

Aides-minceur

Des alliées temporaires

Substituts de repas, capteurs de graisses, compléments alimentaires, mucilagineux: autant de produits très appréciés en soutien d'un régime hypocalorique. Petit aperçu des aides-minceur classiques et pourquoi elles ne permettent pas de succès durable.

Jürg Lendenmann



Appréciés et recommandés, mais temporairement seulement: les substituts de repas.

Ainsi que l'attestent de nombreuses études, quand une personne obèse ou en surpoids maigrit, elle améliore notablement sa santé et diminue son risque de mortalité. Ainsi, des sujets intolérants au glucose ont vu leur risque de développer un diabète diminuer de 58% en perdant quatre kilogrammes et en changeant leur mode de vie. Des études ont également montré que plus le poids initial était élevé, plus les mesures ama-

grissantes présentaient un effet positif sur la santé.

Plus d'exercice et de thérapie comportementale, moins de malbouffe

Mais que faire à l'âge de la restauration rapide, du stress et de la sédentarité (voir article «Surpoids» en page 20)? Les récentes lignes directrices interdisciplinaires «Prévention et traitement de

l'obésité» publiées par les sociétés médicales allemandes affirment: «Le principal objectif de la prévention au niveau de la population est de stabiliser le poids. Pour des raisons de santé, les adultes ne doivent pas dépasser un IMC de 25 kg/m² et/ou un tour de taille de 80 cm (femmes) resp. de 94 cm (hommes).» Mais quelles mesures sont les plus efficaces pour maigrir ou conserver son poids idéal? Se basant sur les résultats d'études, les directives estiment que les points suivants sont essentiels:

- s'alimenter selon ses besoins. Consommer moins d'aliments à forte densité énergétique, comme les plats de la restauration rapide, les boissons gazeuses sucrées, l'alcool, les jus de fruits.
 - vérifier régulièrement son poids, une fois par semaine par exemple.
 - pratiquer une activité physique régulière – sauf contre-indication médicale. Toutes les pratiques sportives travaillant l'endurance sont idéales. Le sport consomme des calories et contribue ainsi à un meilleur bilan énergétique, incontournable si l'on veut perdre du poids durablement. En outre, des muscles entraînés accélèrent le métabolisme – le corps se débarrasse de la graisse superflue. Soit dit en passant: les bénéfices pour la santé s'obtiennent même sans perte pondérale.
- Afin de ne pas grossir, resp. de stabiliser son poids durablement, on peut suivre les conseils suivants:

- adopter le régime méditerranéen, resp.
- diminuer l'index glycémique des aliments, à savoir privilégier ceux dont l'impact sur la glycémie est faible ou lent et préparer les mets de manière à obtenir cet effet.

«Toute gestion du poids doit reposer sur un programme qui englobe la nutrition, l'exercice physique et la thérapie comportementale», lit-on encore dans les directives. Pour la perte de poids, une approche étape par étape peut s'avérer utile:

- diminution exclusive des matières grasses ou des glucides.
- diminution des matières grasses et du sucre (faible densité énergétique).
- substituts de repas.
- alimentation exclusivement à base de substituts de repas (durée limitée, de 800 à 1200 kcal/jour).

Substituts de repas: plébiscités

Les différentes formules toutes prêtes permettent des substituts de repas pauvres en matières grasses et en énergie; elles remplacent un repas normal à haute teneur en calories. Les marques telles que Almased, Amapur, BCM (precon), Optifast, Slimfast et Yokebe proposent entre autres des shakers (avec ou sans lait), des boissons, des soupes, des muesli, des biscuits, des barres, des boissons et de l'alimentation par sonde ainsi que des compléments alimentaires spécifiques.

Compléments alimentaires et produits médicaux

Les compléments alimentaires peuvent être vendus sans faire la preuve de leur efficacité. Seuls certains produits disposent donc d'études scientifiques. Mieux vaut dans ce cas privilégier les produits «pour lesquels le profil risques/avantages est clair et qui présentent un bénéfice pour la santé».

Mucilagineux/coupe-faim

Certains mucilagineux peuvent aider à maigrir et à garder la ligne s'ils s'accompagnent d'une thérapie nutritionnelle (rééquilibrages alimentaires durables). Les mucilagineux doivent toujours être pris avec beaucoup de liquide pour éviter les ballonnements, la constipation ou une occlusion intestinale. L'effet de satiété se manifeste généralement au bout de 20 minutes. Les mucilagineux couramment utilisés sont les suivants:

- alginates
- glucomannane (fibres de racine de konjac, farine de konjac)
- collagène
- cellulose (ou une forme modifiée)

Bloqueurs de graisse

L'Orlistat est un médicament qui inhibe les enzymes du tube digestif responsables de la transformation des graisses alimentaires. Il permet de réduire jusqu'à

35% l'absorption des lipides dans l'intestin grêle. En Suisse, seuls les produits contenant 120 mg de principe actif et vendus sur ordonnance sont disponibles dans le commerce.

La polyglucosamine (chitosane, poliglucosamine) est une fibre naturelle obtenue à partir de la carapace des crustacés. La polyglucosamine n'est pas digérée. Dans les intestins, elle se lie aux graisses alimentaires qui peuvent représenter jusqu'à 800 fois son poids et qui sont ensuite excrétées. Lorsqu'elles sont gonflées, les fibres confèrent aussi un léger effet de satiété. La L-Carnitine est un «nutriment relativement essentiel» qui booste efficacement le métabolisme des graisses au cours d'une activité physique d'endurance. D'autres études sont en cours aux Etats-Unis.

Pilules minceur: attention danger!

L'Institut suisse des produits thérapeutiques Swissmedic met en garde contre les offres qui circulent sur le Net! Car les coupe-faim vendus en ligne peuvent provoquer des effets secondaires dangereux. Des molécules telles que la norpseudoéphédrine, la noréphédrine (phénylpropanolamine), la sibutramine et l'amfépramone nécessitent une ordonnance et ne doivent être utilisées que sous surveillance médicale.