

BRÛLEURS DE GRAISSE, RÉDUCTEURS D'APPÉTIT : INFO OU INTOX ?

Quelques kilos en trop qui nous gênent aux entournures, ça arrive, surtout en plein cœur de l'hiver et a fortiori après les fêtes de fin d'année. Si l'on ajoute à cela la pression des bonnes résolutions, on peut avoir envie de résoudre cette addition difficile en utilisant des compléments alimentaires : réducteurs d'appétit ou brûleurs de graisse... À noter que la prise de ces comprimés ou poudres n'est pas anodine ; s'ils sont vendus librement en pharmacie, ils sont tous estampillés comme étant des dispositifs médicaux.

La diététicienne Viridiana Grillo explique directement que les potions ou les pilules miracles n'existent pas ; *"le travail de maigrir, c'est vous qui l'effectuez, en changeant vos habitudes !"* Ces compléments n'agissent pas, en plus, de la même façon chez tout le monde car chacun fonctionne différemment au niveau de son métabolisme. Viridiana Grillo estime que, pour les personnes ne souffrant pas d'un surpoids important, les dispositifs *"avec un effet chélateur de graisses, c'est-à-dire qui conduisent à malabsorber les graisses"* ou activent la thermogénèse peuvent agir comme un

Les pilules
qui réduisent l'appétit
et les poudres
qui permettent d'éliminer
les graisses absorbées
font rêver,
surtout au mois de janvier.
Qu'en est-il vraiment ?

coup de pouce. *"Leurs propriétés ont été prouvées scientifiquement. En revanche, le contrôle des envies de sucre en se compléant n'a jamais été démontré."*

Mais pour la diététicienne, ces brûle-graisse et autre coupe-faim ont des notices très insuffisantes et ne doivent pas être pris à la légère : *"Les utiliser sans aucune aide peut compliquer la situation et il y a des substances, même naturelles qui ne doivent pas être mélangées."* Aussi, si elle confirme que *"les dispositifs permettant d'éliminer les graisses ingérées au cours d'un repas fonctionnent"*, elle met en garde : cela signifie *"qu'il faut agir dans le cadre d'un régime hypocalorique et encore mieux en couplant à une activité physique"*, et introduire impérativement des fruits et des légumes. *"Le mode d'action des*

brûleurs de graisse ne produira aucun effet chez les personnes qui mangent beaucoup de sucre", prévient la nutritionniste Lucia Capone.

Avis aussi à celles et ceux qui grignotent : *"Cela n'aura aucune incidence sur ce qui est ingéré à ce moment-là."* Le mieux dans ces cas-là : s'en tenir aux trois repas principaux ! Enfin, cet usage *"doit être très ponctuel"*, insiste Viridiana Grillo. *"Car sur le long terme, cela peut être catastrophique : en ne digérant plus les graisses, on perd aussi les vitamines liposolubles qui sont tellement bénéfiques à l'organisme, les vitamines A, D, K et E"*, avertit Lucia Capone.

Et les "coupe-faim", de plus en plus décriés ? *"Ils agissent sur l'hypothalamus qui est le centre de la faim et de la satiété pour faire court"*, synthétise Lucia Capone. Alors que les produits qui réduisent les envies de sucre vont augmenter l'efficacité de l'action de l'insuline. Des dispositifs qui vont agir sur les processus endocriniens et hormonaux. *"Et dont l'efficacité n'a jamais été prouvée scientifiquement"*, argumente encore la nutritionniste.

Enfin, pour Mme Grillo, *"c'est bien beau de s'aider de pilules mais il faut surtout penser à réécouter les besoins de son corps : dormir plus, manger des portions normales, moins de féculents, moins de sucres, moins d'alcools, plus de légumes, plus de bonnes graisses"*, énumère-t-elle. Et si l'on veut se supplémenter, autant le faire pour soutenir ses fonctions digestives et hépatiques.

KILOS DE FÊTES, KILOS D'EAU !

■ La nutritionniste Lucia Capone qui travaille pour la Clinique du poids idéal à Saint-Pierre n'est pas du tout alarmiste concernant les quelques kilos éventuels que l'on prend pendant les fêtes. *"Cette petite surcharge pondérale est due à une nourriture trop riche, et surtout à un excès de sucres raffinés et d'alcool. Un excès qui va favoriser la rétention d'eau"*, explique-t-elle. *"Si c'est un excès ponctuel et que l'on mange bien moins de sucre, que l'on baisse sa consommation d'alcool et qu'on force un peu sur son hygiène de vie, ça va passer tout seul en 15 jours ou un mois !"*

"LE TRAVAIL
DE MAIGRIR,
C'EST VOUS
QUI
L'EFFECTUEZ,
EN
CHANGEANT
VOS
HABITUDES !"



Viridiana Grillo estime
que si l'on fait attention
à ce que l'on mange et boit
pendant une semaine,
on doit déjà se sentir mieux.
*"Dans le cas contraire,
songez à venir rééquilibrer votre assiette
chez un professionnel."*

[UNSPASH]