, des « brûle-graisses » qui favorisent la dégradation de ces dernières et l'augmentation de l'activité métabolique.

Comment ça marche ?

Le guarana doit ses effets à sa haute teneur en caféine. Outre une augmentation de la vigilance et une accélération du rythme cardiaque, la caféine serait responsable de l'augmentation du métabolisme cellulaire et donc de la perte de graisses. Des chercheurs ont notamment montré que la consommation de ce composé augmentait la dépense énergétique et avait un impact sur la sensation de satiété¹⁻²⁻³.

Comment consommer le guarana ?

Le guarana peut se consommer sous forme de boisson, d'extrait fluide, de gélules ou encore de comprimés effervescents. Pour un

adulte, la dose de guarana est de 1 à 3 g maximum de poudre par jour. Il ne doit pas être administré chez les patients hypertendus ou les enfants de moins de 16 ans. D'autre part, l'ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) ne recommande pas son utilisation aux femmes enceintes et allaitantes⁴.

La pomme, aliment santé par excellence

La pomme est le fruit-santé par excellence. Ses pectines sont reconnues pour réguler le transit intestinal mais elles sont également utilisées dans les compléments alimentaires, comme « coupe-faim »¹.

Comment agissent les pectines ?

L'activité coupe-faim de la pomme est liée à sa teneur en pectines, des fibres alimentaires végétales. Une fois ingérées, ces fibres sont capables d'absorber de grandes quantités d'eau pour former un gel visqueux qui permet d'augmenter le volume du bol alimentaire (= aliments mâchés mêlés à la salive), de réduire l'activité des enzymes digestives et donc de diminuer la sensation de faim²⁻³. Deux études chez les rats ont permis de constater que l'association des pectines et des polyphénols de pommes diminuait le taux de triglycérides sanguins et exerçait une activité anti-obésité⁴⁻⁵. En revanche, peu d'études cliniques sur l'homme se sont consacrées à la question. L'une d'entre elles a démontré un effet concluant mais elle ne portait que sur 35 sujets⁶.

Comment consommer la pomme pour favoriser la perte de poids ?

L'AFSSA n'a pas proposée de doses maximales admissibles sur la consommation de pommes. Pour une efficacité optimale, la prise de pectines doit être effectuée avant le repas et en buvant beaucoup d'eau.

Le konjac, coupe-faim au fort pouvoir d'absorption

Courant dans la cuisine asiatique, le konjac est utilisé dans le traitement de la constipation légère mais aussi en tant que « coupe-faim » pour aider à la perte de poids. Il s'agit d'une plante vivace composée de feuilles en parapluie, mais dont seuls les tubercules sont utilisés.

Comment ça marche ?

L'activité « coupe-faim » du konjac est liée à sa forte teneur en glucomannanes. Ce sont des fibres alimentaires qui possèdent un grand pouvoir d'absorption de l'eau grâce à leurs propriétés gélifiantes importantes. Un gramme de ces fibres peut absorber jusqu'à 200 ml d'eau¹ ! De ce fait, le konjac provoque une augmentation de la viscosité du bol alimentaire, et donc un ralentissement de la vidange gastrique. Cela induit une sensation de satiété plus importante et une moindre absorption des sucres et des graisses, que l'on retrouve dans les selles². Aucune étude, néanmoins, n'est encore parvenue à prouver un véritable effet sur la perte de poids dans la pratique³.

Comment prendre le konjac ?

Afin d'éviter tout problème d'obstruction, il est préférable de le consommer sous forme de capsules, car elles ne permettent un délitement de leur contenu qu'à partir de l'estomac. De plus, il est recommandé de boire environ 200 ml d'eau simultanément à l'ingestion de la capsule. Les doses recommandées sont d'environ 1 g, une heure avant chaque repas.

Le nopal et ses propriétés hypoglycémiantes

Plante pouvant atteindre 3 mètres de hauteur, le Nopal est fréquemment employé comme complément dans les régimes amaigrissants. Ce sont ses cladodes, sortes de rameaux ayant

l'apparence d'une feuille, qui sont utilisés en médecine car ils renferment des quantités importantes de polysaccharides.
Comment ça marche ?

Les cladodes du nopal ont des propriétés diurétiques et hypoglycémiantes. Cela signifie qu'ils favorisent la sécrétion urinaire et qu'ils diminuent le stockage de triglycérides dans le tissu adipeux. Une étude réalisée sur des rats a montré qu'un extrait de cladodes avait un effet hypoglycémiant à des doses très faibles (6 mg/kg)¹. Néanmoins, aucune étude relative à la perte de poids n'a encore été démontrée. En revanche, son taux élevé de fibres alimentaires lui permet d'être employé en tant que coupe-faim, comme le konjac ou la pomme.

Comment consommer le nopal ?

La dose recommandée est de 3 g de plante sèche par jour². Au Mexique, les cladodes de nopal sont consommés depuis des années. Par conséquent, au vu du recul qu'il y a dans l'ingestion de cette plante, on peut considérer qu'il n'existe pas de toxicité.

Attention

L'emploi des produits naturels diurétiques n'est guère justifié dans l'obésité : le poids perdu correspond à de l'eau et non à de la graisse. Par ailleurs, il est important de rappeler que ces composés naturels ne sont pas des produits miracles ! Ils constituent seulement des aides à la perte de poids. Pour maintenir un poids santé, il convient d'adopter des habitudes alimentaires saines et équilibrées et de pratiquer une activité sportive régulière. Enfin, il faut garder à l'esprit que les plantes renferment des composants actifs : les doses recommandées doivent être respectées. En cas de doute, il est important d'en parler à un médecin ou un pharmacien avant le traitement.

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=5-produits-naturels-perdre-du-poids>