

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : UNE AIDE PRATIQUE DANS L'ACCOMPAGNEMENT D'UN RÉGIME MINCEUR ET DANS LE MAINTIEN DU POIDS

Damien Galtier

Diététicien D.E., consultant au Centre Hospitalier Manhès à Fleury, 91

Introduction

Tous ceux et celles qui présentent des kilos « superflus » ont le droit à la « minceur »... dans les limites de la physiologie, de l'hérédité et du bon sens. Dans les « recommandations pour le diagnostic, la prévention et le traitement de l'obésité » (2), les experts concertés citent ainsi quelques contre-indications à la perte de poids : les états pathologiques type infections, les états dépressifs, les troubles graves du comportement alimentaire (anorexie, boulimie), les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes âgées et surtout les personnes désirant un amaigrissement alors que la perte de poids n'est pas justifiée et n'offre aucun avantage réel en terme de santé.

Maigrir ? Une prise de conscience s'impose. Paradoxalement, un régime miracle qui « marche » à tous les coups, cela existe vraiment, puisque d'après des études publiées par l'AFERO (3), 85 % des régimes, quelle que soit la méthode, font réellement « maigrir » sur la balance les deux premiers mois. Mais cette efficacité ne rime pas forcément avec forme et santé, loin de là. De plus, ces mêmes études montrent que 90 à 95 % des personnes ayant suivi un régime reprennent leur poids initial dans les 2 années qui suivent, avec un surplus de 3 kg en moyenne !

Alors, quelle est la bonne stratégie pour maigrir sans faiblir, sans danger et surtout sans reprise de poids ? La réponse paraît simple. Une alimentation appropriée, variée et équilibrée, associée à des mesures d'accompagnement : une **activité physique pratiquée régulièrement, un suivi médical, diététique ou comportemental soutenu et une contribution adéquate des compléments alimentaires.**

Ainsi, bien maigrir ou bien mincir, c'est avant tout maigrir en forme. Les restrictions anarchiques ou les régimes « miracles » sont donc à proscrire. Bien maigrir suppose donc avant tout de perdre son surpoids en douceur et d'installer un nouveau mode d'alimentation plus équilibré. Pour être efficace sur le long terme, ce dernier doit intégrer la notion de plaisir, de personnalisation et d'une certaine prise de conscience. En effet, pour éviter tout phénomène de rebond, ce plan « perte de poids » commence avant tout par une écoute de soi.

EN PRATIQUE : QUELS COMPLEMENTS ALIMENTAIRES ?

Quand on a décidé de perdre du poids, on peut chercher l'aide des compléments alimentaires disponibles en grandes surfaces, à la pharmacie, en magasins diététiques, ... Les **compléments alimentaires « minceur »** peuvent être considérés comme des aides non négligeables pour les candidats à la perte de poids, à condition de les insérer dans un programme global (activité physique, alimentation structurée, analyse du comportement alimentaire...) et de bien cibler ses propres besoins réels (drainer l'organisme, diminuer l'assimilation calorique, favoriser les dépenses...). **D'autres compléments alimentaires** peuvent également avoir leur utilité dans un programme « **perte de poids** » : ce sont tous les **sels minéraux, oligo-éléments et vitamines** qui permettent d'éviter les **possibles déficiences** d'une alimentation hypocalorique.

Compléments alimentaires et micronutriments indispensables pour combler les déficiences

Si les régimes restrictifs tels qu'ils étaient prescrits il y a encore quelques années sont de plus en plus dénoncés, il semble toujours exister des programmes diététiques pouvant poser problème, non seulement quant à leur véritable utilité (ils favorisent notamment des rebonds pondéraux nommés « yoyo ») mais également quant aux déséquilibres et aux déficiences qu'ils peuvent engendrer. De même, les personnes qui surveillent d'elles-mêmes leur alimentation excluent bien trop souvent certains groupes d'aliments constituant la source principale de telle ou telle vitamine, sels minéraux ou autres molécules indispensables. C'est le cas des graisses (pour les acides gras essentiels ou les vitamines liposolubles comme la vitamine E), des viandes rouges (pour les vitamines du groupe B, notamment B6 et B12) et des féculents (pour la vitamine B1 et le magnésium). On ne peut alors que citer un passage du Haut Comité de Santé Publique dans son rapport « Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France » (5) :

*« Il apparaît clairement que la couverture des apports conseillés en vitamines et minéraux implique un niveau énergétique suffisant et une diversité des aliments consommés. Ces conditions ne sont souvent pas remplies chez les personnes qui suivent des régimes restrictifs sur un plan quantitatif (régimes amaigrissants par exemple) ou sur un plan qualitatif (végétariens, végétaliens,...). Si l'apport énergétique est très réduit, il est possible de limiter les déficiences en choisissant des aliments à forte densité vitaminique et minérale, ou à teneur garantie en vitamines et minéraux, ou enrichis en vitamines et minéraux. Cependant, un régime hypocalorique sur une période prolongée impose **un apport supplémentaire en minéraux et vitamines pendant toute la durée du régime**. Il est souhaitable que les compléments alimentaires apportent des doses de niveau nutritionnel et un équilibre entre les différents minéraux et vitamines ».* C'est d'ailleurs ce que prévoit la réglementation publiée après ce rapport.

Certaines études (6) montrent que les régimes apportant moins de 1400 kcal/jour couvrent moins de 60 % des apports recommandés en vitamines B1, B6, B12, et B9. Il existe aussi des apports insuffisants en minéraux (fer, zinc, et magnésium).

Mais même les régimes peu restrictifs peuvent être concernés par certaines déficiences en vitamines E et en acides gras essentiels puisque l'objectif principal est de réduire les apports caloriques en diminuant la contribution des lipides à l'apport énergétique.

Ainsi, des compléments alimentaires comprenant la majorité des vitamines et sels minéraux à des doses nutritionnelles peuvent être proposés lors d'une période d'amincissement. Certaines suppléments plus précises (vitamine E, oméga 3...) peuvent également être envisagées au cas par cas.

Compléments alimentaires « minceur »

Si une alimentation saine et une activité physique régulière sont les véritables garants du poids de forme, les divers compléments alimentaires « aide-minceur » peuvent aider certaines personnes, à condition de les adapter au mode de vie et à chaque profil.

En quelques lignes, voici un petit tour d'horizon des différentes familles d'aides minceur afin d'y découvrir leurs modes d'action et leurs principes actifs, pour la plupart issus des plantes.

La famille des « modérateurs d'appétit »

Il s'agit de substances végétales issues de plantes, d'algues ou de fruits, le plus souvent des fibres ou des gommes qui favorisent la satiété « mécaniquement » en l'estant l'estomac. Parmi les plantes et les fruits, on trouve le fucus, le caroube, le karaya, la gomme guar, l'ispaghul, ou encore la pomme, les citrons...

* *Leurs modes d'action* : Ces algues et plantes contiennent des mucilages, des fibres ou des gommes qui peuvent absorber entre 50 et 100 fois leur poids en eau. Résultat : en prenant ces substances végétales sous forme de poudre ou de gélule avec un verre d'eau, elles gonflent dans l'estomac, prennent du volume et calment la faim sans danger.

* *Leurs petits plus* : Si l'effet ne dure pas « éternellement », ces substances gélatineuses calent bien sur le coup, surtout si elles sont mélangées à des laitages ou des compotes sans sucre (notamment pour la pectine). Certaines sont également riches en minéraux et oligo-éléments (le fucus en iode par exemple, qui accélère le métabolisme énergétique par l'intermédiaire des hormones thyroïdiennes) ou en fibres douces qui « piègent » l'apport calorique de chaque repas (pour l'ispaghul, le karaya...) notamment en agissant sur l'absorption des lipides.

* *Précautions* : En excès, elles peuvent également être responsables de ballonnements ou de diarrhées. Les réserver pour les sorties, les buffets...

La famille des « anti-graisses »

Dans cette catégorie, on trouve deux types d'ingrédients :

- **ceux qui accélèrent ou modifient le métabolisme énergétique** : augmentation de la thermogénèse par la caféine du thé vert ou du guarana, la matéine du maté ou la synéphrine du citrus aurantium ; limitation des pics d'insuline (hormone stockant l'excès de sucres en graisses de réserve) par le chrome...
- **ceux qui diminuent l'absorption digestive des graisses alimentaires en les piégeant directement dans le tube digestif**, limitant l'action des enzymes qui « digèrent » les lipides (lipases) comme c'est le cas par exemple des fibres animales (chitosan extrait de la carapace de crustacés) ou des fibres douces (ispaghul ou karaya).

* *Leurs modes d'action* : en règle générale, ils permettent une meilleure utilisation des graisses de réserve ou limitent leur assimilation digestive.

* *Leurs petits plus* : associés à une activité physique, les premiers permettent un rendement énergétique utile à l'exercice et à la ligne, alors que les seconds aident à ne pas culpabiliser lors de repas d'exception.

* *Précautions* : ces produits ne feront pas fondre les graisses sans effort s'ils ne sont pas associés à une activité physique et à une rééducation alimentaire.

Pour les seconds, l'excès peut accentuer les déficiences en vitamines liposolubles ou acides gras essentiels. A utiliser de préférence ponctuellement en suivant les recommandations du fabricant.

La famille des « detox » :

On peut également distinguer deux grands types d'ingrédients :

- les « **simples** » **diurétiques** qui favorisent l'élimination des déchets, comme le font les queues de cerise, le bouleau, le thé vert,...
- les « **draineurs** » qui facilitent la diminution de rétention d'eau, souvent cause de problème inflammatoire comme la cellulite. On trouve la reine des prés, le marc de raisin, le frêne...

* *Leurs modes d'action* : Riches en flavonoïdes (qui favorisent les échanges cellulaires) et en sels minéraux comme le potassium (qui active le travail des reins), certaines plantes comme la reine des prés ou le marc de raisin possèdent des actions purifiantes très localisées.

* *Leurs petits plus* : ils peuvent répondre à des demandes particulières, comme les rétentions d'eau localisées ou les rétentions d'eau liées aux cycles menstruels ou aux problèmes de cellulite.

* *Précautions* : attention aux fuites possibles de sels minéraux non compensés. Les fruits et les légumes sont alors d'autant plus importants. De même, ces draineurs et diurétiques ne sont efficaces que si l'on boit de l'eau régulièrement sur l'ensemble de la journée. Ceux sous formes liquides (infusions, ampoules à diluer....) sont alors préférables.

La famille des « ventres plats »

Un ventre « rondelet » peut certes être dû à un tissu adipeux localement exagéré, mais également, et c'est souvent le cas chez les femmes, à un problème digestif d'origine intestinale (constipation, ballonnements, fermentations excessives ...). Ce phénomène peut être accentué par divers phénomènes (repas pris trop vite, relâchement abdominal, syndrome prémenstruel, stress...). Pour agir localement et en douceur, rien de plus aisé aujourd'hui que d'utiliser des compléments alimentaires qui arborent la dénomination « spécial ventre plat ».

On trouve des ferments et germes (acidophilus, bifidus...), des fibres douces (oligofructose, inuline, mucilages...) et des composés minéraux et organiques (charbon végétal, mannitol...).

* *Leur mode d'action* : Ils ne peuvent bien entendu pas garantir une réduction du tissu adipeux localisé sur le ventre, mais ils réussissent souvent à réduire les ballonnements intestinaux soit en régénérant la flore intestinale, soit en favorisant le transit intestinal ou bien encore en absorbant directement les gaz digestifs.

- *Précautions* : ils peuvent parfois provoquer des troubles digestifs et il ne faut pas oublier certains conseils élémentaires de diététique, comme celui qui consiste à manger lentement.

Rappelons qu'une cure bien suivie respecte le mode d'emploi et la durée, et est accompagnée des bonnes mesures d'hygiène de vie conseillées.

COMMENT ATTEINDRE SON POIDS DE FORME OU D'EQUILIBRE ET LE MAINTENIR ? (Pour une perte de poids réalisable et durable)

Les problèmes de surpoids ont bien souvent deux grandes causes principales : un déficit de la balance énergétique et des mauvaises habitudes alimentaires. On connaît pourtant tous les grandes lignes du PNNS (4), mais entre les repas que l'on saute, les déjeuners pris sur le pouce, l'agenda « surchargé », le stress, la vie familiale, les solutions de rapidité déséquilibrées, ..., il n'est pas toujours facile de manger varié et équilibré ! Un minimum de bon sens permet alors de renouer avec son assiette, son poids et... sa tête. Voici 10 idées principales :

1. Se connaître :

Il faut savoir faire le point sur soi, car on ne prend pas des kilos « superflus » sans raison. Comprendre pourquoi on a grossi, c'est déjà commencer à maigrir. De même, il est inutile de se fixer des objectifs impossibles à tenir. Autres questions à se poser : « Pourrai-je suivre ce régime à long terme ou l'abandonnerai-je après quelques semaines ou quelques mois ? », « Est-ce le bon moment pour vouloir perdre du poids ? », « Est-ce que je dois vraiment perdre du poids ? »... Ainsi, il est bien de se réserver dans un premier temps un moment à soi pour faire le point.

2. Faire au moins trois repas par jour... :

Respecter un rythme alimentaire permet tout simplement à l'organisme de satisfaire naturellement ses rythmes biologiques en lui apportant les micronutriments, vitamines, sels minéraux dont il a besoin au bon moment. On évite alors les coups de pompe, les fringales, les compensations anachroniques et surtout les stockages intempestifs sous forme de graisses.

3. ...tout en écoutant sa faim

Une prise de poids peut parfois avoir pour origine une mauvaise observation de ses sensations alimentaires les plus basiques. Confondre la faim et l'envie de manger est très fréquent.

4. Maîtriser le grignotage... :

Le grignotage peut déséquilibrer de manière importante l'alimentation, et donc le poids, voire la santé ! On peut aussi concevoir que l'on grignote simplement par plaisir ou par faim, mais il est nécessaire de bien contrôler le choix des aliments et de ne pas trop favoriser les produits sucrés ou les préparations grasses. Penser

alors utilement aux compléments alimentaires modérateurs d'appétit pour caler l'estomac.

5. ...afin d'être sensible à l'équilibre alimentaire :

Pour maigrir, il faut savoir manger de tout, mais en quantité contrôlée en suivant simplement son appétit. Il faut aussi surveiller certains aliments, sans les interdire, et en privilégier logiquement d'autres. Ainsi, nous avons besoin de moins de lipides et de glucides simples, mais de plus de fibres, de protéines, de glucides complexes et d'eau.

6. Surveiller les modes de cuisson :

Certaines cuissons sont à favoriser, comme celles à la vapeur, au four, au micro-ondes, à la poêle anti-adhésive, au wok, au grill, en papillote, à l'étouffée, au court bouillon...

7. Savoir s'organiser :

En préparant les menus et la liste de courses à l'avance, on évite les tentations inutiles ou les préparations de repas à la « va-vite ». On peut toutefois accepter des imprévus ou des repas d'exception pour se faire plaisir et s'aider à tenir le cap. Pour éviter de se démotiver et de craquer pour de bon, il faut aussi éviter de se peser plus d'une fois par semaine.

8. Manger lentement :

La sensation de satiété ne se produit que 20 à 30 minutes après le début du repas. Durant ce laps de temps, on peut manger beaucoup plus que ce dont notre corps a besoin. En mâchant bien les aliments, on favorise également une bonne digestion sans ballonnement.

9. Ne plus calculer les calories :

Inutile de comptabiliser sans cesse les calories que l'on mange, car c'est trop astreignant et invivable socialement, surtout hors du domicile. De plus, cette obsession limite inutilement des molécules non seulement indispensables pour tous les jours (vitamines, minéraux, oligo-éléments...) mais également nécessaires pour bien maigrir (protéines, glucides lents...). Donner aussi un coup de pouce à son activité physique avec des plantes qui contribuent à « brûler » plus de calories (thé vert, guarana...).

10. Associer les bons plats :

Plutôt que d'interdire tel ou tel aliment, il paraît plus judicieux de se faire plaisir, tout en restant raisonnable, en favorisant non pas la « dissociation » tant promue par certains, mais les bonnes associations. Les fibres de certains aliments (légumes verts, salade, légumes secs..) peuvent ralentir l'absorption des graisses contenues

dans d'autres (frites...), et il paraît alors sensé de les consommer en même temps. Certains compléments alimentaires qui diminuent aussi l'absorption digestive des graisses et sucres s'avèrent utiles pour « gérer » les excès occasionnels.

Enfin, il vaut mieux consommer les aliments sucrés en dessert, car le sucre qu'ils contiennent va se « mélanger » au reste du menu et donc moins se comporter comme des sucres rapides.

Et pour les boissons, n'oublions pas que l'eau peut vraiment s'associer avec tous les plats !

Références cités :

(1) Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM), SOFRES, Institut Roche sur l'Obésité, étude Obépi 2003...

(2) AFERO, ALFEDIAM, SNDLF, « Recommandations pour le Diagnostic, la Prévention et le Traitement des Obésités en France », Diabète & Métabolisme, vol. 24, 1998, Masson Publication

(3) Association Française d'Etudes et de Recherches sur l'Obésité

(4) Programme Nutrition National Santé, plan coordonné par l'AFSSA et l'INPES, et le guide grand public « La santé vient en mangeant ».

(5) Rapport du Haut Comité de Santé Publique « Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France », Juin 2000, Recommandations, Mesures et Actions de Santé Publique destinées à des groupes spécifiques.

(6) Sources : SAVOIR du Centre de recherches et d'informations nutritionnelles (CERIN) ; les Cahiers de Nutrition et de Diététique (volume XXVI, fascicule 1) ; les Apports Nutritionnels Conseillés pour la Population Française, CNERNA, CNRS, AFSSA, 2001, éditions Tec et Doc.