

DOSSIER SPÉCIALISÉ

Connaissances spécialisées pour les professionnels de l'automédication

pharmaSuisse



MAIGRIR

Bien des gens sont confrontés toute leur vie au thème des régimes. Plus ils interviennent rapidement, meilleures sont les perspectives de réussite.

En Suisse, près d'un tiers de la population adulte est en surpoids et 13 autres pour cent souffrent d'obésité. Pour perdre du poids, le bilan énergétique doit être négatif. Autrement dit, les apports doivent être inférieurs aux dépenses. Les conditions pour perdre du poids durablement sont de bouger suffisamment et de s'alimenter correctement. Le personnel spécialisé peut soutenir cette démarche en l'accompagnant de ses conseils.

Maigrir sainement 2

Poids normal, surpoids et obésité 4

Les régimes 6

Mesures d'accompagnement de la médecine complémentaires 7

Glossaire / ouvrages spécialisés 8

Maigrir sainement

Perdre du poids de manière saine, ça commence dans la tête. En effet, il faut être motivé pour changer. Et mieux vaut le faire à un moment où l'on n'est pas confronté à de nombreux autres défis. Ensuite, il faut se fixer des objectifs réalistes au quotidien. Une réduction de 5 % du poids corporel réduit nettement les risques de maladies liées au surpoids, des études le confirment régulièrement.

Pour une réduction de poids durable, il convient de perdre 2 kg par mois. Pour ce faire, il faut réduire l'apport calorique de 500 kcal par jour. Cela permet de perdre régulièrement 0,5 kg par semaine. Une autre manière de faire consiste à perdre rapidement les deux kilos puis de maintenir ce poids jusqu'à la fin du mois. Compter les calories n'a pas donné beaucoup de bons résultats par le passé et cette méthode fastidieuse n'est pas très

Pyramide alimentaire



Sucreries, snacks salés et alcool: En petites quantités.

Huiles, matières grasses et fruits à coque: Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

Produits laitiers, viande, poisson, œufs et tofu: Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu ...

Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses: Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

Légumes et fruits: Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

Boissons: Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.



Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et suffisamment de détente.

Source: Société suisse de nutrition

proche de la pratique. C'est pourquoi la Société suisse de nutrition a mis au point différents outils pour l'usage quotidien. Comme la pyramide alimentaire (voir graphique). Les recommandations relatives aux quantités se basent sur une alimentation équilibrée, soit environ 2000 kcal par jour. Ce qui correspond aussi aux besoins quotidiens d'un Suisse moyen. Chez les personnes en surpoids, il suffit souvent de respecter ces recommandations pour obtenir une perte de poids.

Les besoins énergétiques sont plus bas chez les petits enfants, les seniors et les femmes. Raison pour laquelle la Société suisse de nutrition fait aussi des recommandations de quantités moindres pour perdre du poids. A noter que pour chaque étage de groupes d'aliments, il faudrait toujours choisir la variante la moins énergétique.

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE SELON LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Un autre outil utile est la répartition optimale des aliments dans l'assiette: ainsi, pour les repas principaux, l'accompagnement composé de glucides ne doit représenter qu'un quart de l'assiette. Individuellement, les candidats à la perte de poids peuvent même le réduire à un cinquième. L'ancienne méthode qui consistait à réduire les portions de moitié est moins indiquée: en effet, la réduction étant très importante, un besoin de compensation peut se faire sentir et donc provoquer des fringales.

Pour perdre du poids, il ne suffit pas de limiter certaines denrées, on peut, ou doit même, consommer davantage de certains aliments. Il s'agit notamment de consommer un à deux litres d'eau par jour et au moins trois portions de légumes (sans ajout de matières grasses). Ces aliments aident à stimuler le métabolisme tout en ayant un bon effet rassasiant.

LE MOUVEMENT AIDE

Après la période de perte de poids vient la phase de stabilisation, qui est souvent difficile et sous-estimée. Il faut conserver le nouveau poids environ six mois pour que le corps s'habitue à cette nouvelle donne. Ainsi, l'estomac a besoin de temps pour redevenir plus petit. Et les nouvelles habitudes doivent être intériorisées et assimilées. L'activité physique aide à ne pas reprendre du poids après un régime réussi. Des études le confirment. Elles montrent aussi qu'un entraînement d'endurance ne permet guère de perdre du poids s'il n'est pas accompagné d'autres mesures. Mais associé à des changements alimentaires, il peut effectivement contribuer à la perte de poids.

L'activité physique est aussi intéressante pendant le régime car elle détourne l'attention de la nourriture, permet de dévelop-

per la masse musculaire et de réduire la masse adipeuse tout en améliorant le bien-être. L'idéal est de choisir un sport qui fait plaisir. Car si le plaisir n'est pas là, le risque d'abandonner est élevé. Et pour les personnes qui n'aiment pas le sport, il faudrait d'abord les motiver à arriver à faire 10 000 pas par jour. Les applications santé, qui détectent les mouvements et comptent les calories, peuvent alors être utiles. Les analyses des fournisseurs le montrent: les patients qui utilisent de telles applications, en plus de recourir à des conseils personnalisés, ont visiblement plus de succès.

LA COMPOSANTE PSYCHIQUE

La régulation faim/satiété est un mécanisme extrêmement complexe qui englobe de nombreux systèmes de régulation physiologiques. Malgré des recherches intensives, la régulation du poids corporel reste encore un phénomène méconnu. Ces dernières années, on a pu mettre en évidence de nombreux messagers cellulaires, essentiellement des peptides, qui ont une influence sur les sensations de faim et de satiété. Notre cerveau régule ainsi aussi bien la prise de nourriture que le bilan énergétique du corps. Pour ce faire, le cerveau doit constamment mesurer le bilan énergétique pour adapter les sensations de faim et de satiété. C'est l'hypothalamus qui occupe une fonction importante dans la régulation de ces deux sensations. Il abrite les centres de la faim et de la satiété qui s'inhibent réciproquement. Autrement dit, l'activité d'un des deux centres provoque l'inhibition de l'autre centre.

Deux autres points sont aussi importants concernant la perte de poids. Primo, quand on ne dort pas assez, le taux de ghréline,

hormone qui stimule l'appétit, augmente. Deuxio, la décision de manger ou non se prend dans la tête. D'où la question: pourquoi est-ce que je mange? Pour satisfaire quel besoin si ce n'est la faim? La nourriture est parfois une récompense et l'on peut aussi manger par ennui, par frustration ou par habitude. Il s'agit donc de rompre ces mécanismes. Selon une étude¹ de 2009, il faut 66 jours pour assimiler une nouvelle habitude. Il est important de comprendre le besoin réel et de chercher des solutions qui n'ont rien à faire avec la nourriture. Cela peut être quelque chose qui détourne l'attention, un exutoire pour évacuer la frustration ou une petite récompense qu'on s'accorde chaque jour où l'on a respecté le comportement alimentaire prévu. Car il peut aussi y avoir de temps en temps des mauvais jours. Pour autant qu'ils ne soient pas majoritaires, on peut définir des objectifs intermédiaires plus modestes et atteignables. Il peut aussi être utile d'être conscient des changements positifs réalisés par rapport à avant.

En fait, un poids sain dépend de l'attitude personnelle de chacun: garder toujours une petite place dans l'estomac au lieu de se goinfrer, ne pas considérer les sucreries comme des aliments de base, etc. Plus rien ne s'oppose alors à réussir à maintenir un poids sain à long terme.

BASES POUR LE CONSEIL

Pour être saine et permettre de perdre du poids, l'alimentation doit satisfaire aux critères suivants.

- **Des objectifs réalistes et modestes:** ils permettent de remporter régulièrement de petits succès. On estime qu'il est raisonnable de perdre 2 kg par mois, de même que 5 % du poids initial.
- **Diversité:** comme l'amincissement passe par un changement durable des habitudes alimentaires, l'alimentation doit être équilibrée et comprendre tous les nutriments nécessaires. Cette diversité permet d'éviter l'apparition de carences.
- **Proche de la pratique:** les nouvelles habitudes alimentaires doivent pouvoir être intégrées au quotidien. Elles ne doivent pas être trop compliquées, mais au contraire faciles à réaliser et adaptées à la situation personnelle.
- **Continuité:** il faut du temps pour intérioriser et assimiler les nouvelles habitudes alimentaires. Raison pour laquelle il faut au moins maintenir le nouveau poids pendant six mois.
- **Pas d'interdits:** plus l'alimentation est stricte, peu flexible, limitée et déséquilibrée, plus les risques d'abandonner et d'avoir mauvaise conscience ainsi que le potentiel de frustration et de rechute sont importants. Par ailleurs, les interdits créent un besoin de compenser, ce qui peut engendrer des fringales.
- **Activité physique:** bouger suffisamment et régulièrement est un des facteurs de réussite d'une perte de poids durable et constante. Cela influence aussi de manière positive le bien-être et la composition du corps.

Poids normal, surpoids et obésité

En Suisse, il y a régulièrement des enquêtes sur des thèmes de santé dont les résultats sont ensuite publiés dans les médias. Pour que tout le monde parle de la même chose, il vaut toujours la peine de lire dans le détail ces études et enquêtes. Que veut par exemple dire que 31 % de la population suisse est en surpoids? Les données permettant d'arriver à ce résultat ont été recueillies entre janvier 2014 et février 2015². Pour cette première enquête nationale sur l'alimentation menée par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), quelque 2000 personnes, âgées de 18 à 75 ans, ont fourni des informations sur leurs habitudes alimentaires et leur activité physique. Leur taille et leur poids ont également été mesurés, afin de calculer leur indice de masse corporelle (IMC) et de les répartir dans différentes catégories. Les personnes ayant un IMC entre 25 et 29,9 kg/m² sont considérées en surpoids, indépendamment de leurs taux de masse adipeuse et de masse musculaire. A partir d'un IMC supérieur à 30 kg/m², les personnes sont considérées comme obèses. Le graphique suivant illustre la répartition de l'IMC de différents groupes de la population en Suisse. Les enfants ayant d'autres valeurs IMC que les adultes, ils n'apparaissent pas dans ce tableau. Chez les enfants, le pourcentage d'individus en surpoids oscille entre 5 et 20 %, en fonction de l'âge et du niveau d'études. L'obésité toucherait entre 0,4 et 6 % des enfants.

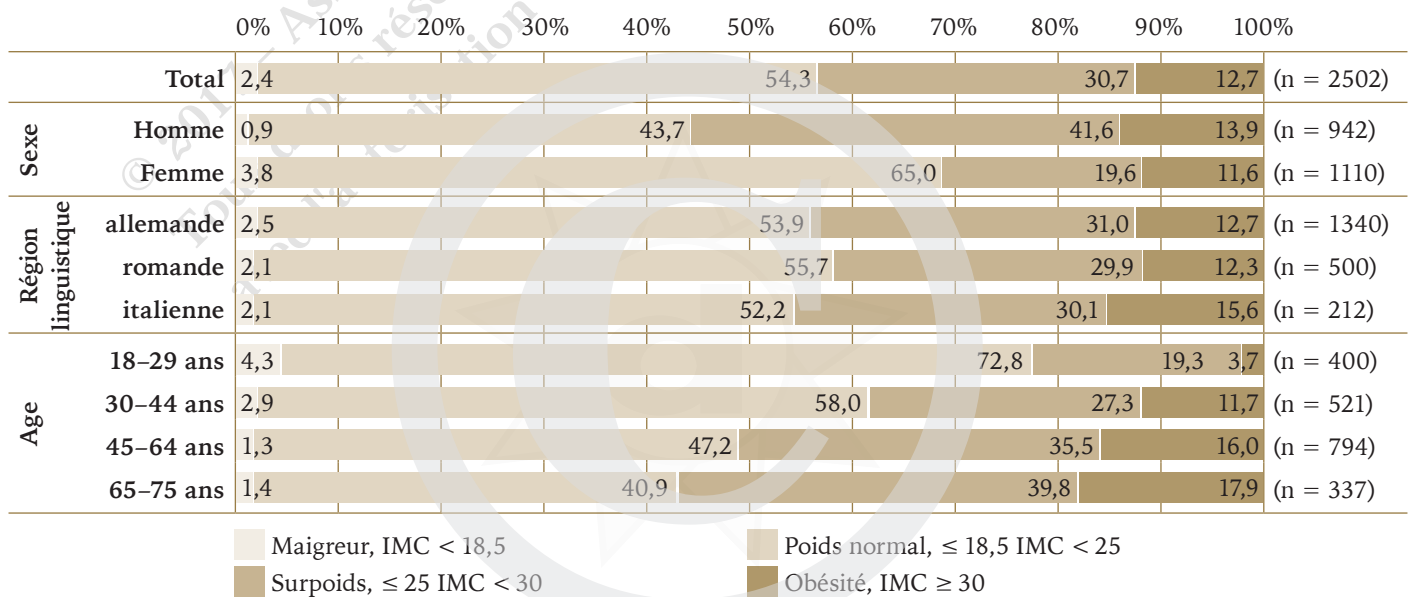
NOUVEAU CONSTAT CONCERNANT LE POIDS

Une nouvelle publication est parue fin 2016: des chercheurs de la Clinique universitaire de Copenhague ont analysé trois études réunissant plus de 120 000 participants au Danemark et constaté que les adultes affichant un IMC de 27 avaient la plus longue espérance de vie³. En effet, environ un tiers des personnes en surpoids (IMC entre 25 et 30 kg/m²) est en santé, donc sans maladies annexes, telles que le diabète ou l'hypertension. Mais près d'un autre tiers souffre déjà d'une cirrhose graisseuse. Donc, à ICM égal, le style de vie peut fortement influencer l'état de santé.

LES MÉTHODES DE MESURE

On associe poids normal et faible taux de mortalité. Plus précisément: l'augmentation de la masse adipeuse au-delà d'une certaine limite provoque la hausse des cas de comorbidité et une réduction de l'espérance de vie. Pour la prévention, il est donc important de définir un poids normal. Voici quelques outils pour y parvenir.

Répartition de l'IMC chez la population suisse



Source: Enquête nationale sur l'alimentation menuCH, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)

INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

L'IMC ne fournit que des valeurs indicatives car il ne tient compte ni de la stature ni du sexe ni encore de la composition de la masse corporelle, soit de la répartition des tissus adipeux et musculaire, de chaque individu.

MÈTRE RUBAN

La quantité totale de masse grasse et sa répartition dans le corps sont deux éléments essentiels pour la santé. La méthode la plus simple pour évaluer la masse grasse est la mesure de la taille. Il y a un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires quand le tour de taille est de > 94 cm chez les hommes et de > 80 cm chez les femmes.

MESURE DES PLIS CUTANÉS

Pour déterminer plus précisément le volume de la masse grasse, les professionnels aguerris mesurent régulièrement certains endroits précis du corps avec une pince à plis cutanés. Ils comparent ensuite les valeurs obtenues aux chiffres des tableaux de référence et aux valeurs précédentes.

MESURE DE LA RÉSISTANCE

Le test de bio-impédance est une méthode très exacte qui, à l'aide d'électrodes, permet de mesurer la résistance de différentes parties du corps. En effet, le courant traverse facilement les tissus riches en eau comme le muscle, mais est freiné par le tissu grasseux. La résistance des tissus au passage du courant permet de déterminer la composition corporelle.

LES CAUSES DU SURPOIDS

Il est difficile d'identifier un seul et unique responsable du surpoids car ce sont souvent plusieurs facteurs qui sont à l'origine de la prise de poids. Plus de 80 % des enfants en surpoids le sont encore à l'âge adulte. Plus on intervient rapidement, meilleures sont les chances de réussite. Les choses commencent avant même la naissance: si une femme est en surpoids durant la grossesse, l'enfant a également plus de risques d'être en surpoids. Durant la petite enfance, une forte consommation de protéines augmente encore ce risque⁴. Enfin, le rôle de modèle des parents est aussi essentiel pour le bon développement de l'enfant. A quoi s'ajoutent les comportements acquis: comment est-ce que je gère le stress, les frustrations, l'ennui? Les règles ou habitudes de table (finir son assiette, pas d'horaires fixes pour les repas, grignoter des sucreries) ont aussi une influence sur le comportement alimentaire. L'influence négative des proches, une surabondance d'aliments, l'offre insuffisante d'activités sportives à proximité et une situation financière précaire sont autant de facteurs pouvant également favoriser le surpoids.

Si l'on cherche les responsables parmi les nutriments, l'Enquête nationale sur l'alimentation menuCH pointe du doigt le sucre ainsi que l'excès de protéines chez les jeunes enfants. Ce document relève également que les Suisses consomment trop peu d'eau et de légumes, ce qui a des incidences négatives sur le poids. Le Professeur Michael Ristow, médecin nutritionniste à l'EPF de Zurich, le résume ainsi: «L'ajout de glucides aux menus quotidiens a conduit à l'actuelle épidémie d'obésité.» Une affirmation qui fait allusion aux recommandations nutritionnelles émises en 1961 par le biologiste américain Benjamin Keys: des décennies durant, les sociétés de nutrition ont officiellement recommandé de manger le moins gras possible. Et en effet, les Américains ont mangé de moins en moins gras. Mais ils sont devenus de plus en plus gros. Un phénomène que la recherche appelle le «paradoxe américain». L'explication: les Américains, et sans doute aussi nous autres Européens, n'aiment pas renoncer à quelque chose. Ils devaient donc trouver quelque chose pour remplacer le gras. Ils l'ont fait: le pain des hamburgers et les boissons sucrées. Naturellement, cela n'est pas plus sain que le gras, au contraire. Beaucoup d'enfants en surpoids sont désormais dépendants des boissons sucrées comme le sirop ou le Coca. Or on sait aujourd'hui que non seulement l'alcool mais aussi l'excès de sucre peut provoquer une cirrhose hépatique.

LES MALADIES QUI DÉCOULENT DU SURPOIDS

En soi, le surpoids n'est pas une maladie, mais l'obésité, elle, l'est. Quand la masse corporelle est excessive, la masse grasseuse l'est aussi souvent. Cet excès de graisse peut provoquer une stéatose hépatique, et plus tard une cirrhose du foie. L'excès de poids pèse sur les articulations, peut provoquer des irritations cutanées, voire un isolement social pour ne citer que quelques conséquences du surpoids. Il est étonnant de constater qu'un seul facteur, l'obésité à prépondérance abdominale, peut perturber le métabolisme des glucides et des graisses. Certains messagers, appelés adipokines, produits par le tissu adipeux peuvent déclencher la manifestation du syndrome métabolique. En résumé, les adipokines provoquent une augmentation des acides gras libres, favorisent la résistance à l'insuline ainsi que l'élévation du taux de cholestérol et l'hypertension. L'effet inflammatoire des adipokines favorise également l'athérosclérose, laquelle constitue à son tour un facteur de risque pour les occlusions vasculaires (infarctus du myocarde, attaque cérébrale et autres occlusions périphériques artérielles). Le processus allant de la simple présence de graisse abdominale à l'infarctus dure des années. Il est possible de l'influencer positivement en modifiant son style de vie.

Les régimes

Les régimes aident à perdre du poids à court terme. Mais ils peuvent aussi être néfastes dans certaines situations, notamment lorsqu'ils provoquent l'effet yoyo. En effet, une forte réduction des apports caloriques, autrement dit le régime, provoque un ralentissement du métabolisme et une chute du taux métabolique de base. En plus, il peut y avoir fonte de la masse musculaire, laquelle nécessite beaucoup d'énergie pour se maintenir. Les besoins énergétiques sont donc plus bas après qu'avant le régime. Un mécanisme que la plupart des personnes qui veulent maigrir ne connaissent pas. Et qui provoque des frustrations: peu après la fin du régime, la balance affiche plus de kilos qu'avant. Quand on prend conscience de ce mécanisme, on peut, avec une bonne dose de volonté, éviter l'effet yoyo. Pour obtenir un succès durable, il faut changer ses habitudes alimentaires, et

ce pour la vie. Cela inclut la planification des menus, les achats, la préparation des mets, le rapport à la nourriture ainsi que l'activité physique et des techniques de relaxation adaptées.

APERÇU DES MÉTHODES D'AMINCISSEMENT ET DES RÉGIMES

On peut répartir les diètes aux principes similaires dans différents groupes. Le tableau suivant présente une sélection de régimes et des méthodes d'amincissement actuels. N'y figurent pas les monodiètes, les régimes dissociés, les régimes alimentaires marginaux, les programmes comportementaux et les régimes selon le profil individuel.

Sarah Nussbaumer

Méthodes	Effets	Indications
Régime «Formula»	L'utilisation de substituts de repas permet de réduire de moitié l'apport calorique par rapport aux repas principaux classiques → diminution du poids. La composition est réglée par la loi et correspond, au niveau des nutriments, à un repas équilibré.	<ul style="list-style-type: none"> – Pour initier la réduction de poids. – En compensation avant les repas de fête et les invitations. – Manque de variété sensorielle et de convivialité. – La consommation de substituts de repas ne change rien aux habitudes alimentaires.
Cure de jeûne (quelques jours ou semaines)	Rapide succès sur la balance. Contrairement aux changements alimentaires, fait surtout perdre de l'eau et des muscles. Les besoins énergétiques diminuent donc. Risque ensuite d'un effet yoyo.	<ul style="list-style-type: none"> – Possible pour entamer la période d'amincissement. – Bonne expérience pour le corps et l'esprit. – Le jeûne n'est pas une cure de minceur mais a d'autres effets positifs pour la santé.
Régime pauvre en glucides (low carb)	Le recours à des «sucres lents» ou la réduction des glucides permet de garder un taux glycémique bas. Or l'insuline inhibe l'élimination des dépôts de graisse et favorise le stockage de réserves énergétiques. Enfin la suppression d'un groupe d'aliments réduit automatiquement les apports caloriques.	<ul style="list-style-type: none"> – Il est recommandé de réduire la consommation de douceurs, boissons sucrées et produits raffinés et de privilégier les légumineuses. – Une réduction trop drastique des glucides durant une longue période peut provoquer des carences en vitamines B ainsi qu'en fibres alimentaires.
Régime pauvre en calories, plutôt pauvre en graisse (low fat). Correspond à une alimentation équilibrée selon la pyramide alimentaire (voir graphique page 2) de la Société suisse de nutrition	La graisse est le nutriment qui apporte le plus de calories. Limiter l'utilisation de graisses et d'huile lors de la préparation des mets et choisir volontairement des aliments pauvres en graisses réduit le total calorique quotidien. Baisse de poids plus lente qu'avec le régime low carb.	<ul style="list-style-type: none"> – Recommandé pour une perte de poids durable. Alimentation équilibrée, variée, pas d'interdits. – Un changement des habitudes alimentaires conséquent nécessite de la persévérance, de la volonté et des connaissances sur l'alimentation. – Les bonnes graisses ont aussi de nombreuses propriétés positives.
Interventions chirurgicales Anneau gastrique, bypass gastrique	Aujourd'hui, on utilise surtout le bypass gastrique (ou court-circuit gastrique) en cas d'obésité sévère, car cette méthode donne de meilleurs résultats que l'anneau gastrique.	<ul style="list-style-type: none"> – Aujourd'hui, on utilise surtout le bypass gastrique (ou court-circuit gastrique) en cas d'obésité sévère, car cette méthode donne de meilleurs résultats que l'anneau gastrique.
Préparations pour favoriser la perte de poids		
Capteurs de graisses	Induisent une baisse de l'énergie assimilée à partir des graisses alimentaires car une partie des graisses sont liées.	Les capteurs de graisses doivent être pris après le repas.
Inhibiteurs de l'assimilation des macronutriments / glucides	Ils réduisent la scission des glucides et des disaccharides, par exemple le saccharose, par l'inhibition physique des enzymes digestives (en particulier l'alpha-amylase). Cela permet d'assimiler moins d'énergie à partir de ces nutriments.	<ul style="list-style-type: none"> – Doivent être pris avant le repas en raison du mécanisme d'action. – Comme effet secondaire, il peut y avoir des flatulences, car l'amidon arrive non digéré dans le gros intestin où il est décomposé par des micro-organismes.
Substances pour augmenter le métabolisme	Ces substances agissent en soutenant les fonctions hépatiques.	Il faut éviter qu'il y ait parallèlement un effet laxatif.
Coupe-faim	La prise de mucilages une demi-heure avant les repas remplit l'estomac et atténue la sensation de faim. Parallèlement, le péristaltisme est stimulé, ce qui améliore la vidange intestinale.	Il s'agit souvent de fibres alimentaires.

Mesures d'accompagnement de la médecine complémentaire

Du point de vue de la nature, les plantes médicinales sont naturellement porteuses d'informations pour une alimentation respectueuse du corps: aucun arbre, aucune plante, aucune herbe sur terre n'est trop gros ou trop fin. Cela peut nous inspirer à nous laisser modeler par les végétaux. Voici une sélection de plantes médicinales qui aident à perdre du poids.

ACTIVATION DU MÉTABOLISME

Taraxacum officinale (dent-de-lion) est légèrement cholagogue, diurétique et stimule toute la digestion. Les aliments étant mieux décomposés, le corps est approvisionné de manière optimale en nutriments et la demande de l'organisme en nouveaux apports de nourriture intervient plus tardivement. En raison de son amertume très légère, la dent-de-lion stimule moins l'appétit que les autres substances amères. Elle est plus efficace sous forme de jus de plante fraîche, puis de tisane et de teinture-mère.

Acorus calamus (acore odorant) a un effet tonique sur l'estomac. Il développe une puissante saveur aromatique quand on le mâche. Il est conseillé de mâcher une pincée d'acore après le repas, quand on prendrait encore volontiers un supplément par envie. Le fait de mâcher active la sécrétion des sucs digestifs et signale au cerveau, via les récepteurs du goût, qu'on a «assez mangé».

Les autres plantes qui activent le métabolisme sont **Solidago virgaurea (solidage)**, qui apporte de la chaleur dans la région des reins – ainsi réchauffé, le corps n'a pas besoin de calories supplémentaires; **Equisetum arvense (prêle)**, qui restructure le tissu conjonctif et favorise l'élimination des métabolites. Important: laisser macérer la plante toute une nuit – le matin, verser 2 cuillerées à soupe dans un litre d'eau et porter à ébullition – après 30 minutes de cuisson, rajouter de l'eau pour obtenir un litre de liquide – à boire tous les jours pendant six semaines durant la matinée; **Achillea mille-folium (achillée mille-feuille)**, a des effets cholérétiques, antiphlogistiques et antispasmodiques sur le cerveau du ventre. La plante rend le corps plus basique, élimine les métabolites lipophiles et aide à ressentir les besoins individuels de nourriture. A prendre sous forme de teinture ou de tisane, trois fois par jour après les repas, la dernière fois juste avant le coucher. Plus généralement, pour réguler le poids il est conseillé de remplacer la dernière bouchée par une dose de teinture de substances amères et de boire tous les jours 2 litres de tisane pour le métabolisme entre les repas.

RÉGULATION DE LA GLYCÉMIE

Prises avec du liquide, les graines de **Linum usitatissimum (lin)**, **Plantago ovata (plantain)** et **Plantago afra (psyllium)** gonflent dans le tube digestif. Elles ralentissent l'absorption du glucose dans les cellules, ce qui retarde et atténue la sensation de faim. La

partie la plus efficace est le tégument des graines. A prendre entier, 1 à 2 cuillères à soupe deux fois par jour (dose journalière: 10 à 30 mg) diluées dans 3 dl d'eau. Au début, le corps réagit souvent par des ballonnements, mais les flatulences cessent après une semaine.

Plus généralement, les plantes contenant des substances amères provoquent la libération d'enzymes digestives et de bicarbonate de sodium dans le système digestif ce qui permet de mieux assimiler la nourriture et rend l'organisme basique. Or plus l'organisme est basique, moins le tissu conjonctif est chargé de résidus et moins la rétention d'eau est importante. L'organisme est ainsi mieux programmé pour retrouver un poids idéal.

RÉDUCTION DE L'APPÉTIT

Outre des tanins et des sels minéraux, **Paullinia cupana (guarana)** contient surtout de la caféine fortement concentrée, laquelle stimule la circulation pulmonaire, favorise la diurèse rénale et augmente les facultés mentales. Le guarana se trouve sous forme de teintures à base d'alcool ou, sous forme concentrée, dans des extraits de plante fraîche standardisés à base de glycérine. Il régule la sensation de satiété en ralentissant le passage du bol alimentaire dans l'estomac et retarde la manifestation d'hypoglycémie, laquelle provoque la sensation de faim.

En Inde, on mâche du **Caralluma adscendens (caralluma)** comme du **Hoodia gordonii (hoodia)** en Afrique pour lutter contre la sensation de faim. L'effet de ces plantes est dû aux glycosides de prégnane qui déclenchent un signal de satiété dans le centre de la faim situé dans l'hypothalamus et agissent donc comme coupe-faim. Cet effet est scientifiquement controversé. En médecine empirique, on considère que caralluma et hoodia peuvent aider à trouver un nouveau rythme alimentaire.

RÉGULATION DU STRESS

Le stress provoque une forte libération de cortisol/cortisone, qui favorise la rétention d'eau en raison de l'aldostérone sécrétée par réaction hormonale. Les plantes adaptogènes calment le stress sans provoquer de fatigue, stimulent le mental et le corps sans exciter. On peut recommander **Eleutherococcus senticosus (éléuthérocoque ou ginseng de Sibérie)**, qui agit rapidement, **Rhodiola rosea (rhodiole ou orpin rose)**, qui agit en plus positivement sur l'humeur, ou le classique **Hypericum perforatum (millepertuis)**.

En raison du cycle de végétation annuel, les formes et fonctions des plantes médicinales se modifient constamment. Prenons-les donc comme des modèles naturels et mangeons simplement selon les rythmes de la nature, que toutes les quatre heures trois fois par jour. Et naturellement lentement et selon nos goûts.

Christine Funke

Glossaire/ Références bibliographiques

GLOSSAIRE

- **ADIPOSITÉ** Obésité malade définie par un IMC > 30 kg/m² par l'Organisation mondiale de la santé.
- **ATHÉROSCLÉROSE** Maladie inflammatoire des vaisseaux sanguins qui se caractérise par la modification des plaques (dépôts) répandues dans les parois internes des artères.
- **CHOLAGOGUE** Favorise l'évacuation de la bile.
- **CIRRHOSE HÉPATIQUE** Destruction des cellules hépatique et prolifération de tissu conjonctif dans le foie.
- **DIURÉTIQUE** Qui augmente la sécrétion d'urine.
- **EFFET YOYO** Prise de poids non souhaitée à la fin d'un régime.
- **GHRÉLINE** Hormone digestive produite dans l'estomac et qui stimule l'appétit.
- **GRAISSE ABDOMINALE** Aussi appelée graisse viscérale ou androïde. Elle est bien vascularisée et métaboliquement active. Mais par une cascade de médiateurs, elle peut perturber le métabolisme des glucides et des graisses.
- **INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)** Mesure qui permet de différencier maigreur (IMC < 18.5), poids normal (18.5 ≤ IMC < 25), surpoids (25 ≤ IMC < 30) et obésité (IMC ≥ 30). L'IMC se mesure comme suit: poids du corps (kg) divisé par la taille au carré (m²).
- **MONODIÈTE** Le principe: on peut manger tant qu'on veut, mais qu'un seul et même aliment.
- **PROGRAMME COMPORTEMENTAL** Programme qui accompagne la réduction de poids.
- **RÉGIME DISSOCIÉ** L'essentiel est de ne pas manger simultanément des protéines et des glucides, ces deux nutriments ne pouvant pas être digérés en même temps selon William Howard Hay, père de ce concept qui date de 1907. Il n'est pas défendable au niveau scientifique, pourtant de nombreux régimes s'en inspirent aujourd'hui encore.
- **RÉGIME MARGINAL** Régime sans fondement scientifique.
- **RÉGIME SELON LE PROFIL INDIVIDUEL** L'alimentation est adaptée aux spécificités personnelles sur des bases pseudoscientifiques, comme des analyses de sang.
- **STÉATOSE HÉPATIQUE** Maladie caractérisée par la présence de graisse dans les hépatocytes, notamment pour cause d'excès alimentaires. Dans ce cas, la stéatose est entièrement réversible si la personne retrouve un poids normal.
- **SUCRES LENTS** Aliments contenant des glucides qui freinent l'élévation de la glycémie, ce qui réduit les sécrétions d'insuline.
- **SYNDROME MÉTABOLIQUE** Le syndrome métabolique est une maladie du métabolisme qui évolue lentement et en silence. Elle se caractérise par l'apparition simultanée de plusieurs facteurs de risque cardiovasculaires: graisse abdominale, dislipidémie, hypertension, intolérance au glucose. Selon les critères de l'OMS, il y a un syndrome métabolique quand au

moins trois de ces facteurs sont réunis. Près de 30 à 40 % des adultes sont touchés en Europe occidentale.

SOURCES ET OUVRAGES SPÉCIALISÉS

- ¹ How are habits formed: Modelling habit formation in the real world, Phillippa Lally, European Journal of social psychology, 07/2009
- ² Enquête nationale sur l'alimentation menuCH, «Indice de masse corporelle en Suisse en 2014/15», Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) (DFI), 2.11.2016.
- ³ Change in Body Mass Index associated with lowest mortality in Denmark, 1976 – 2013, Clinique universitaire Copenhague, 10.5.2016
- ⁴ Koletzko B et al., Am J Clin Nutr. 2011; 94 (suppl): 1749S-53S.
- Société suisse de nutrition: www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/
- Heinrich Kasper, Ernährungsmedizin und Diätetik, 12^e édition révisée, Urban & Fischer, 2014, Chapitre 4 Adipositas, ISBN 978-3-437-42013-9
- MOSEB (système de monitoring alimentation et activité physique), Office fédéral de la santé publique, 2016 → à télécharger gratuitement sur le site (www.bag.admin.ch/bag/fr/home/themen/mensch-gesundheit/ernaehrung-bewegung/monitoring-system-ernaehrung-bewegung.htm)
- Les clés de l'équilibre – un guide pratique pour gérer son poids en harmonie, Marion Wäfler, 1^{re} édition, Société suisse de nutrition, 2014

IMPRESSUM

Ce dossier spécialisé est un supplément thématique de l'éditeur au magazine spécialisé *d'inside*.

Editeur et maison d'édition: Association suisse des droguistes, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne, Téléphone 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, www.drogistenverband.swiss.

Direction Martin Bangerter. Rédaction Lukas Fuhrer.

Auteurs Sarah Nussbaumer, nutritionniste dipl. ES ASDD, Christine Funke, pharmacienne dipl. FPH et phytothérapeute FC. Traduction Claudia Spätig, Marie-Noëlle Hofmann. Layout Claudia Luginbühl.

Vente d'annonces Monika Marti, insertate@drogistenverband.ch.

Impression W. Gassmann SA, Bienne.

printed in
switzerland