

# NutraPost

Le magazine de votre santé au quotidien

Mensuel • Février 2013

*Les effets  
thérapeutiques  
de la Cranberry*

*La D, La grande  
vedette des  
vitamines !*

*Combattre  
naturellement  
la dépression*



**DOSSIER :**

**PERDRE DU POIDS,  
C'EST PLUS FACILE AVEC  
LES BONS ALIMENTS  
ET COMPLÉMENTS !**

[www.nutrapost.fr](http://www.nutrapost.fr)



Les spécialistes qui ont collaboré à cette revue afin de vous apporter une information de qualité et d'actualité

- Céline Touati, naturopathe à Courbevoie (92).
- Annie Casamayou, praticienne de santé naturopathe.
- Anne-Sophie Glover-Bondeau, Journaliste santé spécialisée en santé et nutrition.
- Odile Capronnier, Rédactrice scientifique, Ingénieur agronome et docteur en biochimie de la nutrition.

## Sommaire

### Mentions de publication

- **NutraPost** : Mensuel édité par l'association Choix de Vie
- **Adresse** : rue A. Merkelbach 78 1030 Bruxelles
- **Abonnement** : Bulletin d'abonnement en page 9
- **Directrice de Publication** : Myriam Schoepen
- **Directrice en Chef** : Veronique Marchal
- **Rédactrices** : Anne-Sophie Glover-Bondeau Odile Capronnier
- **Graphiste et maquettiste PAO** : Jean-François Boucher
- **Distribution** : l'association Choix de Vie
- **Impression** : TechPrint Luxembourg
- **Dépôt légal** : à parution

### Dossier du mois | Perdre du poids, c'est plus facile avec les bons aliments et compléments :

Être à son poids de forme permet de rester en bonne santé en plus d'avoir une jolie silhouette. Pour mincir, pas besoin de faire des régimes draconiens, des règles de bon sens et le choix des bons aliments et compléments vous feront perdre du poids sans trop d'efforts ! **R. 3-5**

### Combattre naturellement la dépression

La dépression prend naissance au cœur de notre cerveau, du fait de mécanismes complexes et non totalement élucidés. À côté des lourds traitements médicamenteux, souvent efficaces mais non dénués d'effets secondaires et de risques d'accoutumance, le recours à des alternatives naturelles plus douces est à envisager. Surtout lorsque les preuves scientifiques valident ces options... **R. 6-8**

### Les effets thérapeutiques de la Cranberry

La cranberry (cannberge) est ce que l'on appelle un super fruit, c'est-à-dire un fruit véritable concentré de bienfaits pour la santé. On connaît son rôle de prévention des infections urinaires mais moins ses autres effets thérapeutiques. Résumé des vertus santé de la cranberry. **R. 9-11**

### La D, La grande vedette des vitamines !

À la fois véritable vitamine et pro-hormone, la vitamine D est une molécule hors du commun. Fabriquée par la peau grâce aux rayons du soleil à partir du cholestérol ou bien, issue de la nourriture, elle nous est nécessaire voire indispensable. Quelle que soit son origine, cutanée ou alimentaire, cette vitamine D est chose surprenante, totalement inopérante. Ce n'est qu'une fois absorbée dans l'intestin grêle et transportée par voie sanguine qu'elle est transformée par le foie, puis par les reins. Appelée «calcitriol» ou «1,25(OH)2 D3», c'est uniquement cette forme active de la vitamine D qui assure la croissance, la minéralisation et la robustesse des os. Son apport est donc indispensable pour traiter le rachitisme, l'ostéomalacie et tous les stades cliniques de l'ostéoporose. Les personnes ayant un faible apport en vitamine D ont un risque accru d'avoir une déformation de la colonne vertébrale et de subir des fractures spontanées. **R. 12-15**

## PERDRE DU POIDS, C'EST PLUS FACILE AVEC LES BONS ALIMENTS ET COMPLÉMENTS !

Être à son poids de forme permet de rester en bonne santé en plus d'avoir une jolie silhouette. Pour mincir, pas besoin de faire des régimes draconiens, des règles de bon sens et le choix des bons aliments et compléments vous feront perdre du poids sans trop d'efforts !



### Conseils pour perdre du poids

Pour perdre du poids et maintenir un poids idéal, il faut bien sûr manger correctement et pratiquer une activité physique! Quelques règles de base vous aident à mincir et à rester mince. Premier conseil : diversifiez votre alimentation. Il est en effet important de varier sa nourriture afin d'assimiler un nombre suffisant de nutriments. Ne négligez pas les céréales et les féculents et mangez en bonne quantité fruits et légumes. Le pain, les céréales, les pommes de terre, les pâtes, le riz, les légumes secs, les fruits et légumes verts constituent l'essentiel d'une alimentation variée. Faites aussi le plein de fibres ! En général, les personnes qui consomment beaucoup de fibres n'ont pas de problèmes de surpoids. Cela peut s'expliquer par le fait que les aliments riches en fibres se digèrent lentement, ce qui évite les sensations de faim au cours de la journée et donc les grignotages ! Notre corps a besoin de 30 à 40 g de fibres alimentaires par jour. fibres solubles que l'on trouve dans les légumes secs, le son d'avoine, l'orge, le riz complet et dans de nombreux fruits et légumes ( pommes, carottes...), fibres insolubles que l'on trouve dans le pain, les céréales complètes, la peau des fruits et légumes... Pour maigrir, il faut aussi limiter la consommation de matières grasses ajoutées et de graisses saturées (corps contenus dans la viande et les produits laitiers, l'huile de palme...) Privilégiez les huiles végétales pour cuisiner. Pour réduire votre consommation de graisses, favorisez les poissons, la viande maigre et la volaille, évitez la charcuterie, préférez le lait demi-écrémé ou écrémé, les yaourts naturels et les fromages blancs allégés en matières grasses. Dernier conseil pour perdre du poids, limiter la consommation de produits sucrés et de boissons alcoolisées.

En plus d'une alimentation équilibrée, il faut pratiquer une activité physique pour perdre du poids. L'exercice physique permet en effet de dépenser de l'énergie sous forme de calories et il augmente aussi la quantité de muscles.

### le chitosan, un véritable piège à graisses !



Le chitosan est une fibre extraite de la carapace des crustacés. Le chitosan a la capacité de former un gel dans l'estomac et d'attirer les molécules grasses. Il peut fixer environ 15-20 fois son poids en lipides : les graisses piégées ne sont pas absorbées par l'organisme. Celui-ci va alors puiser dans ses réserves de graisses ! A prendre au minimum 30 min avant chaque repas pour qu'il soit efficace ! <sup>(1)</sup>



## Perdre du poids, les bons aliments !

Pour mincir, il faut savoir choisir les bons aliments.

### Les principaux aliments minceur et santé à intégrer dans votre alimentation :



#### le tofu

Ce fromage à partir du caillage de lait de soja est très léger : il n'apporte que 120 kcal pour 100g. En outre, il a un fort pouvoir rassasiant car il est très riche en protéines végétales. Il est aussi riche en acides gras insaturés, notamment en oméga-3 et en minéraux.



#### les crustacés, coquillages et mollusques

Ils sont peu caloriques et pauvres en graisse. Ils sont également riches en oméga-3, en minéraux et oligo-éléments (iode, calcium, magnésium, zinc) et en vitamines B12 et D.



#### le blanc de poulet, le jambon blanc

Ces viandes maigres (100 kcal pour 100 g) ont une haute teneur en protéines. Le jambon blanc a une valeur calorique moyenne de 135 kcal/100g. L'ailie et la culisse sont en outre riches en minéraux (fer, zinc) et en vitamines du groupe B.



#### la tomate

La tomate est faiblement calorique (15 kcal pour 100 g), elle contient une quantité non négligeable de fibres et de vitamines (A, C et E). Le lycopène qui lui donne sa couleur est un pigment antioxydant qui a une action protectrice contre le cancer, en particulier le cancer de la prostate.



#### les fines herbes, aromates et épices

Ils sont peu caloriques, riches en vitamines et minéraux et vous permettent de donner du goût à vos plats. Vous pourriez mettre moins de sel ! Pour réussir votre régime, ne les oubliez pas ! Les condiments dont il ne faut pas se passer : cerfeuil, persil, estragon, basilic, sauge, laurier, menthe, olive, comillon.



#### le Colin

Ce poisson est peu calorique (80 kcal pour 100g), maigre, et riche en fer, iode, magnésium et vitamine B3. Et comme il contient peu d'arêtes, il est très facile à cuisiner !



#### les algues

(agar-agar, wakamé, konbu, nori) elles ont de nombreux atouts pour ceux qui veulent mincir ! Elles ont un faible apport calorique, sont riches en protéines végétales et en minéraux, pauvres en graisse. En outre, elles contiennent des fibres et sont très rassasiantes. Elles contiennent des acides gras polyinsaturés qui participent à la régulation du taux de cholestérol. Attention : ne consommez pas d'algues en cas de troubles de la thyroïde (l'hypertthyroïdie ou l'hypothyroïdie), d'allergies aux fruits de mer et aux produits de contraste iodés.



#### les salades vertes

Les salades vertes, notamment l'iceberg, la batavia, la roquette, la feuille de chêne, la laitue, apportent plein de vitamines, de minéraux et oligo-éléments. Elles ont un faible apport en calories (15 kcal pour 100 g) et sont riches en fibres. Consommées en début de repas, les salades vertes amènent une sensation de satiété.



#### les yaourts et autres produits laitiers

Les produits laitiers apportent du calcium et des protéines en grande quantité. Le lait de vache et ses dérivés sont des aliments très complets, c'est-à-dire qu'ils ont des apports en vitamines, minéraux et protéines idéalement composés. Préférez le lait écrémé et le lait demi-écrémé aux valeurs caloriques moindres.

## Agar-agar, son d'avoine, stévia, les armes anti-kilo 100% naturelles !



❖ **L'agar-agar** est un gélifiant 100% végétal extrait à partir d'algues rouges. La poudre obtenue après déshydratation a un très fort pouvoir gélifiant. Pourquoi l'agar-agar vous aide-t-il à mincir ? L'agar-agar modère l'appétit : il est constitué à 80% de fibres solubles qui gonflent dans l'estomac. L'estomac étant rempli, vous avez moins faim ! On estime que vous consommez ainsi 325 calories en moins par jour. Ces mêmes fibres captent en plus une partie des graisses et des sucres que vous absorbez, ce qui lui donne un effet anti-mauvais cholestérol. Il est en outre très pauvre en calories (3kcal par gramme) ! Or, 2 g d'agar-agar permettent de réaliser un flan d'un demi-litre ! (1) (2)

Avec l'agar-agar, vous pouvez réaliser des flans, sauces salées ou sucrées, terrines, cakes, tartes, mousses... Pour mincir, ajoutez à votre alimentation quotidienne 2 à 3 portions d'agar-agar.

❖ **Boisson minceur** : mettre 1g d'agar-agar en poudre dans un bol de boisson bouillante (thé, café, bouillon, lait...) et agiter cette boisson bien chaude. L'agar-agar va se gélifier dans l'estomac en diminuant les sensations de faim. A boire 20 minutes avant un repas !

❖ **Bon d'avoine** : le son d'avoine est l'enveloppe externe du grain d'avoine. C'est un très bon allié minceur ! C'est en effet l'aliment le plus riche en fibres solubles. Celles-ci absorbent l'eau ou tout autre liquide contenu dans les aliments ingérés, elles gonflent et occupent tout le contenu de l'estomac. Leur pouvoir d'absorption est égal jusqu'à 35 fois leur volume ! Cela fait du son d'avoine un très bon régulateur d'appétit. Pour bénéficier de cet effet, buvez de l'eau ou un autre liquide au moment de consommer du son d'avoine. En outre, ces fibres captent une partie des calories des aliments ingérés. Autre effet minceur du son d'avoine, il a la capacité de diminuer l'index glycémique (l'indice glycémique est un critère de classement des aliments contenant des glucides, basé sur leurs effets sur la glycémie (taux de glucose dans le sang) : il faut privilégier les aliments à index glycémique bas - des aliments ingérés en même temps que lui. Et comme il est riche en vitamines et oligo-éléments, il est aussi bon pour la santé ! La consommation journalière idéale de son d'avoine est de 20 à 30 g sans dépasser 40 g. Mettez-en 2 cuillères à soupe dans vos yaourts si vous ne voulez pas le cuisiner. Vous pouvez en faire des crêpes, des fonds de tarte, du pain... (3) (4)

❖ **La stévia** : la stévia est un petit arbre dont les feuilles séchées réduites en poudre sont 30 à 45 fois plus sucrées que le sucre de table et dont les molécules pures (notamment, le rébaudioside A) extraites de la plante sont 250 à 450 fois plus sucrées que le sucre de table, et cela sans aucune calorie ! C'est un édulcorant naturel et non toxique qui vous permet de profiter du goût sucré sans les calories ! 4 g de stévia correspondent à 100 g de sucre : cette indication vous permettra de remplacer le sucre par de la stévia dans vos préparations sucrées. La stévia supporte la cuisson jusqu'à 200° C. (5) (6)

Source : Maya Barakat-Hug, Sarah Mony, Nathalie Tuzet, Agar-agar, son d'avoine et stévia, Vos armes anti-kilo 100% naturelles, Editions First 2011

### Références scientifiennes

(1) Barakat-Hug M, Touati C, Agre H, Rougemont K, and Fagnano J. Effects of agar and psyllium on gastric emptying and postprandial glycemic profile in healthy human volunteers. Clin Exp Pharmacol Physiol 2002;30(11):1031-1035.  
(2) Barakat-Hug M, Touati C, Agre H, Rougemont K, and Fagnano J. Effects of agar (natural) and its active polyphenolic compound galactoglucomannan and type 2 diabetes. Diabetes Care 2004;27(11):4048-4050.  
(3) Barakat-Hug M, Touati C, Agre H, Rougemont K, and Fagnano J. Effects of oat and psyllium on gastric emptying and postprandial glycemic profile in healthy human volunteers. Clin Exp Pharmacol Physiol 2002;30(11):1031-1035.  
(4) Barakat-Hug M, Touati C, Agre H, Rougemont K, and Fagnano J. Effects of oat and psyllium on gastric emptying and postprandial glycemic profile in healthy human volunteers. Clin Exp Pharmacol Physiol 2002;30(11):1031-1035.  
(5) Barakat-Hug M, Touati C, Agre H, Rougemont K, and Fagnano J. Effects of stevia on gastric emptying and postprandial glycemic profile in healthy human volunteers. Clin Exp Pharmacol Physiol 2002;30(11):1031-1035.  
(6) Barakat-Hug M, Touati C, Agre H, Rougemont K, and Fagnano J. Effects of stevia on gastric emptying and postprandial glycemic profile in healthy human volunteers. Clin Exp Pharmacol Physiol 2002;30(11):1031-1035.

## Perdre du poids, les bons compléments !



Les conseils de Céline Touati, naturopathe à Courbevoie (92)

« Les compléments aident à perdre du poids uniquement dans le cadre d'une alimentation équilibrée » indique Céline Touati, naturopathe.

### « Ce qu'elle vous conseille » :

❖ **Des produits brûle-graisses** : le thé vert, le guarana, le fucus (7) (8), la spiruline, micro-algue aux pouvoirs « anti-cholestérol » puissants. (9)

**Attention** : le guarana est déconseillé aux personnes qui souffrent de maladies cardiaques graves, d'ulcères gastriques ou duodénaux ou d'hypertension artérielle sévère.

❖ **Des produits drainants et diurétiques naturels** :

L'éléter du sudètes qui contient plus de 30 plantes et qui a une côté drainant, détartrant, dépuratif. L'orthosiphon, plante diurétique, détartrante, antispasmodique urinaire. L'artichaut, le chardon-marie, plantes qui protègent le foie et stimulent la sécrétion de la bile. Les diurétiques naturels pour lutter contre la rétention d'eau (queues de cerise, caestis, pissenot, frêne, boucaille...).

**Attention** : ces produits sont à éviter en cas de faiblesse hépatique.

❖ **Des produits « réducteurs » de sucres** : ils facilitent son métabolisme et diminuent la glycémie et l'envie de sucré : le chrome, le garsinia cambogia, le gymnema sylvestre...

❖ **Des produits coupe-faim** : konjac (glucomannan) et nopal qui gonflent dans l'estomac.

❖ **Des huiles essentielles** : respirer de l'huile essentielle de cardamome a un effet coupe-faim, l'huile essentielle de cyprès en massage a un effet circulatoire qui aide à lutter contre la cellulite.

❖ « Les compléments alimentaires peuvent aussi agir sur les causes secondaires de la prise de poids, comme le stress, les changements hormonaux, l'arrêt du tabac... » indique Céline Touati.