

Véronique Chaouat

Maigrir le guide vérité

Plus de 100 produits,
régimes et techniques
passés au crible...

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54805-1

EYROLLES



Les produits naturels

Le thé brûleur de graisses, l'ananas rongeur de cellulite ou l'algue prétendue magique, dévoreuse de bourrelets, le miracle du vinaigre de cidre, etc. Certaines légendes ont la peau dure...

En parcourant la presse féminine ou les sites Internet, nous avons constaté un nombre impressionnant d'articles ou de publicités vantant avec force les propriétés amincissantes d'un certain nombre de produits dits naturels, et entretenant des idées fortement ancrées dans les esprits. Nous avons donc voulu connaître la vérité.

Pour cela, nous avons retenu une liste de produits naturels qui reviennent régulièrement et qui sont censés nous faire perdre du poids. Puis nous les avons soumis à l'avis de spécialistes (médecins nutritionnistes) pour démêler le vrai du faux. Ananas, pamplemousse, thé vert... ces plantes posséderaient des vertus miraculeuses. Tels des rongeurs, elles grignoteraient vos graisses. Qu'en est-il en réalité ? C'est ce que nous avons essayé de savoir.

Le son d'avoine

En 1988, une mode commençait à faire fureur aux États-Unis. Cette année-là, il fallait absolument saupoudrer ses aliments de son d'avoine. Ce fulgurant succès n'a pas duré longtemps, mais le pli était pris. En France, jusqu'à une période récente, le son d'avoine évoquait une insipide poudre, qui avait plus sa place dans les écuries afin d'y nourrir les chevaux que dans nos assiettes. Mais le régime du D^r Dukan est passé par là. Présenté comme un aliment minceur adjuvant de cette diète protéinée, le son d'avoine a quitté son rang d'obscur résidu de céréale pour être projeté dans la lumière, devenant ainsi une véritable star. C'est désormais l'aliment minceur incontournable du moment. Peu à peu, il a envahi les rayons des pharmacies et des magasins diététiques. Dans les supermarchés, on vend des galettes au son d'avoine, bien que l'on puisse les fabriquer soi-même. Sur les blogs spécialisés, tout le monde y va de sa recette de galette personnelle. Selon le D^r Dukan et d'autres spécialistes en nutrition, le son d'avoine empêcherait que les calories ne se fixent dans l'organisme. Ce qui, au fil des jours, réduirait le nombre total de calories.

Qu'en est-il réellement ? Le son d'avoine, c'est la pellicule située juste sous l'enveloppe du grain. Riche en fibres solubles et en pectine, ce son peut absorber jusqu'à trente fois son volume en eau. Les fibres vont gonfler dans l'estomac et augmenter l'effet de satiété. Autrement dit, vous aurez l'impression d'avoir l'estomac plein plus vite. De plus, le son d'avoine va retenir une partie des sucres et des graisses sans qu'elles ne passent dans le sang.

Verdict

Intéressant pour son effet rassasiant. Mais attention, cet effet ne fonctionne pas pour tout le monde. Il existe des personnes dont les désirs dépassent les besoins. Si elles ont une impérieuse envie de chocolat, elles auront beau avoir l'estomac « plein », elles en mangeront quand même. Au cours d'un repas, ce produit réduit l'addition calorique, mais d'une manière tout de même négligeable.

Attention à ne pas en abuser : 30 g par jour ou 3 cuillères à soupe mélangées à un yaourt, une compote ou saupoudrées dans une salade, c'est le maximum. Au-delà, des désordres intestinaux peuvent survenir.

De même que le son d'avoine freine l'absorption des calories, il peut freiner aussi celle des vitamines.

À éviter absolument en cas de fragilité du côlon.

L'agar-agar

Poudre blanche absolument légale, elle nous vient du pays du Soleil-Levant. Très prisé des Japonais, on trouve de l'agar-agar en sachets dans le commerce, les magasins de produits diététiques et certaines pharmacies. Dans les magasins asiatiques, il existe sous d'autres formes comme les flocons ou les filaments. Totalement végétal, on l'extrait de l'algue rouge. Il remplace les gélifiants et permet la confection de terrines, flans, mousses, sans ingrédient d'origine animale. L'apport énergétique est faible : environ trois calories par gramme seulement. Composé de fibres solubles du même type que celles contenues dans les pommes ou l'avoine, et

qui retiennent une partie des glucides, il gonfle dans l'estomac une fois absorbé en formant un gel. Ce qui accélère la satiété. L'organisme ne le stocke pas car il s'élimine tout seul. C'est pourquoi l'agar-agar a fait une entrée remarquée dans le club des aliments qui aideraient à mincir. De nombreux ouvrages lui ont été consacrés. Sur Internet on y vante ses vertus, etc. Conseillé dans le cadre d'un régime, il possède un effet légèrement laxatif.

Verdict

Intéressant pour se remplir l'estomac. Mais, là encore, l'effet coupe-faim ne marche pas sur tout le monde. Ce produit cale bien, mais ne fait pas disparaître une envie. Évidemment, il ne brûle ni ne grignote les graisses.

À noter qu'il faut faire attention aux doses. Si l'on en absorbe trop, l'effet laxatif est garanti.

Le pamplemousse

« Mesdames, respirez quelques effluves de ces huiles essentielles de pamplemousse et vous obtiendrez une ligne de sirène », peut-on parfois lire sur des sites axés produits naturels sur Internet. On ne sait pas ce que le gestionnaire du site a respiré, lui, pour avancer une telle affirmation. Mais il est vrai que le pamplemousse possède la réputation de faire maigrir. Il y a une vingtaine d'années, il tenait la vedette dans les régimes amincissants. On le conseillait systématiquement. Et pour cause, c'était le fruit le moins sucré. D'où un effet « téléphone arabe » qui lui a peu à peu prêté des vertus amincissantes qui mangeraient vos graisses. Se nourrir de

pamplemousses à volonté pendant quelques jours promettait il y a quelques années, des kilos en moins et des graisses brûlées. À l'origine, on parlait surtout des pamplemousses classiques blancs et amers, c'était avant l'émergence des roses, en provenance principalement de Floride. Certaines études effectuées *in vitro* ont démontré que l'écorce du pamplemousse contenait une substance appelée « naringine » qui favoriserait le déstockage des graisses. Or, à moins d'être totalement masochiste, ou d'avoir des goûts particuliers, il est rare de se gaver de la peau de ce fruit.

Verdict

Un pamplemousse ne « rongera » jamais votre graisse. Au mieux, il vous apportera des vitamines C, par exemple, entre autres... Si c'est un fruit excellent pour la santé, aucune étude scientifique n'a démontré aujourd'hui que le pamplemousse a un effet dans un amincissement.

Le thé vert

Une série de légendes diverses et variées entoure le thé vert. Champion de la minceur, brûle-graisses, élixir miracle, etc. Une bonne fois pour toutes, non le thé vert ne va pas absorber vos graisses comme par magie. Sur le plan nutritionnel, c'est une boisson intéressante. Elle contient beaucoup d'antioxydants, permet d'avoir moins de caries et moins d'ulcères à l'estomac. Certains cancérologues le classent parmi les boissons anti-cancer. Comme tous les thés, il est très diurétique. En dehors de ces effets, il ne va pas brûler les graisses ! Si vous en consommez beaucoup, vous irez juste plus souvent aux toilettes. Point.

Verdict

Aucun intérêt amincissant n'a été démontré par une étude scientifique valable.

Le konjac

Le konjac est une fibre qui retient l'eau. Lorsque l'on en absorbe en buvant un liquide, un effet éponge se produit au niveau de l'estomac. Vous allez sentir un poids. Mais cet effet reste très fugace puisqu'il ne dépasse pas une heure environ. Et là encore, il existe des personnes qui vont certes se sentir calées avec ce poids. Mais si elles lorgnent sur une boîte de chocolats, cet effet ne va pas avoir d'intérêt. Il n'est pas exclu qu'elles craquent.

Verdict

Oui pour l'effet rassasiant qui va vous remplir, mais cet effet reste fugace. Vous aurez faim au bout d'une heure.

Le Goji ou baies de Goji

C'est une petite baie rouge qui tient la vedette dans la catégorie des antioxydants. Très utilisée en médecine chinoise, certains sites Internet y voient un « aliment équilibrant favorable à la régulation pondérale, un coupe-faim extraordinaire, etc. » La seule certitude que l'on puisse avoir, c'est qu'il s'agit d'un excellent antioxydant. Autrement dit, il possède la propriété de lutter contre les radicaux libres et donc contre le vieillissement. Son prix est parfois

exorbitant, mais un marketing très pertinent d'origine inconnue en a fait la star du moment.

Verdict

Effet amincissant à démontrer.

Attention aux sites Internet qui vous en proposent à des prix exorbitants. Attention aux règlements par carte bleue sur les sites à l'étranger.

Les algues brunes, rouges ou vertes

La mer inspire confiance. Les algues rassurent toujours les consommateurs car elles bénéficient d'une réputation de produit naturel et sain. La plupart d'entre elles sont riches en fibres et gonflent dans l'estomac, ce qui le remplit. Résultat, on se sent rassasié. Mais une assiette de légumes produit sensiblement le même effet. Et coûte souvent beaucoup moins cher.

Verdict

Effet amincissant à démontrer.

Le vinaigre de cidre

Sans que l'on sache très bien pourquoi, il existe des aliments qui reviennent cycliquement sur le devant de la scène, paré de vertus miraculeuses et de pouvoirs magiques. Le vinaigre de cidre en

fait partie. Il aiderait à « stimuler la fonte des graisses, à vous débarrasser de vos kilos superflus », etc.

Verdict

En consultant la littérature scientifique, aucune publication ne montre un effet dans un amaigrissement. Arrosez vos salades avec si vous le souhaitez, mais pour mincir, oubliez.

L'ananas

Comme le pamplemousse, l'ananas bénéficie d'une réputation d'aliment minceur depuis des lustres. Probablement due au fait qu'il était conseillé dans les régimes. Dans la tige de l'ananas, il y a de la broméline, une substance qui est une enzyme « mangeuse de graisse ». Or c'est la tige qui contient cette substance et non le fruit ! Qui, parmi nous, mange la tige des ananas ? Si cette enzyme facilite modérément la digestion des protéines, elle n'agit pas sur les graisses ! Ce n'est pas en ingurgitant des tonnes d'ananas que vous les brûlerez. N'oubliez pas que ce fruit, très énergétique, reste riche en glucides. Il ne faut pas le rayer de votre alimentation, mais juste ne pas en manger des tonnes sous prétexte d'entretenir le mythe.

Verdict

Aucune étude scientifique validée n'a démontré un effet sur un amaigrissement. À consommer avec modération dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Point final.

Le sirop d'agave

Appelé « eau de miel », son intérêt réside dans le fait que son index glycémique est beaucoup plus bas que le sucre. Donc il ne possède pas les inconvénients du sucre, à savoir une brutale montée de sucre dans le sang provoquant une décharge d'insuline, et un stockage des graisses. De plus, il possède une consistance et un goût agréable.

Verdict

À proprement parler, il ne s'agit pas d'un aliment minceur. Il s'agit juste d'un aliment sain et naturel qui va vous permettre de sucrer vos yaourts, fromages blancs ou autres sans les inconvénients du sucre. Mais lorsque vous en absorbez, il ne produit pas d'effet magique et ne fait pas fondre vos kilos. Au mieux, il vous permettra de ne pas en prendre.

L'acai berry

C'est un petit fruit qui vient d'Amérique du Sud et qui ressemble à des myrtilles. Il regorge d'antioxydants, de vitamines, de minéraux et de fibres. Seules ses baies sont consommables, le reste constituant graines et noyaux. Exporté essentiellement du Brésil depuis quelques années, il aiderait le corps à mieux fonctionner, à se « détoxifier »... et à brûler la graisse plus facilement.

Verdict

L'effet brûleur de graisses reste à démontrer. Un fruit reste un fruit, aussi riche en vitamines et en antioxydants soit-il. Ce n'est pas parce que vous en avalerez des tonnes, que votre graisse fondra. Attention aux publicités qui foisonnent sur le Net et qui insistent sur son effet amincissant. C'est non d'office.

Là encore évitez les règlements sur Internet par carte bleue.

Le piment

Certains sites Internet ou publicités dans la presse écrite affirment que des gélules de piments peuvent venir à bout de vos kilos superflus. En phytothérapie, il est acquis que certaines plantes stimulent diverses sphères digestive et métabolique. Le piment induit en effet une légère augmentation des dépenses énergétiques. Mais c'est tout...

Verdict

Effet amincissant à démontrer. Attention, car consommé en excès, le piment peut engendrer des troubles gastriques.

Le café vert

Le café vert a pour propriété de stimuler vos dépenses énergétiques. Effectivement, la caféine, comme la nicotine, augmente légèrement votre métabolisme de base. Mais votre corps s'adapte. Au bout d'un moment, cet effet s'estompe.

Verdict

Effet amincissant à démontrer.

La papaye

Comme ces autres fruits en vogue (ou dotés d'un service marketing ultraperformant !), l'enzyme de papaye a très bonne presse. Originaire du Mexique, ce fruit contiendrait une enzyme qui éliminerait la cellulite en détruisant les cellules graisseuses. Peu calorique, il contient tout de même beaucoup de sucre. Sa teneur en provitamine A est intéressante.

Verdict

Effet amincissant à démontrer. Aucune étude scientifique valable n'a été publiée pour prouver son intérêt dans la lutte contre la cellulite.

La stevia

La stevia possède un pouvoir sucrant environ deux cent cinquante fois plus important que le sucre. Au XVI^e siècle, les Indiens cultivaient cette plante pour sucrer leur thé ou leurs boissons alcoolisées. Et l'utilisaient aussi pour se soigner. La stevia vient d'Amérique du Sud. Les scientifiques ont commencé à s'y intéresser vers le début du XX^e siècle. Elle appartient à la famille des asters qui regroupe des végétaux familiers comme le pissenlit, le tournesol ou encore la chicorée. Bertoni, un botaniste chevronné, décrivait les avantages de la stevia : excellente pour la santé avec un très fort pouvoir

sucrant, elle peut être utilisée à l'état naturel en pulvérisant sa feuille, et se révèle beaucoup plus économique que la saccharine. Au Brésil, elle est consommée depuis plusieurs siècles. Au Japon, depuis plus de trente ans et à grande échelle. Elle ne contiendrait aucune substance toxique qui puisse limiter son utilisation. Selon le ministère paraguayen de la Santé publique dans un rapport de 1993, il n'existe aucun effet négatif de la stevia sur la santé.

Verdict

C'est un produit intéressant pour sucrer ses yaourts ou ses boissons sans les inconvénients du sucre, car il ne contient aucune calorie. Donc, en lui-même, il ne fait pas maigrir, il permet de supprimer le sucre de son alimentation et d'en éviter ses inconvénients : la prise de poids entre autres. Il faut quand même modérer cet enthousiasme. L'idéal serait de se passer du goût sucré, car le sucre appelle le sucre.

Le fructose

C'est le sucre des fruits, il se comporte comme un sucre lent, donc ne provoque pas de brutales décharges d'insuline comme le sucre normal. On le trouve en poudre dans les supermarchés au rayon diététique, ou dans les magasins spécialisés.

Verdict

C'est également une bonne solution pour remplacer le sucre. Toujours avec la réserve selon laquelle il entretient le goût sucré. Mais c'est un produit très naturel. Il permet de surveiller sa ligne.

FOCUS LE SUCRE, ENNEMI DE LA LIGNE

Sur le plan physiologique, le sucre est un support énergétique vide sans vitamines, minéraux, ni fibres... Avant de passer dans le tube digestif, le sucre est liquéfié par la salive. Il irrite la fragile muqueuse de l'estomac, parfois au point de provoquer inflammations ou ulcères. Dans l'intestin grêle, il se transforme en glucose et en alcool. Le foie est alors inondé de glucose au point qu'il en déverse dans le sang et fait monter la glycémie. S'ensuivent des déséquilibres. Quand le foie est confronté à un excès de glucose, il le transforme en graisse. Une partie de ces dépôts gras quitte le foie avant d'être stockés par les muscles et de se déposer sur les hanches et le ventre. Il contribue à l'apparition de caries et au déchaussement des dents. C'est un véritable poison lorsqu'il est consommé avec excès.

Avec le temps, le sucre affaiblit le système immunitaire et prédispose aux refroidissements (car il ralentit l'activité des globules blancs), aux hémorroïdes, aux maux de tête, à l'engraissement de la peau, aux troubles de la concentration. Normalement, l'insuline transporte le sucre des aliments dans les cellules à travers le flux sanguin. Ainsi, elle contrôle la glycémie et prévient sa chute trop brutale après les repas. En cas de mauvaises habitudes alimentaires (aliments trop sucrés), le mécanisme se voit perturbé : le taux de sucre sanguin redescend trop rapidement. Pour les personnes qui souffrent d'hypoglycémie, le processus naturel de régulation qui normalise le taux de sucre ne fonctionne plus correctement. Au contraire des diabétiques, ces patients ont un taux de sucre sanguin trop bas. Les sucres artificiels surmontent le processus de régulation naturel de l'organisme. Une glycémie trop basse se matérialise par une faim extrême. Instinctivement, ces personnes vont aller vers des aliments riches en sucre, ce qui ne fait qu'aggraver leur problème. Si elles se tournent vers des édulcorants, le corps produit de l'insuline car il attend du sucre, et comme ces aliments n'en contiennent pas, leur consommation entraîne une chute du taux de glycémie, et c'est le cercle vicieux : encore envie de sucre. Pour vous désintoxiquer, faites le test si vous le pouvez : supprimez le sucre de votre café ou votre thé. Le premier jour, vous trouverez cela amer ou infect. Les jours suivants

Maigrir le guide vérité

un peu moins. Essayez pendant trois semaines en vous concentrant sur le goût. Au bout de ces trois semaines, reprenez votre boisson avec du sucre, vous aurez du mal à supporter le goût sucré. La désintoxication est en marche !