



PIERRE VAN VLODORP

Les dossiers de SANTÉ & NUTRITION

LES NOUVEAUX TRAITEMENTS NATURELS VALIDÉS PAR LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

LAISSEZ TOMBER LES RÉGIMES et suivez ces 6 étapes pour **mincir** durablement

Tous les régimes aminçissants reposent sur le même principe : compter les calories ou supprimer des produits de son alimentation.

Malheureusement, cette attitude revient à poser un cautère sur une jambe de bois. Car ces méthodes ne s'intéressent pas aux causes profondes qui vous conduisent à trop ou mal manger.

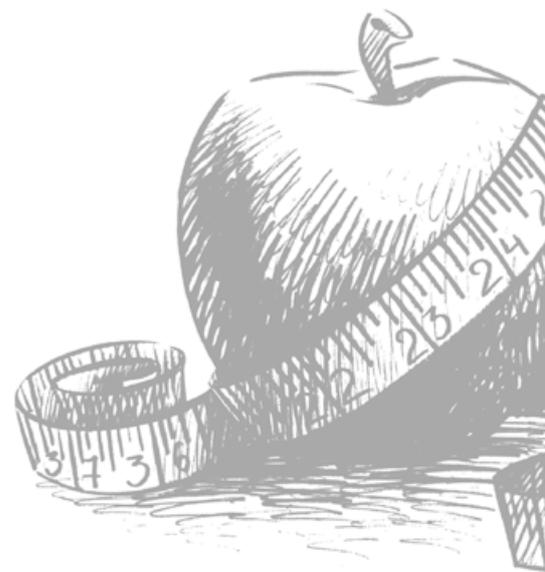
Résultat: après un temps de privation et d'effort conscient pour manger autrement, vous retombez dans les mêmes schémas. C'est l'une des raisons pour lesquelles les études observent plus de 80 % d'échec dans le suivi de régimes*.

En lisant ce dossier, vous comprendrez enfin **pourquoi** vous mangez peut-être en excès, les **vraies causes** qui vous empêchent de maigrir (vous verrez qu'elles ne sont pas toujours liées à votre alimentation) et, surtout, **comment** vous pouvez y remédier. Vous trouverez en vous les ressources pour améliorer durablement vos habitudes alimentaires, sans frustration.

Pour ce dossier, nous avons fait appel à Pierre Van Vlodorp, nutrithérapeute et co-auteur du livre **Les Erreurs qui vous empêchent de maigrir**. Depuis plus de quinze ans, ce spécialiste aide avec succès des personnes à perdre du poids et à améliorer leur santé en adaptant leur alimentation.

Bonne lecture !

Samira Leroux



*Rapport de l'Agence française de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), « Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement », p. 57, novembre 2010.

Enrayez l'inflammation qui vous empêche de perdre du gras	3
9 moyens simples de gagner du muscle pour brûler plus de calories	10
Pour maigrir sans vous priver: prenez soin de votre flore intestinale	11
Apprenez à maîtriser votre stress pour ne plus « craquer »	13
Le neurotransmetteur qui vous libère des pulsions alimentaires	14
Corrigez les carences nutritionnelles qui mènent au surpoids	16

Introduction

Voici pourquoi les régimes vous font prendre... du gras !

Lorsque vous suivez un régime, vous perdez du poids, mais aussi de la masse musculaire. Or, le métabolisme de base (ce que vous brûlez au repos), ainsi que les capacités de dépense lors d'efforts, dépendent avant tout de votre masse musculaire. Plus vous êtes musclé(e), plus vous brûlez de calories, au repos comme à l'effort. La graisse, elle, ne brûle aucune calorie... Au contraire, elle isole du froid et économise des calories.

Prenons l'exemple suivant : vous faites un régime et perdez 10 kg, dont 7 de graisse et 3 de muscles.

Vous pensez que vous avez atteint votre objectif « poids » et remangez donc « normalement » (parfois plus), mais en brûlant moins de calories. Puisque vous avez perdu du muscle, votre dépense énergétique (ce que vous brûlez) a baissé. Vous reprenez donc du poids, car votre capacité à brûler des calories s'est réduite.

Il n'est donc pas étonnant que la reprise de poids conduise souvent à un poids supérieur au poids d'avant le régime et que la résistance à l'amaigrissement s'accroisse, produisant des obèses « petits mangeurs » qui ne perdent plus de poids, même avec des apports caloriques faibles.

Pour lutter efficacement contre l'obésité et perdre du poids de manière durable, il faut s'intéresser aux causes globales de l'obésité et non uniquement à la restriction calorique ou alimentaire.

Ce dossier vous expliquera non seulement pourquoi nous ne sommes pas tous égaux devant la balance, mais surtout, il vous donnera des solutions pour prévenir la prise de poids ou retrouver votre poids de forme de manière durable.

Au fil de la lecture, vous apprendrez donc, à travers 6 étapes, à comprendre et surtout à résoudre :

- les troubles de l'appétit (d'où viennent vos pulsions alimentaires ?) ;
- votre environnement défavorable (comment votre environnement vous fait-il grossir ?) ;
- vos freins à l'amaigrissement (pourquoi stockez-vous immédiatement ce que vous mangez et d'autres pas ? Pourquoi semblez-vous ne rien brûler ?).

Vous pourrez alors changer, en douceur, vos habitudes alimentaires et de vie pour, au final, vous sentir mieux, avoir plus d'énergie, prévenir les problèmes de santé, avoir une bonne composition corporelle, perdre de la masse grasse et, surtout, ne pas la reprendre.



Enrayez l'inflammation qui vous empêche de perdre du gras

En 2004, l'équipe du Pr Karine Clément (équipe Inserm de l'Hôtel-Dieu, à Paris) avait révélé le **caractère inflammatoire de l'obésité**. On ne parle pas ici d'inflammation aiguë, localisée, comme celle qui fait suite à une blessure ou à une infection, mais bien d'**inflammation chronique**, silencieuse et qui touche l'ensemble des tissus.

Quand la graisse brûle du muscle

Le muscle peut brûler de la graisse si l'activité physique est suffisamment intense. D'où l'importance d'intensifier les exercices physiques pour lutter contre la sédentarité rampante à laquelle nous mènent les modes de vie actuels. En gagnant du muscle, on gagne de la capacité à brûler des calories.

Mais qu'en est-il du contraire ? La graisse serait-elle capable de brûler du muscle ?

C'est plutôt contre-intuitif ! Et c'est pourtant l'une des plus grandes percées réalisées dans les recherches sur le surpoids ces dernières années.

Comment est-ce possible ?

Les chercheurs ont pu constater que lorsque l'on accumule plus de graisses dans le tissu adipeux, une réaction immunitaire se produit. Les globules blancs sont attirés, comme s'ils étaient des corps étrangers et ils s'activent en libérant des messagers, les mêmes que face à des virus ou des bactéries, afin de mobiliser les autres globules blancs.

C'est ce que l'on appelle une *inflammation*.

Cette inflammation déclenchée par l'excès de graisse est très probablement fortement augmentée par la présence de polluants solubles dans les graisses, qui s'y retrouvent donc piégés, comme les perturbateurs endocriniens.

Le surpoids est donc une pathologie inflammatoire. Cette nouvelle vision a révolutionné la compréhension du surpoids, mais n'a malheureusement pas été accompagnée des mesures pratiques appropriées.

Car l'inflammation n'est pas seulement localisée au tissu adipeux infiltré par les globules blancs. Les messagers sécrétés par les globules blancs entraînent une inflammation de l'organisme entier, ce qui se reflète par l'élévation de marqueurs inflammatoires comme la CRP (protéine C-réactive).

Cette inflammation est un des moteurs qui mènent au diabète et aux maladies cardiovasculaires. En effet, les récepteurs à l'insuline endommagés ne répondent plus correctement au signal de l'insuline.

Et les lipides modifiés par l'oxydation restent bloqués dans les artères.

Mais parmi les messagers envoyés par les globules blancs, il y en a un, le TNF alpha, dont le rôle est de détricoter du muscle afin de libérer un acide aminé : la glutamine. Cet acide aminé est le carburant privilégié des globules blancs.

De ce fait, **le tissu adipeux brûle bien du muscle.**

Conclusion : plus on prend du poids, plus on perd du muscle, la masse qui dépense, et moins on est capable de reperdre son surpoids !

On ne peut donc pas sortir du surpoids sans casser le cercle vicieux de l'inflammation !

Au lieu de prendre des médicaments anti-inflammatoires, il est nettement plus efficace et durable de s'approprier une *alimentation anti-inflammatoire*, de *rééquilibrer sa flore digestive* ainsi que de réduire les charges toxiques, elles aussi inflammatoires (voir notre plan d'action).

Par ailleurs, la lutte contre l'inflammation dans le surpoids est d'autant plus importante qu'avec le temps, l'inflammation tourne à la fibrose (tout comme la stéatose du foie devient cirrhose), ce qui rend l'accumulation de graisses *irréversible*.

Pour prévenir ces complications la première mesure est de renverser l'inflammation. Or, la première cause de l'inflammation se trouve dans notre alimentation !

Limitez ces aliments inflammatoires qui vous empêchent de maigrir

Passons en revue cinq grandes familles d'aliments qui entretiennent l'inflammation chronique.

1. La viande

Le numéro 1 au hit-parade des aliments inflammatoires est la viande. En effet, elle est riche en fer, qui est un accélérateur puissant des phénomènes inflammatoires et facteur de croissance de bactéries indésirables dans le côlon¹.

C'est aussi la source principale d'acide arachidonique, un acide gras qui se transforme en médiateur d'inflammation (les prostaglandines).

Les autres graisses présentes dans la viande peuvent aussi être inflammatoires, en fonction de l'alimentation du bétail. Il existe en France des élevages de bovins vivant en plein air et nourris à l'herbe. À choisir, c'est cette viande qu'il faut privilégier, car elle est plus riche en oméga-3 que celle provenant des élevages intensifs (bétail nourri au maïs et au soja riches en oméga-6).



Si vous mangez de la viande, privilégiez la viande de bœuf élevée en plein air et nourrie à l'herbe, qui est moins inflammatoire que la viande d'élevage industriel.

Les protéines de la viande sont principalement composées d'acides aminés dits branchés : *leucine*, *isoleucine* et *valine*. Or, ceux-ci présentent deux inconvénients majeurs : la leucine active une voie globale

d'inflammation et d'accélération du vieillissement – la voie mTOR –, et les trois acides aminés empêchent le passage dans le cerveau du tryptophane, l'acide aminé nécessaire pour fabriquer de la sérotonine. Ce qui augmente la tension pulsionnelle, les compulsions alimentaires, l'attirance pour les glucides et l'alcool, facteurs majeurs de prise de poids (nous y reviendrons plus loin).

Le gras de la viande capte des *perturbateurs endocriniens*, qui sont maintenant listés dans les dix premiers facteurs de surpoids, d'obésité et de diabète.

De plus, la grande majorité des viandes sur le marché contiennent des germes de toutes sortes, des bactéries comme *Escherichia coli*, *Campylobacter*...

Or, ces germes, même tués par la cuisson, donnent des endotoxines, qui entraînent une puissante poussée inflammatoire après chaque ingestion.

Quant à l'adénovirus, souvent retrouvé dans les poulets, il est fortement mis en cause dans l'épidémie de surpoids actuelle.

S'ajoute à cela le fait que la consommation de viandes et de produits laitiers stimule la sécrétion d'insuline, le responsable principal du stockage des graisses.

Ainsi, à calories égales, la consommation de viandes augmente le risque de surpoids, comme le montre la vaste étude EPIC-PANACEA : en moyenne 2 kg tous les cinq ans pour 250 g de viande par jour. L'effet est le plus marqué pour le poulet, étonnamment plus inflammatoire que la viande rouge malgré sa teneur inférieure en fer. C'est parce que le poulet est plus infecté, en particulier par des bactéries antibiorésistantes et l'adénovirus.

La consommation de viande provoque également l'accumulation de graisse abdominale et augmente le tour de taille, facteurs qui renforcent le risque de diabète et de pathologies cardiovasculaires.

À l'inverse, la dernière synthèse des résultats de l'étude sur les Adventistes du Septième Jour, qui comprend 15 200 hommes et 26 187 femmes, montre qu'une réduction de la consommation des viandes/produits animaux et qu'une augmentation des végétaux entraînent des réductions significatives du poids, du syndrome métabolique, du diabète, mais aussi des risques d'hypertension, de pathologies cardiovasculaires, de cancers et de la mortalité.

1. L'excès de protéines animales et le manque de végétaux sont les principales causes de déséquilibre de la flore du côlon.

Cette étude ne fait que confirmer ce qui a été observé dans les populations méditerranéennes, celles des campagnes chinoises, des anciens d'Okinawa, d'omnivores, de flexitariens, de végétariens, de végétaliens... Le risque de surpoids et de pathologies dégénératives décroît continûment avec la réduction de consommation de protéines animales.

Un autre corps impressionnant d'études montre que la consommation de viandes et de produits laitiers augmente le risque de dépression, lui-même facteur de risque de surpoids qui lui est souvent associé. À l'inverse, les fruits et légumes, l'alimentation méditerranéenne ou japonaise réduisent le risque de dépression. Or, les altérations de l'humeur retentissent puissamment sur le comportement alimentaire (voir les chapitres sur le stress et les pulsions alimentaires).

2. Les graisses saturées et trans

Qu'est-ce qu'un acide gras ? C'est une chaîne de carbones. Chaque carbone a une possibilité d'attacher 4 autres atomes. Si toutes les liaisons sont occupées, c'est ce que l'on appelle un acide gras « saturé ». Conséquence de la saturation : il est rigide et inoxydable. Or, pour faire de l'énergie, il faut oxyder les acides gras grâce à l'oxygène.

Autrement dit, les acides gras saturés des huiles de palme (utilisée presque partout dans les produits agroalimentaires industriels), de coco (objet de campagnes de promotion abusives), du beurre, des fromages, du lait, des viandes et produits dérivés (crème fraîche, sauces, crème glacée, pâtisseries, etc.) :

- rigidifient les membranes de nos cellules, ralentissant le métabolisme ;
- ne peuvent que très difficilement donner de l'énergie ;
- se déposent dans le tissu adipeux où, inertes, ils sont stockés et servent d'isolant thermique, réduisant aussi les dépenses de base de thermogénèse, qui permet de garder sa température corporelle de 37 °C.

Les effets néfastes ne s'arrêtent pas là :

- Les acides gras saturés sont plus de 2 fois plus énergétiques que le glucose (9 calories par gramme au lieu de 4,5).
- Ils bloquent la production des acides gras oméga-3 à longues chaînes, anti-inflammatoires et cardio-protecteurs.
- Ils modifient la flore dans le mauvais sens : ils l'appauvrissent et augmentent les firmicutes facteurs de surpoids et un régime riche en lipides saturés

dérivés du lait favorise l'expansion de *Bilophila wadsworthia*, une bactérie aux propriétés pro-inflammatoires.

Le Dr Robert Caesar, de l'université de Göteborg, a mis en évidence la spectaculaire différence de microbiote entre des patients qui avaient des apports importants en graisses saturées (qui favorisent inflammation et surpoids) par rapport à ceux ayant des apports en oméga-3 plus élevés, qui ont les effets inverses.

Encore plus inquiétant, une étude met en évidence que la consommation pendant la grossesse d'huile de palme prédispose les enfants au surpoids.

Les ruminants produisent des acides gras oméga-6 déformés, dits *acides gras trans*. L'industrie qui solidifie les huiles – l'opération à la base de la fabrication des margarines – en produit également. Ces margarines se retrouvent de surcroît dans la plupart des produits industriels, sans être clairement indiquées dans la composition.



Peu de gens savent que les graisses trans peuvent aussi être d'origine naturelle, comme dans les produits laitiers.

Les pizzas, viennoiseries, quiches, biscuits, cookies, barres chocolatées, ainsi que les fritures et les produits de fast-food – les hautes températures produisant des acides gras trans – comptent parmi les produits les plus riches en graisses trans.

Les Français en consomment en moyenne autour de 3 g par jour, mais les enfants peuvent en consommer jusqu'à 10 g par jour.

Or, les acides gras trans font tout ce que font les acides gras saturés, en pire !

Et de plus, ils empêchent l'insertion des acides gras oméga-3 dans les membranes cellulaires.

Ils sont un facteur majeur de surpoids, d'obésité, de diabète, de pathologies cardiovasculaires, d'inflammation, de déficit de développement cérébral et de déclin cognitif.

La France est en retard dans ce domaine, car les acides gras trans doivent être étiquetés depuis 2006 aux USA et ont été interdits à partir de 2018. C'est déjà le cas en Autriche, au Danemark, au Canada, à New York et dans plusieurs États américains. Or, ils ne le sont pas en France.

3. Les sucres rapides

Les sucres rapides ont plusieurs liens forts avec le surpoids.

Comme leur nom l'indique, ils sont vite digérés et passent facilement dans le sang, ce qui entraîne une montée du glucose circulant (glycémie).

Cette montée importante de glucose entraîne un ralentissement de toutes nos fonctions biochimiques du fait de la glycation².

Graisses + plastique : le combo gagnant qui mène au surpoids

Les huiles, beurre, margarines, sauces, plats préparés, etc. contiennent des graisses incombustibles et inflammatoires enrichies de perturbateurs endocriniens à cause de leur emballage plastique. Il ne reste plus qu'à les mettre au four au micro-ondes ou à les exposer à des fortes températures pour leur donner leur puissance pathogène maximale.

Suite à l'hypothèse émise en 2002 par la chercheuse Paula Baillie-Hamilton, une avalanche d'études (près de 250) confirment à ce jour que l'exposition à des polluants, en particulier les perturbateurs endocriniens, est un des facteurs majeurs de surpoids et de diabète. Les perturbateurs endocriniens sont officiellement entrés dans la liste des dix premiers facteurs de l'explosion épidémique qui affecte nos sociétés. Ils sont de ce fait qualifiés d'« obésogènes ».

Quand commence l'exposition aux perturbateurs endocriniens ?

Dès l'embryon, où ils passent de la mère exposée chez l'enfant, puis via le lait maternel, via l'alimentation et enfin l'environnement de l'enfant. L'exposition au stade fœtal à ces polluants conduirait l'organisme à fabriquer des cellules graisseuses en plus grande quantité et à reprogrammer le métabolisme pour grossir à l'âge adulte.

Même la pollution aérienne est impliquée. Une étude de corrélation américaine de 2010 montre qu'aux États-Unis, la prévalence du diabète augmente d'1 % pour chaque augmentation dans l'air de la concentration en



particules fines de 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$. Une association entre la concentration urinaire en bisphénol A et l'obésité a aussi été établie chez des enfants et adolescents obèses.

En cas d'exposition aux polluants, le tissu adipeux va stocker les perturbateurs endocriniens qui sont solubles dans les graisses. Et leur présence comme substances étrangères excite l'activité des globules blancs, qui sont des cellules éboueuses chargées d'attaquer tout ce qui est « alien ».

Or, nous avons vu précédemment que l'activité des globules blancs pouvait avoir des effets néfastes sur les muscles et favoriser l'accumulation de graisses.

Quand va-t-on réellement faire de l'éducation nutritionnelle dans les écoles, les cantines et auprès des cuisiniers ? Et qui va avoir le courage de mettre en place une réglementation qui évacue toutes ces cochonneries des étals, des distributeurs et des restaurants ?

2. La glycation est le collage spontané de ce sucre sur les protéines (les outils qui nous permettent de tout faire), y compris la production d'énergie. La glycation paralyse les protéines.

De ce fait, contrairement à ce que l'on croit, les sucres simples, rapides, ne donnent pas d'énergie: ils réduisent la capacité de produire de l'énergie.

Que deviennent-ils ? Ils sont transformés en graisses dans le foie et forment des triglycérides qui vont se stocker dans le tissu adipeux.

Les sucres simples stimulent aussi la montée d'insuline dans le sang pour le faire entrer dans les cellules. Mais l'insuline fait en même temps entrer les triglycérides dans les adipocytes.

Les sucres rapides aggravent donc la prise de masse grasse.

Pire, plus le glucose monte rapidement dans le sang, plus l'insuline monte aussi rapidement, ce qui entraîne une dépression du glucose dans le sang (tant que la personne n'est pas devenue résistante à l'insuline), environ deux heures après la consommation de ces sucres.

Résultat: cela redonne faim avant l'heure du repas suivant.

À plus long terme, l'inflammation et les carences en magnésium désensibilisent les récepteurs à l'insuline. Le pancréas doit donc sécréter de plus en plus d'insuline pour normaliser la glycémie. Ce qui fait entrer de plus en plus de graisses dans le tissu adipeux. Mais aussi, finit par provoquer un diabète.

Mais les sucres rapides sont aussi utilisés par le cerveau pour se calmer. Les enfants le découvrent très vite: le sucre est un sédatif. Car l'insuline qu'il fait sécréter fait aussi entrer dans les muscles les acides aminés branchés (leucine, isoleucine et valine) qui le composent. De ce fait, il y en a de moins en moins dans le sang. Or, ce sont les principaux compétiteurs du passage dans le cerveau du tryptophane, l'acide aminé précurseur de la sérotonine, le frein des pulsions.

C'est une des raisons majeures pour lesquelles le sucre est calmant. Il réduit les tensions intérieures. Il sert donc de psychotrope sérotoninergique, sédatif.

Les sucres rapides sont donc une véritable drogue.

L'équipe du Dr Serge Ahmed du CRNS de Bordeaux démontre que, chez les rongeurs, le sucre est préféré à la cocaïne.

10 % des personnes sans surpoids dans le monde peuvent être considérées comme accros au sucre.

Chez les personnes en surpoids ou obèses, les pourcentages tournent entre 40 et 60 %.

Cette addiction augmente avec la présence de graisses dans l'aliment.



Plus un aliment est gras et sucré, plus il est addictif.

De plus en plus de nutritionnistes, de médecins et de chercheurs se mobilisent contre la présence de sucre partout dans l'alimentation. Le sucre cache la pauvreté gustative des aliments industriels et fait vendre, aux dépens de la santé publique.

Le plus célèbre de ces spécialistes est le pédiatre endocrinologue Robert Lustig. Il a montré que le fructose, qui a massivement remplacé le sucre (saccharose) dans les produits industriels, en particulier aux États-Unis, fait monter considérablement les triglycérides³ et est aussi un facteur majeur de surpoids, d'obésité et de diabète.

4. Le sel

Le sel est dépourvu de calories. Néanmoins, l'industrie agroalimentaire en met partout, même dans les bonbons, car le sel donne soif et fait vendre des boissons. Et les boissons les plus mises en avant sont les sodas bourrés de sucre. Ces sodas sont sans conteste directement en cause dans le surpoids.

De ce simple point de vue, le sel contribue donc déjà au surpoids. Sans compter que c'est évidemment un facteur de risque mondialement établi d'hypertension et d'accident vasculaire cérébral, ainsi qu'un cocarcinogène du cancer de l'estomac.

3. Les graisses qui vont se stocker dans le tissu adipeux et dans le foie (ce qui donne une stéatose ou un foie gras).

Outre ces divers effets néfastes que nous venons de citer, il en est un autre, plus récemment mis en lumière. L'excès de sodium augmente également le risque de diabète et de surpoids. En effet, le sodium est indispensable pour absorber le glucose.

Pour rappel, les aliments les plus riches en sel sont les aliments en conserve, les plats préparés, la charcuterie, le fromage, le pain, la sauce soja, etc.

5. Le gluten

Les aliments riches en gluten (blé, froment, seigle, orge, principalement) stimulent la zonuline, qui augmente la perméabilité digestive.

Une étude a divisé des souris en deux groupes : l'un a reçu une alimentation riche en graisses et en sucre destinée à rendre obèse, mais sans gluten ; l'autre a reçu la même alimentation, mais avec gluten. Les deux groupes de souris pouvaient boire et manger à volonté.

Au bout de huit semaines, les chercheurs ont comparé les calories absorbées et dépensées : les deux groupes avaient mangé des quantités comparables de nourriture, mais les souris qui ont suivi le régime avec gluten *ont presque grossi deux fois plus que celles qui ont suivi le régime sans gluten !*

Les chercheurs ont aussi constaté aussi que les souris qui ont consommé du gluten avaient une glycémie plus élevée.

De plus, celles qui ont consommé le plus de gluten ont vu leurs taux de TNF-alpha et d'interleukines 6 et 10 fortement augmenter, témoins d'un état inflammatoire chronique. Cette inflammation serait provoquée par l'augmentation de la perméabilité intestinale induite par le gluten. Or, cette inflammation chronique favorise l'obésité.

Face à cette expérience, les chercheurs concluent qu'un régime sans gluten est préférable pour perdre du poids et prévenir le développement du diabète et des maladies métaboliques chez l'homme.

Parmi les aliments pro-inflammatoires, on recense également les aliments qui agressent la flore intestinale :

- le **café** (qui stimule la sécrétion d'histamine, un violent agent inflammatoire, par la paroi de l'estomac), les épices agressives et l'alcool ont directement un effet inflammatoire sur la muqueuse digestive ;
- les **additifs** comme le glutamate monosodique et beaucoup d'édulcorants comme l'aspartame et le sucralose, qui contribuent à altérer la flore.

Les meilleurs compléments contre l'inflammation

Complément	Plan d'action
Vitamines D et K	Faire un dosage de vitamine D plasmatique pour évaluer la dose correctrice nécessaire, pour atteindre un taux optimal autour de 60 ng/ml. Puis, prescrire les 6 mois de la mauvaise saison avec des graisses au repas, car ces vitamines sont liposolubles : <ul style="list-style-type: none"> • Vitamine D de 2 000 à 4 000 UI/j ; • Vitamine K de 100 à 200 µg/j.
Polyphénols	Flavodyn 1-2 doses matin et midi (le soir, les polyphénols sont trop dynamisants) de marque Bionutrics en France, Metagenics dans les autres pays. Il s'agit d'une dose d'attaque. Elle peut être réduite à 2 doses/j au bout de 15 jours, voire un mois, et à une dose par jour une fois la composition corporelle optimale atteinte.
Magnésium	MagDyn, un sachet matin, midi et soir pendant les premiers mois. En entretien, se limiter à un sachet matin et soir.
Oméga-3	Dans les premiers mois, pour accélérer la perte de poids, prendre des oméga-3 en compléments est indispensable. Cela l'est d'autant plus si le surpoids est important, si les marqueurs inflammatoires sont élevés et s'il y a une résistance à l'insuline. Prendre 1 à 2 capsules d'1 g par repas, pour atteindre 750 à 1 500 mg d'EPA/DHA par jour.
En cas d'inflammation importante	<ul style="list-style-type: none"> • Nicotinamide 500 mg deux fois par jour ; • Physiomance DNAir 1 à 2 sticks par jour – pas de prise le soir, car très riche en polyphénols (Therascience).

Comment adopter une alimentation anti-inflammatoire ?

Adapter votre alimentation est la meilleure manière de lutter contre l'inflammation. Voici pour résumer les aliments à réduire et ceux à privilégier.

Les aliments pro-inflammatoires à réduire

Les excès de viandes

Les produits laitiers et le maïs, trop riches en acides gras oméga-6 et en leucine

Les glucides rapides et les graisses saturées et trans

Les produits industriels contenant des additifs

Les céréales et produits riches en gluten

Le café et les autres sources de caféine (sodas, boissons « énergétiques »)

Les aliments anti-inflammatoires à privilégier

Les fruits et légumes

Les céréales sans gluten

Sarrasin, riz, quinoa, millet

Les légumineuses

Lentilles, pois, haricots, fèves, lupin

L'association des céréales et des légumineuses est aussi riche en protéines que les viandes et poissons.

Les aliments riches en magnésium

Eaux minérales, céréales complètes, oléagineux, soja

Les aliments riches en polyphénols

Thé vert, thé vert matcha

Le thé vert (*Camellia sinensis*) est particulièrement riche en antioxydants (catéchines, épigallocatechine gallate et théine), qui stimulent la thermogénèse et augmentent le métabolisme de base: cela vous fait brûler davantage de calories.

Des études montrent également que ces catéchines du thé vert (EGCG) réduisent efficacement les pics de glucose et d'insuline dans votre sang.

Une autre étude indique que l'EGCG diminue l'appétit, le poids corporel, la glycémie et les niveaux d'insuline.

Enfin le thé vert est 10 fois plus riche en polyphénols que le thé noir et le thé matcha en contient 100 fois plus.

Boissons

Infusions de rooibos, d'hibiscus, jus de myrtille, grenade, cassis (non sucrées)

Les aliments anti-inflammatoires à privilégier

Aliments

Betteraves, huile d'olive extra vierge, amandes entières, chocolat noir, graines de chia

Les aliments riches en oméga-3

Huiles

Les huiles de colza bio, de lin et de cameline sont les plus riches en oméga-3. Choisissez-les bio et dans des bouteilles en verre.

Vous pouvez également les mélanger: 2/3 de lin ou de cameline dans 1/3 d'olive ou de colza.

Poissons gras

Harengs, maquereaux, sardines, anchois non salés, crus, marinés, vapeur, pochés à feu éteint.

Graines de lin broyées

Vous pouvez saupoudrer vos plats de graines de lin broyées, riches en fibres et en lignanes, capables de lutter contre les déséquilibres des hormones sexuelles. Comme tous les aliments riches en oméga-3, elles sont très oxydables et doivent être conservées au réfrigérateur une fois broyées.

Les épices

La cannelle

Plusieurs études réalisées chez les rongeurs, mais aussi chez l'homme, ont permis de démontrer que l'ingestion d'extraits de cannelle permettait de potentialiser l'effet de l'insuline sur les tissus insulino-sensibles, en augmentant leur utilisation du glucose.

Cette épice est aussi capable de diminuer la glycémie (taux de glucose dans le sang) des personnes souffrant de diabète de type 2.

Chez des sujets sains, également, une complémentation de 3 g de cannelle durant 14 jours a permis d'améliorer la sensibilité à l'insuline et de faire baisser son taux circulant de 27,1 % en réponse à un test de tolérance au glucose. Les effets positifs s'arrêtaient après l'arrêt de la complémentation.

Il est simple de saupoudrer les desserts avec de la poudre de cannelle bio, ce qui permet par ailleurs de réduire les sucres ajoutés.

Curcuma, gingembre, clou de girofle, ail, oignon, herbes

9 moyens simples de gagner du muscle pour brûler plus de calories

Grâce aux mesures anti-inflammatoires que nous avons mises en place, nous cassons le cercle vicieux de l'excès de masse grasse qui brûle du muscle.

Mais si l'on veut efficacement et durablement renverser le mouvement pour que le muscle brûle de la graisse, il est évidemment incontournable de tout faire pour regagner de la masse musculaire – celle qui dépense.

Pour fabriquer du muscle à partir des protéines alimentaires digérées en petites briques – les acides aminés –, il faut favoriser l'expression des gènes qui contiennent l'information pour construire ces protéines, mais aussi favoriser la traduction de ces gènes en protéines.

Tout cela se fait grâce à une petite clé, un minéral : le **zinc**. Il est, depuis l'existence des bactéries, le catalyseur universel des gènes et de la production de protéines, ce que l'on appelle l'anabolisme (voir la fiche « zinc » dans le chapitre à propos des nutriments).

Vous ne serez pas surpris d'apprendre que l'activité physique est, après la lutte contre l'inflammation, le facteur majeur pour rééquilibrer votre masse corporelle en favorisant le muscle, aux dépens des graisses.

Voici ce que vous gagnerez à bouger plus régulièrement au quotidien :

- une augmentation de la masse musculaire et des capacités à dépenser ;
- une réduction de la glycémie, de la glycation et de l'hyperinsulinémie (facteur de surpoids et de cancers) ;
- une vasodilatation des vaisseaux sanguins, soit une meilleure circulation, distribution de l'oxygène et des nutriments, et donc de la capacité à brûler les calories ;
- une respiration plus profonde, qui assure un meilleur apport d'oxygène pour brûler les calories ;
- une multiplication des mitochondries, les centrales qui transforment les sucres et les graisses en énergie ;
- un meilleur rendement énergétique ;
- une meilleure gestion du stress et l'optimisation des neurotransmetteurs (en particulier sérotoninergique), du mieux-être (endorphinique), de l'humeur et donc du comportement alimentaire ;
- un meilleur sommeil.

Ce que vous pouvez faire pour bouger plus au quotidien

- Prenez l'escalier et non l'ascenseur ou l'escalator.
- Utilisez moins la voiture et plus la marche ou le vélo pour les petits trajets.
- Garez votre voiture plus loin ou descendez un arrêt de métro ou deux avant la destination.
- Levez-vous de votre chaise toutes les heures pour marcher une minute.
- Préférez des loisirs actifs : jardinage, bowling, danse, etc.
- Bougez, marchez régulièrement durant la journée.
- Gardez des élastiques près de vous, avec lesquels vous pouvez faire de nombreux types de mouvements.
- Pratiquez un sport ou une activité physique régulière : au minimum 30 minutes d'efforts intenses (course, vélo, marche athlétique, haltères, etc.) et 1 heure d'activités d'intensité moyenne par jour, qui peuvent être intégrées dans le quotidien, comme monter les escaliers.
- Choisissez des week-ends et des vacances actives (par exemple, randonnée plutôt que bronzage).



Les élastiques sont peu encombrants et permettent de faire de l'exercice facilement.

Pour maigrir sans vous priver : prenez soin de votre flore intestinale

La diversité de la flore chez les personnes en surpoids est globalement réduite.

Ces personnes manquent d'espèces productrices de *butyrate* – dont l'activité est puissamment anti-inflammatoire – comme *faecalibacterium prausnitzii* et *akkermansia muciniphila* (qui produit un mucus très protecteur des parois intestinales).

Ainsi, les personnes ayant une flore à diversité réduite (23 % de la population) ont une incidence de surpoids nettement plus élevée.

Les bactéries de la famille *firmicutes* (une famille favorisée par une alimentation riche en protéines animales) sont surreprésentées chez les obèses, environ 100 fois plus que celles de la famille bactéroïdètes. Or, les bactéries *firmicutes* ont le pouvoir d'augmenter l'assimilation des aliments et donc l'extraction en calories, ce qui entraîne une augmentation de la masse grasse sans manger plus !

Les bactéries protectrices sont responsables de la production du butyrate et du propionate, deux métabolites régulant notamment l'inflammation, l'appétit et la stabilité du glucose. Ces deux composés jouent donc un rôle primordial sur la régulation du stockage de graisse et la sensibilité à l'insuline, l'hormone qui fait entrer les triglycérides dans le tissu adipeux.

Si une flore intestinale inflammatoire est transplantée à un hôte « sain », la colonisation provoquera une prise de masse adipeuse et ce, toujours sans manger plus. Ce qui démontre l'impact de la flore intestinale sur le poids.

Par ailleurs, des données très récentes montrent qu'en fonction de la composition du microbiote intestinal, certains sujets obèses verront leurs paramètres métaboliques et facteurs de risques cardiovasculaires (diminution du cholestérol, de l'inflammation, de la glycémie et des risques cardiovasculaires) fortement améliorés, sans que cela soit le cas pour d'autres. Cela démontre que le microbiote intestinal joue un rôle clé, mais dans un ensemble plus vaste de facteurs.

Une bactérie qui protégerait de l'obésité ?

L'équipe du Pr Cani a découvert qu'en donnant des prébiotiques (des fibres et glucides complexes qui nourrissent nos bactéries intestinales « amicales ») à des souris, le taux d'une bactérie, *Akkermansia muciniphila*, était multipliée par 100 ! Ils ont donné un régime riche en graisses à des souris et regardé qui prenait du poids, avec ou sans la bactérie. Le résultat est stupéfiant : avec *Akkermansia*, les souris grossissent deux fois moins.

En 2013, le professeur Cani démontre que l'administration d'*Akkermansia muciniphila* protège en partie de l'obésité et du diabète de type 2. On découvre aujourd'hui peu à peu les mécanismes expliquant ce phénomène.

L'équipe du Pr Cani a également remarqué qu'avec un régime riche en graisses, cette bactérie disparaissait. Elle réapparaissait lorsqu'à ce même régime étaient ajoutés des prébiotiques. Les polyphénols peuvent aussi favoriser *Akkermansia*, améliorer la fonction barrière de l'intestin et diminuer l'inflammation chez les souris. Les oméga-3 augmenteraient aussi *Akkermansia*, ainsi que les lactobacillus et bifidobactéries chez les souris.

Et beaucoup plus récemment encore, on a démontré qu'administrer cette bactérie à l'homme était sans danger.

Il semble qu'*Akkermansia muciniphila* agisse à plusieurs niveaux :

- Elle renforce la fonction barrière de la muqueuse digestive par son action sur les protéines des jonctions serrées mais aussi par son impact sur l'épaisseur du mucus au niveau de la membrane intestinale.
- Elle diminue les endotoxines circulantes et donc l'inflammation.
- Elle est capable d'activer des gènes de la souris, qui génèrent une augmentation de sa capacité à brûler les graisses. Elle serait très abondante dans les

intestins des personnes en bonne santé et rare chez les obèses.

- Elle permet la synthèse de lipides bioactifs protecteurs (2-AG, 2-OG, OEA) et d'endocannabinoïdes, ainsi que de peptides antimicrobiens. Elle diminue aussi la synthèse d'amandamides (AEA) qui ouvrent les jonctions serrées.

Enfin, en 2016, le Pr Cani a réussi à isoler la protéine qui se trouve sur les filaments d'*Akkermansia muciniphila* et est responsable de tous ces effets positifs, et à l'administrer à des souris avec un taux de réussite au moins équivalent. Cela ouvre des perspectives enthousiasmantes, car il ne serait donc même pas nécessaire d'administrer la bactérie, mais seulement son principe actif.

5 familles d'aliments qui prennent soin de votre flore intestinale

Les prébiotiques sont des fibres que nous ne digérons pas, mais qui sont digestibles par les bactéries commensales de notre côlon et donc qui les nourrissent.

Elles sont intéressantes par de nombreux mécanismes. Elles :

- nourrissent les bactéries commensales, en particulier lactobacilles et bifidobactéries ;
- améliorent le transit ;
- diminuent l'appétit ;
- réduisent la vitesse de passage du sucre dans le sang ;
- améliorent la sensibilité à l'insuline ;
- réduisent les triglycérides sanguins ;
- augmentent le métabolisme énergétique ;
- ont des effets anti-inflammatoires ;
- réduisent la perméabilité digestive ;
- diminuent les passages d'endotoxines (ou liposaccharides LPS) extrêmement inflammatoires ;
- améliorent la protection de la muqueuse par le mucus.

Il est capital de promouvoir diverses sources de fibres pour nourrir la flore intestinale. On les trouve dans :

- les légumineuses (lentilles, pois, haricots, fèves, lupin) ;
- les légumes (oignons, asperges, artichauts, poireaux, etc.) ;
- la betterave et les tubercules (patates douces, ignames, vitelottes, panais, cerfeuil tubéreux, persil tubéreux, etc.) ;
- les céréales complètes ou semi-complètes (mieux



Le fait de varier les sources de fibres permet de diversifier votre flore intestinale.

sans gluten : quinoa, sarrasin, riz, chia, teff, fonio, amarante, etc.) ;

- les oléagineux (amandes complètes, noisettes) et fruits secs (figes, pruneaux).

La qualité de notre flore intestinale dépend avant tout des nutriments que nous lui fournissons.

Les fibres favorisent la multiplication des bactéries protectrices, anti-inflammatoires, avec l'aide des oméga-3, des polyphénols, du zinc, etc.

Les sucres rapides, les graisses saturées, le fer en excès, donc les viandes, les produits industriels et leurs additifs, favorisent les bactéries inflammatoires et sont aussi, par ce biais, des facteurs de surpoids. Soyez un bon jardinier de votre flore !

La bonne supplémentation pour la santé de votre flore

En cas de dysbiose et d'altération de la frontière digestive, souvent associées à des ballonnements et à une colopathie, faites une cure de 10 milliards d'UFC de probiotiques pendant un mois, à renouveler par cure de 10 jours, d'une fois par an à une fois par mois, en fonction de la sévérité.

Ajoutez également de la glutamine, le carburant privilégié des cellules de la muqueuse digestive, les entérocytes :

- Physiomance Nutristim, 1 sachet par jour pendant 10 jours ;
- pour l'entretien : Multidyn/Multigenics Senior.

Apprenez à maîtriser votre stress pour ne plus « craquer »

L'hormone clé libérée en cas de stress chronique est le **cortisol**. Cette hormone est bénéfique lorsque sa libération est faible et contrôlée. Mais lorsque nous libérons du cortisol en excès et de façon chronique, celui-ci peut avoir un impact négatif sur notre santé en général, ainsi que sur notre système immunitaire et sur notre poids.

Le cortisol provoque de nombreux effets néfastes.

1. Il stimule la synthèse d'un petit peptide appelé neuropeptide Y (NPY), qui est synthétisé par l'hypothalamus. Ce peptide influence la prise de poids de plusieurs façons :
 - Il favorise le stockage des graisses en agissant sur la production d'insuline et en réduisant sa sensibilité.
 - Il stimule la lipoprotéine lipase, qui permet le stockage des graisses.
 - Il stimule fortement la prise alimentaire et envoie des signaux à notre cerveau pour augmenter l'appétit pour des aliments associés au plaisir, c'est-à-dire contenant souvent du gras, du sucre ou de l'alcool.
 - Il s'oppose aux effets bénéfiques de la leptine, produite par le tissu graisseux, qui favorise la satiété et booste notre métabolisme. Les personnes obèses développent une résistance à la leptine (elles n'en ont donc pas les bienfaits), qui va elle-même favoriser un excès de NPY.
2. Il agit comme un signal vis-à-vis des cellules graisseuses, en les invitant à stocker et à ne pas déstocker.
3. Il interfère avec la sérotonine, neurotransmetteur de l'humeur impliqué dans les pulsions alimentaires (surtout pour ce qui concerne les glucides).
4. En cas d'élévation chronique, le cortisol peut également affaiblir le fonctionnement de la thyroïde. Or, la thyroïde régule notre métabolisme. Elle permet de brûler les calories. Si elle ne fonctionne pas à son niveau optimal, nous brûlons moins de calories et prenons du poids.

Le stress est souvent associé à des tensions pulsionnelles élevées favorisant la consommation d'aliments plaisir de mauvaise qualité nutritionnelle.

Par ailleurs, la noradrénaline, qui est aussi sécrétée en cas de stress, produit de puissants effets inflammatoires en activant les globules blancs et en faisant entrer massivement du fer, inflammatoire lui aussi, dans les cellules.

Le stress peut également perturber votre sommeil. Or, la qualité de ce dernier est déterminante pour le maintien de votre poids.

Comment le manque de sommeil peut faire grossir

Les troubles du sommeil touchent plus de 30 % des Français. Or, les études sont claires. Le manque de sommeil ou un sommeil insuffisamment récupérateur est un facteur de :

- **Dérèglements de l'appétit et d'obésité** : de nombreuses études réalisées dans sept pays, dont la France, et sur de larges populations, ont montré un lien entre un sommeil court, l'élévation de l'indice de masse corporelle (IMC) et le risque d'obésité, à la fois chez l'adulte et l'enfant.
- **Phénomènes inflammatoires** : les troubles du sommeil sont associés à une élévation des marqueurs de l'inflammation comme la CRP (protéine C-réactive) et une montée de NF kappa B, le chef d'orchestre des voies de l'inflammation.
- **Déficit de contrôle pulsionnel**, une tendance augmentée aux dépendances.
- **Dépression**, fortement corrélée aux dérèglements du comportement alimentaire et au surpoids. Son risque est multiplié par 4.

Enfin, le stress altère profondément la flore digestive, un autre mécanisme par lequel il est inflammatoire.

Trois outils pour gérer votre stress



La méditation

Une étude scientifique réalisée en juin 2011 sur des femmes obèses et publiée dans le *Journal of Obesity* a clairement démontré que pratiquer la méditation permettait de diminuer le niveau de cortisol et le stockage de graisse au niveau abdominal, et que plus le cortisol matinal baissait, plus la perte de poids était importante.

La cohérence cardiaque

Le principe est simple. Il s'agit d'optimiser la régulation en respirant 6 cycles par minute, c'est-à-dire

10 secondes par cycle respiratoire complet (4,5 secondes à l'inspiration et 5,5 à l'expiration), ce qui est inférieur à notre cycle respiratoire naturel.

En tapant sur Internet « cohérence cardiaque », vous trouverez toute une série d'exercices et d'applications très simples à utiliser, qui vous permettent simplement de respirer à 6 cycles par minute. Les études montrent déjà un effet positif, avec 3 séances quotidiennes de 5 minutes. Il est recommandé d'en planifier une le matin au lever, à midi et vers 16 h ou 17 h, l'effet de chaque séance durant environ 3 à 4 heures.

Le yoga

Le yoga, par la respiration et des postures qui requièrent une attention intense, permet de prendre du recul par rapport aux soucis et aux ruminations et de réharmoniser nos relations avec notre corps.

Ce type d'outil, associé à d'autres, comme les contacts avec la nature, la musique, les activités créatives ou tout simplement les moments conviviaux et d'intimité, complète la prise de magnésium, qui est le nutriment majeur régulateur des stress.

Le neurotransmetteur qui vous libère des pulsions alimentaires

La majorité des personnes en surpoids ou obèses présentent une autre susceptibilité, dont certaines composantes sont aussi héréditaires : une **tension pulsionnelle élevée**.

Cette tension pulsionnelle se manifeste par :

- de l'impatience ;
- une intolérance aux frustrations ;
- de l'impulsivité ;
- une attirance pour le sucré et éventuellement l'alcool.

De ce fait, ces personnes ressentent des fringales, commencent un paquet de biscuits et n'arrivent pas à s'arrêter avant de l'avoir fini.

Elles utilisent en fait sans le savoir la nourriture comme « psychotrope sérotoninergique ».

En effet, les glucides consommés, mais aussi une quantité plus importante de nourriture, font monter

l'insuline, qui fait entrer les acides aminés branchés : leucine, isoleucine et valine dans les muscles.

Par ailleurs, l'insuline aide le tryptophane, précurseur de la sérotonine, à passer plus facilement dans le cerveau.

Ce sont les mêmes transporteurs qui font entrer ces acides aminés et donc, s'il y a compétition, ils se « bousculent au portillon ».

Ainsi, après l'ingestion de glucides, le tryptophane peut passer beaucoup plus facilement la barrière hémato-encéphalique et, alors, se transformer en sérotonine.

C'est ce qui explique que manger sucré nous détend.

L'alcool, par exemple, est bio-chimiquement un « super-sucré » et a donc des effets similaires.

Comment savoir si vous avez une tension pulsionnelle élevée ?

Répondez à ce questionnaire rapide afin de savoir si vous souffrez d'un manque de sérotonine, caractéristique d'une tension pulsionnelle élevée.

Points à attribuer par réponse:

- Jamais vrai : 0 point
- Parfois vrai : 1 point
- Souvent vrai : 2 points
- Toujours vrai : 3 points

0	1	2	3	
				Vous dit-on que vous êtes irritable ?
				Vous trouve-t-on impatient(e) ?
				Les frustrations et contraintes vous semblent-elles insupportables ?
				Avez-vous des difficultés à faire face au stress ?
				Souffrez-vous de sautes d'humeur ?
				Vous sentez-vous agressif(ve) ?
				Avez-vous tendance à grignoter de façon non contrôlée en fin de journée ?
				Avez-vous tendance à la dépendance ? (tabac, alcool, café, grignotages, sport intensif, achats compulsifs, etc.)
				Avez-vous des difficultés à vous endormir ou vous réveillez-vous souvent la nuit ?
				Souffrez-vous de dépression saisonnière ? (automne et fin de l'hiver)
Total:				<p>Inférieur ou égal à 10: tout va bien ! Gardez la zen attitude.</p> <p>Entre 11 et 14: appliquez les conseils mentionnés ci-après.</p> <p>À partir de 15: appliquez les conseils mentionnés ci-après et optimisez la synthèse de sérotonine grâce au safran.</p>

L'erreur à ne pas commettre pour soulager vos pulsions alimentaires

Il paraît logique de donner un complément de tryptophane, précurseur de la sérotonine, comme cela est déjà souvent pratiqué. Mais prendre du tryptophane n'est pas sans danger, car il augmente la sérotonine dans les plaquettes, ce qui peut favoriser des migraines et des accidents cardiovasculaires.

Pour remonter la sérotonine sans risque, il est préférable d'épargner le tryptophane et de faciliter son passage du sang jusqu'au cerveau, plutôt que d'en donner en plus.

Ce que vous pouvez faire pour remonter la sérotonine

- Consommez des glucides lents (à faible index glycémique), surtout en 2^e partie de journée.

- Quand vous êtes attiré par des sucres rapides ou de l'alcool, préférez un ou deux carrés de chocolat noir à plus de 74 % (son effet sérotoninergique est documenté par les études).
- Ne consommez jamais de viande le soir, car elle est riche en acides aminés compétiteurs du tryptophane.
- Pratiquez quotidiennement des activités sportives, si possible nagez une à deux fois par semaine ; sinon, cultivez les contacts avec l'eau (douche, bain, jacuzzi).
- Faites des massages, qui ont aussi des effets sérotoninergiques.
- Prenez une supplémentation de base en magnésium (Magdyn 3 sachets par jour).
- Corrigez vos déficits en vitamines B, indispensables pour produire de la sérotonine : B Complex 100 pendant 1 mois seulement.
- Si cela n'est pas suffisant, le thérapeute peut conseiller de 500 à 1 000 mg de nicotinamide (une forme de vitamine B3), éventuellement du safran⁴.
- Lutte contre une constipation chronique éventuelle (eau minéralisée, fruits, légumes, magnésium, vitamine C), capable d'altérer le métabolisme du tryptophane, le précurseur de la sérotonine.

4. Le safran a de petits effets sérotoninergiques complémentaires.

Les dangers du tryptophane en complément alimentaire

Le tryptophane, qui est précurseur de la sérotonine, est donné dans de nombreux cas de tension pulsionnelle élevée (impatience, irritabilité, impulsivité, attirance pour le sucré, l'alcool, le tabac et de nombreuses pathologies liées à cette tension pulsionnelle élevée, comme le surpoids, les fringales, l'anorexie/boulimie, les phobies, la fibromyalgie, l'hyperactivité, certaines dépressions, etc.).

Mais que devient ce tryptophane ?

Il passe d'abord par le tube digestif, où il est transformé en sérotonine par une population particulière de cellules, les cellules dites argentaffines. Or, la sérotonine, qui passe du tube digestif dans le sang, ne peut plus passer la barrière hémato-encéphalique qui protège le cerveau.

Où va-t-elle alors ?

Cette sérotonine est principalement captée par les plaquettes, où elle joue un rôle vasoconstricteur, d'où le nom de « séro-tonine », ce qui augmente les risques de migraines et d'accidents thromboemboliques (phlébites, embolies, accidents vasculaires cérébraux, etc.).

Lorsque l'on prend ainsi du tryptophane, on transforme les plaquettes en bombes à retardement, car les érosions des parois artérielles sont quotidiennes et les plaquettes se collent sur les micro-lésions.

C'est le mécanisme par lequel elles empêchent les hémorragies.

Corrigez les carences nutritionnelles qui mènent au surpoids

Peu de personnes sont conscientes que les **carences nutritionnelles** peuvent aussi freiner l'amaigrissement et même participer à la prise de poids.

Si vous avez « tout essayé », même les plans d'action précédents, c'est peut-être qu'une ou plusieurs carences compromettent vos efforts.

Passons en revue la plupart des nutriments impliqués dans le surpoids et les conseils pratiques pour vous supplémenter. À vous de déterminer, avec l'aide de votre médecin, les carences qui vous concernent pour savoir lesquelles corriger.

Le magnésium

Rôle dans la perte de poids

Le magnésium contribue à :

- rompre les cercles vicieux fatigue – stress – surcharge calorique – hyperinsulinisme ;
- réguler le taux de glucose dans le sang ;
- améliorer le rapport noradrénaline/sérotonine et donc le contrôle pulsionnel ;
- produire plus d'énergie avec moins de calories ;
- activer les réactions impliquant les vitamines B, qui jouent un rôle crucial dans la perte de poids ;
- assurer le fonctionnement de la pompe Na/K et réduire la rétention d'eau ;
- prévenir les complications métaboliques et cardiovasculaires ;
- réduire l'absorption des graisses saturées⁵ ;

- lutter contre l'inflammation en calmant les globules blancs.

Comment pallier une carence en magnésium par l'alimentation ?

Les aliments les plus riches en magnésium sont les eaux minéralisées (Hépar, Contrex, Salvetat, Courmayeur, Quézac, Badoit), les légumes verts, les légumes secs, les céréales complètes ou semi-complètes, les oléagineux, le tofu. Le cacao contient du magnésium, mais il est peu biodisponible à cause de la présence des graisses saturées.

Pourquoi faut-il prendre un complément de magnésium ?

L'alimentation actuelle couvre difficilement les besoins en magnésium. En effet, l'apport nutritionnel quoti-

5. Le magnésium forme des savons insolubles avec les graisses saturées, qui descendent alors dans les toilettes au lieu d'être absorbées.

dien tourne autour de 120 mg pour 1 000 calories, ce qui donne en moyenne 240 mg par jour, alors que les apports conseillés se situent autour de 400 mg par jour.

Le stress aggrave la situation par une surutilisation due à une perte urinaire. Par ailleurs, certaines personnes (environ 18 % de la population) présentent un profil génétique (elles portent le gène HLAB35) par lequel elles recapturent moins bien le magnésium et vont donc plus facilement l'éliminer.

La caféine du café, des sodas et des boissons énergétiques augmente aussi son excrétion urinaire. En outre, les acides gras saturés, les excès de sucre, les excès de phosphore (produits laitiers, sodas industriels) inhibent son absorption.

Les œstrogènes ont, eux aussi, des effets antagonistes du magnésium. On constate, en effet, une diminution du magnésium sanguin en 2^e partie de cycle (phase lutéale) chez la femme et un effondrement progressif au cours de la grossesse.

Pour toutes ces raisons, le magnésium, comme les vitamines D, E et B6, fait partie des nutriments victimes de

limites techniques d'apport qui rendent nécessaire une supplémentation.

Quel complément de magnésium choisir ?

Parmi les sels de magnésium organiques, préférez les sels liposolubles (glycérophosphate, qui a un pH neutre) associés à des magnésio-rétenteurs (taurine).

Comment bien vous supplémenter ?

Voici différentes doses selon votre état :

- Pour une cure d'attaque et/ou correctrice du déficit : 600 à 900 mg/j pendant 1 à 6 mois⁶.
- Dosage nutritionnel d'entretien : 300 à 600 mg/j (à personnaliser).
- Pendant la grossesse : de 600 à 900 mg/j pour contrer la montée exponentielle des œstrogènes.

Il est important de fragmenter vos prises (idéalement, trois par jour) pour conserver un taux de magnésium circulant dans le sang stable sur 24 heures.

Le zinc

Rôle dans la perte de poids

Le zinc est indispensable pour produire les protéines, dont les fibres musculaires.

La masse musculaire étant celle qui dépense le plus d'énergie, la renforcer permet d'augmenter la capacité à brûler les calories et les graisses.

Qui est concerné par une carence en zinc ?

Plus de 80 % de la population ne reçoit pas les apports recommandés de 15 mg de zinc par jour par l'alimentation.

Par ailleurs, les études nous apprennent que le zinc est de moins en moins bien absorbé avec l'âge, ce qui amène tous les seniors à être déficients, alors qu'ils sont les plus exposés à la perte de masse musculaire.

Pourquoi un complément de zinc est-il indispensable ?

Il y a du zinc dans les végétaux, mais il est mal absorbé.

Les meilleures sources de zinc sont les fruits de mer, les poissons, les viandes... mais on ne peut les conseiller, car ils sont inflammatoires et de plus en plus pollués.

C'est la raison pour laquelle il vaut mieux assurer un apport par des compléments.

Quel complément de zinc choisir ?

Difficile de bien choisir le sel de zinc, qui est le minéral le plus difficile à absorber (plus difficile même que le fer). Le **citrate** et le **picolinate** de zinc seraient les plus biodisponibles.

Les Américains ont plus souvent choisi le picolinate, les Européens le citrate, car c'est le plus physiologique (le zinc est sous forme de citrate dans le lait maternel) et celui qui est l'objet de moins de pertes urinaires.

Comment bien vous supplémenter ?

On trouve du zinc biodisponible dans les compléments alimentaires à visée quotidienne, comme :

- Physiomance Multi (Therascience), qui contient tous les minéraux compatibles, dont l'iode ; les vitamines sous leur forme la plus active, dont la vitamine K ; 100 mg de coenzyme Q10, un énergisant et antioxydant très puissant ; un détoxifiant, le N-acétylcystéine ; des caroténoïdes anti-inflammatoires : lycopène et bêta-carotène, etc.
- la gamme MultiDyn en France (Multigenics dans les autres pays) : Junior, Ado, Femina, Men... La formule la plus complète est Senior. Le zinc y est associé aux minéraux et vitamines synergiques, dont certains qui ne figurent pas habituellement dans les compléments (vitamine K, iode) et à des molécules protectrices (polyphénols, N-acétylcystéine contre les polluants, glutamine pour la masse musculaire, les entérocytes et le système immunitaire).

En début de traitement du surpoids :

- Prendre 3 capsules matin et soir de Physiomance Multi.
- Passer en entretien à 3 capsules par jour.

Pour MultiDyn/Multigenics :

- Prendre 1 stick matin et soir.
- Passer à 1 seul par jour une fois un équilibre pondéral satisfaisant atteint.

6. La fin de la cure est marquée par le retour d'une énergie normale et d'une réactivité normale au stress.

Le fer

Rôle dans la prise de poids

Un manque de fer fatigue, réduit la thermogenèse et ralentit la synthèse des neurotransmetteurs dynamisants (cathécholamines).

Le fer est aussi un puissant pro-oxydant (tant un manque qu'un excès), pro-inflammatoire, facteur de croissance des virus, des bactéries et des cellules cancéreuses.

Un excès accélère la vitesse du vieillissement et l'apparition de l'ensemble des pathologies dégénératives: maladies cardiovasculaires, cancers, arthrose, Parkinson, Alzheimer, etc.

Comment déceler une carence ou un excès de fer ?

Vous pouvez déceler un déficit ou un excès de fer par une analyse biologique, grâce à un dosage de :

- l'hémoglobine ;
- la ferritine (qui peut être normale ou haute en cas d'inflammation ou d'infection, alors qu'en réalité, elle est trop basse) ;
- du coefficient de saturation de la transferrine ;
- si nécessaire, des récepteurs solubles à la transferrine, qui cherchent à capter plus de fer pour les cellules qui en manquent, un marqueur non modifié par l'inflammation.

Qui sont les personnes à risque ?

Les femmes, en premier lieu. En moyenne, 23 % des femmes en âge de procréer en France peuvent présenter une ferritinémie basse (mais seulement 5 % après la ménopause).

Certaines situations peuvent aggraver ou provoquer la carence chez les femmes. C'est le cas chez :

- les végétariennes ;
- les femmes suivant strictement le régime cacher ;
- celles qui ont des règles abondantes ou sont porteuses d'un stérilet ;
- les femmes enceintes ;
- les femmes qui pratiquent un sport de façon intensive ;
- les femmes anorexiques et boulimiques (bien que souvent compensées en cas d'arrêt des pertes menstruelles) ;
- à cette liste s'ajoutent les enfants et adolescents en poussée de croissance, dont les besoins en fer sont augmentés.

Chez les hommes, la situation est plutôt inversée, à savoir que l'on ne retrouve que très rarement une déficience en fer et ils en ont même souvent en excès. Cette tendance s'aggrave avec l'âge.

Faut-il prendre des compléments de fer ?

Sauf à de très rares exceptions, comme celui d'une femme végétarienne enceinte, la supplémentation en fer est **fortement déconseillée**, car les sels de fer sont très mal absorbés et violemment pro-oxydants et inflammatoires.

Ils endommagent les muqueuses digestives et altèrent la flore.

Comment pallier une carence en fer par l'alimentation ?

Supplémentez-vous par l'alimentation :

- de la viande rouge, du boudin noir ou du foie (bio), dont le fer est beaucoup mieux absorbé et toléré que celui des compléments, le midi, plutôt que le soir, et seulement le temps nécessaire pour remonter le déficit (de 3 à 6 mois maximum) ;
- de la vitamine C en fin de repas, pour améliorer l'absorption du fer alimentaire (en particulier le fer non héminique des végétaux) ;
- pas de thé (mais bien des infusions) en fin de repas riches en fer, car les tanins présents dans le thé inhibent son absorption.

En cas de supplémentation en fer

Veillez à respecter quelques précautions:

- Préférez un dosage de 10 à 20 mg en fer élément plutôt que 50 mg.
- Choisissez un sel biodisponible comme le bisglycinate ou le glycérophosphate.
- N'associez pas complément en fer et antioxydants (vitamine C), ni zinc, car ils sont incompatibles.
- Arrêtez en cas d'infection, car le fer est un facteur de croissance des bactéries, des virus, des champignons, des parasites (ainsi que des cellules cancéreuses – donc forcément contre-indiqué en cas de cancer).
- Associez-le toujours à des polyphénols pour vous protéger des effets pro-oxydants et pro-inflammatoires du fer. Associez-le aussi à du magnésium qui prévient les pénétrations excessives de fer dans les cellules sous l'effet du stress.

Le potassium

Rôle dans la perte de poids

Le potassium aide à combattre et à prévenir la rétention d'eau, comme l'hypertension. À l'inverse, un excès de sodium associé à un manque de potassium favorise la rétention d'eau.

Encore plus important, des découvertes récentes ont mis en avant que le sodium potentialise l'absorption du glucose au niveau intestinal, ce qui est évidemment contre-productif dans le surpoids.

Plus la consommation de sel est importante, plus il y aura de sodium dans l'intestin, et plus le glucose va pouvoir être absorbé, car son transport à travers la membrane intestinale nécessite du sodium.

Les diabétiques, plus que quiconque, doivent donc faire très attention à la quantité de sel qu'ils ingèrent.

Idéalement il ne faudrait pas consommer plus de 5 g par jour, alors que nous en consommons plus de 10 g... Mais il faut aussi consommer bien plus de potassium, qui est protecteur et nous aidera à préserver notre équilibre sodium/potassium.

Comment augmenter vos apports en potassium ?

- Mangez plus de fruits et légumes, surtout les légumes verts à feuilles (épinards, bettes), les tomates, les concombres, les courgettes, les aubergines, les potirons et les légumes racines (carottes, radis, navets).
- Placez les légumineuses et les céréales sans gluten au moins une fois par jour dans votre assiette (l'association légumineuses-céréales remplace avantageusement les viandes et autres protéines animales, pro-inflammatoires, sauf pour les personnes en manque de fer).
- (Re)découvrez les oléagineux: amandes, noisettes, etc., riches en fibres, en précieux acides gras insaturés et en potassium.
- Prenez du magnésium qui active la pompe à sodium, permettant la sortie du sel en excès à l'intérieur des cellules (où il retient de l'eau, ce qui contribue à faire gonfler les tissus) en échange de potassium qui entre, lui, dans les cellules.
- Évitez les aliments les plus riches en sel comme les conserves, les plats préparés, la charcuterie, le fromage, le pain, les céréales du petit déjeuner, la sauce soja, les soupes en sachet, etc.

Le chrome

Rôle dans la perte de poids

Le chrome augmente légèrement la sensibilité de l'insuline au niveau des tissus. En ce sens, il contribue à normaliser et à stabiliser les taux de sucre et d'insuline dans le sang.

Comment élever vos apports en chrome ?

Une supplémentation en chrome (idéalement sous forme de picolinate) atténue les tendances compulsives, la fatigue et la dépression en supprimant l'hypoglycémie.

Mais attention malgré tout, car les quantités ayant démontré un effet positif sont souvent très élevées et s'avèrent toxiques. De plus, il existe peu de déficits en chrome au sein de la population.

L'acide alpha-lipoïque (AAL)

Rôle dans la perte de poids

L'acide α -lipoïque:

- stimule le métabolisme: il permet la conversion des graisses en énergie ;
- stimule la satiété: il diminue la prise alimentaire ;
- diminue la résistance à l'insuline: il permet une meilleure gestion de la glycémie en stimulant l'action de l'insuline.

Trois études chez des personnes obèses avec des supplémentations de 1 000 à 1 800 mg d'acide alpha-lipoïque sur des périodes de 20 semaines, ont montré des pertes moyennes de 3 kg.

Comment prendre l'AAL ?

Donner seulement de l'acide alpha-lipoïque n'a aucun sens. Il agit en synergie avec le magnésium, les vitamines B, le coenzyme Q10, la N-acétylcarnitine et ne trouve sa place que dans un protocole global.

Les vitamines B

Toutes les vitamines du groupe B sont hydrosolubles et jouent un rôle essentiel, mais certaines sont plus directement impliquées dans la gestion de notre poids. Voici lesquelles.

	Rôle dans la perte de poids	Qui est concerné par une carence ?	Comment pallier une carence ?
Vitamine B1 (thiamine)	<p>Elle joue un rôle majeur dans le métabolisme des glucides pour faire entrer le glucose dans le cycle de combustion des calories et permettre la fabrication d'ATP, notre énergie.</p> <p>Avec le magnésium, cette vitamine constitue l'un des éléments limitants pour que le glucose produise de l'énergie plutôt que des triglycérides à stocker.</p> <p>Cette fonction lui confère dès lors aussi un rôle important dans le surpoids et encore plus dans le diabète et ses complications.</p>	<p>Les besoins en vitamine B1 sont directement proportionnels à la quantité de glucose ingérée ou à traiter.</p> <p>Ainsi, les grands consommateurs de sucre, les diabétiques, les alcooliques sont tant de personnes qui surutilisent la vitamine B1. Ils ont donc des besoins augmentés et un risque bien supérieur de présenter une déficience.</p> <p>Précisons encore que le glucose est le carburant exclusif de nos neurones (en dehors d'une situation de jeûne). Si le glucose vient à leur manquer, ils ont moins d'énergie, notre humeur va baisser, de même que notre niveau de concentration, notre combativité et notre énergie mentale.</p> <p>Un manque de vitamine B1 rend donc difficile l'utilisation du glucose par nos neurones, ce qui augmente le risque de dépression.</p> <p>On retrouve très souvent une tendance dépressive dans le surpoids. Le manque de nutriments comme le magnésium et la vitamine B1 amènent inconsciemment les personnes à consommer plus pour tenter de compenser.</p>	<p>Les sources alimentaires de vitamine B1 sont les légumineuses, le soja, les céréales complètes ou semi-complètes, les oléagineux, les courges...</p>
Vitamine B2 (riboflavine)	<p>Rôle important dans les réactions métaboliques qui permettent à nos cellules de brûler les calories. Elle agit en synergie avec les autres vitamines du groupe B.</p>	<p>Les personnes les plus à risque de déficiences sont les femmes qui prennent la pilule, les femmes enceintes et allaitantes, les personnes âgées, les gros consommateurs d'alcool, etc.</p>	<p>Elle est très présente dans les céréales complètes, le soja, les champignons, les fruits, légumes et oléagineux.</p>
Vitamine B3 (acide nicotinique ou vitamine PP nicotinamide)	<p>C'est un coenzyme de la production d'énergie, l'ATP, à partir des sucres et graisses.</p> <p>Le nicotinamide contribue à améliorer le contrôle pulsionnel, car il permet d'épargner le tryptophane.</p> <p>En effet, apporter du nicotinamide permet au tryptophane d'être utilisé pour la synthèse cérébrale de sérotonine, le frein des pulsions.</p> <p>Par ailleurs les chercheurs ont aussi montré des effets anti-inflammatoires du nicotinamide.</p>	<p>Une dysbiose (altération de la flore digestive) contribue à détruire le tryptophane et à altérer le statut en vitamine B3.</p> <p>Or, le tryptophane est le précurseur de la sérotonine, le neurotransmetteur essentiel pour mieux gérer nos pulsions, entre autres alimentaires.</p>	<p>On trouve du nicotinamide dans les poivrons, champignons, céréales complètes et semi-complètes, légumineuses, foie et poisson.</p> <p>Mais le nicotinamide peut aussi être synthétisé à partir du tryptophane dans le foie et au niveau de la flore intestinale.</p> <p>Pour bénéficier de tels effets pharmacologiques, les apports alimentaires ne sont pas suffisants.</p> <p>Il faut recourir à des compléments de 500 mg à 1 000 mg par jour.</p>

Vitamine B6 (phosphate de pyridoxal)	Elle fait partie des cofacteurs indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs qui contrôlent le stress, l'anxiété, l'humeur, la qualité du sommeil ainsi que nos tensions pulsionnelles (noradrénaline, dopamine, sérotonine et GABA).	Les femmes présentant une hyperoestrogénie avec ou sans syndrome prémenstruel ou endométriose ou qui prennent la pilule surutilisent leur vitamine B6 et sont dès lors plus à risque de déficience.	Les aliments qui nous apportent de la vitamine B6 sont les légumineuses, les céréales complètes ou semi-complètes, la banane et les autres fruits, les légumes, les oléagineux, les patates douces, les pommes de terre.
Vitamine B8 (biotine)	Elle agit de concert avec l'acide pantothénique dans la synthèse de l'énergie. À dose pharmacologique, elle est hypoglycémiante (à partir de 10 mg).		Elle peut être utilisée en cotraitement avec l'activité physique, le magnésium (phosphorylation), d'autres vitamines B, la cannelle, etc. contre la résistance à l'insuline et le diabète.
Vitamine B9 (acide folique)	C'est certainement la vitamine la plus importante pour la réaction de méthylation nécessaire à la synthèse des neurotransmetteurs (avec risque de mauvais contrôle pulsionnel) et à des opérations de détoxification par le foie.	La pilule et de nombreux médicaments sont des anti-B9 : anti-inflammatoires, diurétiques, antibiotiques anti-cystites, anti-épileptiques, etc.	Les sources de vitamine B9 dans notre alimentation sont les légumineuses, le soja, les légumes verts, les crudités, les oléagineux les céréales complètes ou semi-complètes, la betterave, les graines de lin, etc. Le foie en contient beaucoup, mais les protéines animales sont peu conseillées dans le surpoids et la vitamine B9 est très sensible à la cuisson.
Vitamine B12 (cobalamine)	Elle est aussi très importante à la méthylation. Elle est indispensable au fonctionnement de notre système nerveux, la synthèse des neurotransmetteurs et des protéines musculaires.	Elle ne se trouve que dans des aliments d'origine animale. Les personnes végétariennes sont encore plus à risque de déficience ou de carence. De plus, la pilule, la prise de metformine (médicament antidiabétique), les anti-acides et inhibiteurs de la pompe à protons augmentent aussi le risque de déficience.	En cas de surpoids, il est nécessaire de prendre un complément minéro-vitaminique contenant l'ensemble des vitamines et des minéraux compatibles, y compris vitamine B12 (sans fer, ni cuivre, ni manganèse).

La vitamine D

Rôle dans la perte de poids

Des études montrent que la vitamine D peut favoriser la perte de poids, améliorer la masse musculaire⁸ et faire maigrir de la taille dans le cadre d'un programme sportif.

Les personnes obèses semblent à risque plus élevé de déficience (entre autres parce que le tissu adipeux va piéger la vitamine D liposoluble, réduisant sa disponibilité), ce qui augmente le risque potentiel d'inflammation chronique, de résistance à l'insuline et de syndrome métabolique.

Rôle de prévention du diabète

La vitamine D stimule l'expression des récepteurs à l'insuline et le transport de glucose en réponse à l'insuline. Elle aide les cellules à produire et à utiliser l'insuline plus efficacement. En ce sens, elle contribue à prévenir l'apparition d'un diabète de type 2, comme le montre, entre autres, une étude néo-zélandaise sur des femmes insulino-résistantes supplémentées en vitamine D.

Action anti-inflammatoire

La vitamine D exerce un effet anti-inflammatoire reconnu aujourd'hui, tant chez la personne en bonne santé que chez la personne malade. Or, on sait que l'inflammation joue elle-même un rôle très important dans les mécanismes qui mènent à l'obésité.

Comment pallier une carence en vitamine D ?

Les sources nutritionnelles majeures de vitamine D sont le poisson et le jaune d'œuf, mais ces apports sont extrêmement faibles. La source principale de vitamine D est l'exposition au soleil. Mais d'octobre à mai, il n'y a pas assez de rayons UVB pour en produire et, le reste de l'année, il faudrait être autour de 30 minutes par jour à moitié nu au soleil pour produire les quelque 3 000 UI optimales... Il est donc indispensable de se supplémenter, en particulier l'hiver, mais il faut toujours le faire sur base d'un bilan sanguin afin d'évaluer l'importance du manque et de la base correctrice à prendre pour remonter les taux circulants entre 50 et 60 ng/ml.

8. Cette découverte encore mal diffusée s'avère pourtant importante aussi pour les seniors, car la prise de vitamine D réduit les chutes et les fractures.

Les oméga-3

Rôle dans la perte de poids

Plusieurs études ont déjà mis en évidence qu'une insuffisance en acides gras oméga-3 (au profit des oméga-6) favorisait une augmentation de la masse grasse. À l'inverse, un niveau optimal d'oméga-3 favorise la lipolyse⁹ et donc l'amaigrissement.

Notons que les effets des apports alimentaires et d'une supplémentation n'apparaissent souvent que sur le long terme. Car si les graisses circulantes se modifient rapidement, les membranes des cellules mettent plus de temps à le faire et le tissu adipeux, encore plus.

Il faut en général 18 mois à des doses élevées pour que la composition lipidique de la masse grasse soit suffisamment modifiée, pour permettre à la fois une meilleure lipolyse et une réduction de son caractère inflammatoire.

Rôle dans la résistance à l'insuline

Les oméga-3 fluidifient les membranes des cellules musculaires. Ils augmentent donc la sensibilité des cellules musculaires à l'insuline et contribuent à faire entrer le glucose dans les cellules. Le glucose peut donc être brûlé au lieu de produire des triglycérides dans le sang, qui vont enrichir le tissu adipeux au lieu de bloquer les protéines qui nous permettent de fonctionner (glycation).

Rôle anti-inflammatoire

Les oméga-3 sont précurseurs de prostaglandines puisamment anti-inflammatoires et cardioprotectrices. Or,

nous avons vu qu'en amont de tout surpoids, de tout passage du surpoids au diabète et de toute complication cardiovasculaire, se cachent des phénomènes inflammatoires. C'est une raison supplémentaire d'augmenter les apports en acides gras oméga-3.

Rôle dans l'épigénétique

Les oméga-3 inhibent la transcription d'un gène (SREBP-1c) responsable du stockage de gras. Ces mêmes oméga-3 stimulent en revanche des facteurs de transcription appelés les PPAR- α , qui, quant à eux, stimulent la lipolyse.

Les oméga-3 sont donc de véritables agents pharmacologiques dans la prévention et le traitement du surpoids !

Comment vous supplémenter en oméga-3 ?

Les premiers mois, il est plus efficace de prendre des oméga-3 en compléments. Par ailleurs, c'est indispensable si le surpoids est important, si les marqueurs inflammatoires sont élevés, si les triglycérides sont élevés ou s'il y a résistance à l'insuline.

Précaution d'emploi: il ne faut pas prendre d'oméga-3 en compléments dans toute situation de saignement ou de risque de saignement important : dernier trimestre de la grossesse, situation péri-opératoire, etc. et réduire les doses en cas de prise d'anticoagulants.

Le coenzyme Q10

Rôle dans la perte de poids

C'est un transporteur d'électrons dans les mitochondries qui va améliorer la capacité à produire de l'ATP à partir des calories. Son action antioxydante contribue à la lutte contre l'inflammation.

Les femmes obèses présentent souvent moins de coenzyme Q10 dans leur tissu adipeux.

Les chercheurs montrent que plus le coenzyme Q10 est bas, plus les marqueurs inflammatoires et l'oxydation athérogène des lipides sont élevés.

Comment pallier une carence en coenzyme Q10 ?

Une étude récente a montré que l'administration de 200 mg de coenzyme Q10 permettait de diminuer en

12 semaines la glycémie, l'insuline à jeun et ce, chez les patients diabétiques ou en syndrome métabolique. Le poids et le tour de taille ont significativement diminué au bout de ces 12 semaines chez les patients supplémentés.

Une autre étude réalisée cette fois avec 100 mg durant 8 semaines montre une baisse de l'insuline, de l'index HOMA (marqueur de résistance à l'insuline), ainsi qu'une amélioration de la capacité antioxydante totale.

En revanche, aucune modification significative n'a pu être observée sur les marqueurs inflammatoires, probablement du fait de doses trop faibles¹⁰.

9. Sortie des graisses du tissu adipeux.

10. Les effets pharmacologiques du coenzyme Q10 ne sont atteints que pour des doses allant de 200 à 1 200 mg par jour.

La tyrosine

Rôle dans la perte de poids

La tyrosine est un acide aminé précurseur de la dopamine et des autres neurotransmetteurs de la famille des catécholamines (adrénaline et noradrénaline).

Ces trois neurotransmetteurs sont indispensables à l'éveil, l'attention, la concentration, la motivation, la mémorisation et l'apprentissage. Ils jouent aussi un rôle indispensable sur l'humeur et induisent la satiété.

Par ailleurs, dans les tissus périphériques, la noradrénaline stimule le relargage des acides gras contenus dans le tissu adipeux (lipolyse).

Dans quel(s) cas utiliser la tyrosine ?

Il est essentiel de faire la différence entre :

- une dépression du type baisse de combativité, de motivation et d'humeur, qui correspond à une dys-

fonction catécholaminergique et répond directement à la tyrosine ;

- et une dépression survenant sur un terrain d'impatience, d'irritabilité, de frustration, d'anxiété, d'impulsivité, de tendance boulimique, de dépendances diverses (affective, tabagique, alcoolique, etc.), d'agressivité et de comportement à tendance autodestructrice, qui correspond à une dysfonction sérotoninergique. Ce tableau est souvent associé à une attirance particulière pour le sucré, les féculents, le chocolat, généralement décompensée en fin de journée et aggravée lors des périodes prémenstruelles.

Dans ce cas, il faut, avant d'utiliser la tyrosine, opérer une rééquilibration de la fonction sérotoninergique.

Pierre Van Vlodorp

Principales sources et références

Pour en savoir plus sur viandes et surpoids :

Vergnaud AC et al, Meat consumption and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA study, *Am J Clin Nutr*, 2010, 92 (2) : 398-407

Orlich MJ et al, Vegetarian diets in the Adventist Health Study 2 : a review of initial published findings, *Am J Clin Nutr*, 2014 Jul, 100 Suppl 1 : 353S-8S

Wang Y et al, Modern organic and broiler chickens sold for human consumption provide more energy from fat than protein, *Public Health Nutr*, 2010, 13 (3) : 400-8

P Lopez-Legarrea et al, The protein type within a hypocaloric diet affects obesity-related inflammation : the RESMENA project, *Nutrition*, 2014, 30 (4) : 424-9.

M E Payne et al, Fruit, vegetable, and antioxidant intakes are lower in older adults with depression, *J Acad Nutr Diet*, 2012, 112 (12) : 2022-7.

J S Lai et al, A systematic review and meta-analysis of dietary patterns and depression in community-dwelling adults, *Am J Clin Nutr*, 2014, 99 (1) : 181-97.

A Nanri et al, Dietary patterns and depressive symptoms among Japanese men and women, *Eur J Clin Nutr*, 2010, 64 (8) : 832-9.

A Sanchez-Villegas et al, Association of the Mediterranean dietary pattern with the incidence of depression : the Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra follow-up (SUN) cohort, *Arch Gen Psychiatry*, 2009, 66 (10) : 1090-8.

Les notes et nombreuses références de ce dossier sont consultables à l'adresse suivante
<https://sni.media/uHPO>

Formulaire d'abonnement aux dossiers de Santé & Nutrition

Les *Dossiers de Santé & Nutrition* sont la première publication de *Santé Nature Innovation*, créée à la demande des lecteurs. Car bien sûr la nutrition est au cœur des médecines naturelles. Il s'agit d'une revue éditée une fois par mois. Vous recevez des dossiers complets, à chaque fois sur une maladie en particulier, avec la liste de tous les traitements naturels efficaces, les noms des produits, les dosages, où les trouver. Les maladies graves et invalidantes sont abordées, y compris l'arthrose, le diabète, la sclérose en plaque, les maladies cardiovasculaires, etc. Jean-Paul Curtay, notre spécialiste qui assure la rédaction des *Dossiers de Santé & Nutrition*, est lui-même un des experts de nutrition et de biologie du vieillissement les plus connus du public francophone.

Votre abonnement d'un an aux *Dossiers de Santé & Nutrition* comprend **12 numéros + un numéro GRATUIT** et inclut une **garantie satisfait ou remboursé** pendant 3 mois pour 49 € + 10 € (pour les frais d'impression et d'envoi) en France, soit 59 €, ou 49 € en version électronique (n'oubliez pas de renseigner votre adresse email !)
Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire.

Pour souscrire directement en ligne ou hors de France métropolitaine, rendez-vous sur :

 santenatureinnovation.com

Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante



Pierre Van Vlodorp est licencié en *Physiologie et micronutriments* et a été formé par le Docteur Jean-Paul Curtay. Il est également naturopathe et nutrithérapeute.

Il se considère comme un véritable éducateur de santé et prend en charge lui et son équipe de nombreux troubles liés à la nutrition.

Il est auteur avec Magali Castro et Véronique Liesse du livre : *Les erreurs qui vous empêchent de maigrir* (éditions Alpen).

Mise en garde : les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Ceci n'est pas une ordonnance. Il existe des contre-indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs.

Étape 1 : Votre format

Papier (59 €)

Electronique (49 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (49 € ou 59 €) à l'ordre de SNI Editions et de les renvoyer à :

SNI Éditions, CS 70074, 59963 Croix Cedex, FRANCE

Une question ? Joignez-nous au : **+33 (0)1 58 83 50 73**

Il est par ailleurs conférencier et formateur en nutrithérapie, auteur de nombreux articles, directeur et enseignant au CFNA (www.cfna.be) et président de l'union des nutrithérapeutes francophones (www.udnf.be/.fr).

Sur son site www.vanvlodorp-nutrition.be, vous découvrirez ses nombreux conseils, articles et vidéos, les dates de ses prochaines conférences et formations, ainsi que les lieux de consultations.

Les dossiers de Santé & Nutrition

Laissez tomber les régimes et suivez ces 6 étapes pour mincir durablement
Dossier N° 97, Octobre 2019

Auteurs : Pierre Van Vlodorp et Jean-Paul Curtay

Éditrice : Samira Leroux

Assistante éditoriale : Louise Maksimovic

Maquette : Rebecca Luppi

Santé Nature Innovation – SNI Editions

Adresse : Am Bach 3, 6 072 Sachseln – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3 553 876-1

Capital : 100 000 CHF

Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, contactez le service client :

par téléphone au +33 (0)1 58 83 50 73

par mail à www.santenatureinnovation.com/contact

par courrier à SNI Éditions, CS 70074, 59963 Croix Cedex – France

Courrier : pour contacter nos experts et recevoir leur conseil, écrivez à

www.santenatureinnovation.com/contact

ISSN 2296-7729 (Web) – 2504-4907 (Print)