

## 10 Femmes

## Santé et bien-être

## Brûleurs de graisse : efficaces ou dangereux ?

Josiane MBANG NGUEMA

Libreville/Gabon

**Les brûleurs de graisse sont partout ! Censés débarrasser l'organisme des graisses stockées, ces produits au nom délicieux se multiplient, particulièrement en période des régimes. Comment fonctionnent-ils ? Sont-ils vraiment efficaces ? Sans danger ? Le point sur ces produits qui font couler beaucoup d'encre et de salive.**

**LES** brûleurs de graisse prétendent faire perdre du poids rapidement en augmentant le métabolisme de base. Certains sont disponibles sous forme de complément alimentaire et sont sensés nous faire maigrir sans modifier notre régime alimentaire et sans la pratique d'une activité physique. Cependant, ces produits ne répondent pas tous aux exigences de qualité, d'efficacité et peuvent constituer un danger pour la santé du consommateur. **Quelles actions sur l'organisme ?**

Les brûleurs de graisse sont des compléments alimentaires dont le but est d'accélérer le métabolisme de base. Ils favorisent ainsi le déstockage calorique et/ou l'activation de la lipolyse dans les adipocytes (fonte de la graisse stockée). Si on en augmente le métabolisme de base, le corps consomme plus d'énergie, contribuant, ainsi, à la perte de poids. Avec l'intensification du métabolisme, la graisse corporelle est utilisée comme énergie, les calories sont brûlées à un

Photo : DR



Les brûleurs de graisse peuvent s'avérer dangereux pour la santé

rythme plus élevé et il y a une perte accrue de graisse au repos. Avec cette augmentation du métabolisme de base dans l'organisme, le corps consomme plus d'énergie, avec par ailleurs, une légère augmentation de la température corporelle. Caféine, thé vert, guarana, chitosan spiruline, nopal, chrome, CLA, L-carnitine, citrus aurantium... voici quelques exemples de la liste impressionnante des ingrédients pouvant être présents dans ce type de produits. La plupart sont des extraits de plantes, des vitamines ou des acides aminés, qui auraient comme propriétés d'augmenter la consommation de calories par l'organisme, voire de capturer les graisses avant même

que celles-ci ne pénètrent dans le sang. Plus original, le chitosan est une fibre extraite de la carapace de crustacés. Il favoriserait l'élimination des graisses. **Quelle efficacité pour les brûleurs de graisse ?**

Sans surprise, aucun de ces produits n'a prouvé scientifiquement et de manière indéniable son efficacité. La plupart de ces composants ont bien un rôle sur le métabolisme mais à des doses très élevées qui d'ailleurs entraîneraient des problèmes de santé. A titre d'exemple, la caféine serait efficace mais à raison de 500 mg par jour... dose massive dangereuse pour l'organisme. Pour la nutritionniste Ghislaine Nzang, « s'ils ont un petit effet, c'est parce que les femmes qui les pren-

nent font attention à leur alimentation et pratiquent une activité physique. » D'ailleurs, ces deux conditions sont précisées sur chaque produit brûle-graisse.

« Pour plus d'efficacité, il vaut mieux utiliser la méthode naturelle, parce que la plupart des brûleurs de graisse ce sont des protéines végétales. Or, on ne retrouve pas toutes les vitamines ou nutriments dans ces compléments alimentaires. C'est le cas, par exemple, des acides aminés qui sont essentiels à l'organisme, mais que l'on ne retrouve pas dans les protéines végétales qui composent les brûleurs de graisse », ajoute-t-elle.

**Brûle graisse : une aide au régime**

En revanche, ces produits

peuvent être un petit plus pour ceux qui commencent un régime : « Utiliser un brûle-graisse en début de régime, cela motive », explique Ghislaine Nzang. Si vous voulez les essayer, renseignez-vous bien sur la composition et sachez que les principes actifs de ces compléments alimentaires peuvent entraîner des interactions avec des médicaments. Il faut donc noter toutes les molécules et prévenir son médecin que l'on prend tel ou tel produit avec tel composant. Des produits contenant certaines algues peuvent interférer avec les traitements des affections de la thyroïde par exemple. Et si vous ne voulez pas investir dans ces compléments alimentaires, sachez qu'on « retrouve la plupart

de ces composants dans les aliments. On peut brûler les graisses différemment. D'où l'importance de consulter un diététicien ou une nutritionniste, pour identifier au préalable ce qui vous fait grossir », indique Ghislaine Nzang.

Le chrome, par exemple, qui participe au métabolisme glucidique lors de la transformation des protéines et des graisses, est présent dans les germes des céréales, les prunes, les brocolis, les noix, le foie et les fromages.

En outre, certains aliments seraient des brûleurs de graisse efficaces, par exemple le chou, le céleri, le poivron, le persil et les fruits : citrons, fraises, pamplemousses, kiwis, oranges...

## Et aussi...

## Les effets secondaires et indésirables de certains ingrédients

JMN

Libreville/Gabon

**LES** brûleurs de graisse contiennent une combinaison d'ingrédients qui ne sont pas toujours sûrs ou dépourvus d'effets secondaires. Certains fabricants ajoutent des ingrédients dangereux qui ne figurent pas sur l'étiquette, ce qui pourrait nuire à l'état de santé du consommateur. Certains ingrédients qui y figurent ont des effets secondaires négatifs. Ils interfèrent avec des produits chimiques et des hormones du corps et induisent une réduction de l'appétit. Ainsi, nous sommes vite rassasiés et nous mangeons moins. Dans ces conditions, les brûleurs de graisse peuvent provoquer une sous-

alimentation car, ils inhibent souvent l'absorption de beaucoup de vitamines liposolubles, réduisant la teneur en vitamines dans notre corps. Ils ont, des effets, au niveau du système nerveux avec pour conséquence, la suppression de la faim qui peut provoquer : un délire, une hyperactivité, une augmentation de la pression artérielle, des bouffées de chaleur, une insomnie. Ils peuvent également provoquer des troubles digestifs (nausées, diarrhée, constipation), d'ordre cardiovasculaire (tachycardie, arythmie et accident vasculaire cérébral), psychiatrique (troubles anxieux, de l'humeur et nervosité) et des réactions allergiques. Ces effets secondaires peuvent être gênants, plus ou moins graves et peuvent se révéler fatals.

C'est le cas de la sibutramine, qui est associée à un risque accru de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

La synéphrine disponible dans le citrus aurantium ou l'orange amère, utilisée dans la formulation des brûleurs de graisse provoque de nombreux effets secondaires, potentiellement, dangereux : atteinte hépatique, palpitation, tachycardie, arrêt cardiaque, mort subite. Le 2,4-dinitrophénol (DNP) n'est pas dénué de danger. Il peut provoquer des dommages corporels irréversibles au niveau des reins, du foie, et même des lésions cérébrales. Il peut accroître la température corporelle qui peut même atteindre 40°C, en cas de surdosage et induire une hyperthermie mortelle. La caféine, surtout en quantité excessive

dans l'organisme, est susceptible d'induire des troubles cardiovasculaires, une accélération du rythme cardiaque, des troubles respiratoires, des maux de tête, une insomnie. Une forte dose d'éphédrine contenue dans certains brûleurs de graisse provoque une hypertension artérielle, une augmentation du rythme cardiaque, et même des infarctus.

La combinaison de la caféine et de l'éphédrine n'est pas sans danger, avec des risques d'effets secondaires pouvant induire une tachycardie, une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral, un arrêt cardiaque. Les brûleurs qui renferment ces ingrédients à des doses élevées sont nuisibles pour la santé du cœur et du système nerveux.

## Coin cuisine

## Bœuf aux poivrons et aux carottes

## Ingrédients :

1 kg de bœuf coupé en gros dés (gîte et macreuse)  
4 oignons  
3 carottes  
1 branche de céleri  
1 grande boîte de tomates pelées  
4 cuillères à soupe d'huile  
3 gousses d'ail  
3 gros poivrons frais ou 1 boîte de 300 g de poivrons en conserve  
1 cuillère à soupe de farine  
1 verre de vin rouge  
1 feuille de laurier  
sel, poivre

## Préparation :

Pelez les oignons. Coupez-les en lamelles. Nettoyez la branche de céleri et coupez-la en petits morceaux. Grattez les carottes. Lavez-les. Coupez-les en rondelles. Pelez les gousses d'ail. Égouttez les tomates. Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte sur feu moyen. Mettez-y la viande, les oignons, le céleri et les carottes. Remuez pendant 5 minutes avec une spatule en bois. Ajoutez la farine. Mélangez. Versez le vin, 1/4 d'eau, puis les tomates, l'ail, le laurier, le poivre et du sel. Dès le début de l'ébullition, baissez le feu. Couvrez. Nettoyez les poivrons, coupez-les en lanières. Après 1 heure de cuisson, ajoutez les poivrons dans la cocotte. Laissez mijoter une dizaine de minutes à feu doux. Servir avec des pommes de terre cuites à la vapeur.

Proposé par JMN