



*phyto-minceur*

À condition de bien les connaître, les plantes sont de véritables atouts minceur. Mais lesquelles choisir pour obtenir un effet maximal ?

Frédérique Lebel

**P**our optimiser la perte de poids et aider à obtenir plus rapidement des résultats, il existe dans la nature des plantes qui agissent sur différents phénomènes métaboliques. Elles entrent dans la composition de nombreux compléments alimentaires qui offrent une promesse minceur, réelle et scientifiquement prouvée. Mais comment s'y reconnaître entre les plantes qui drainent, ou qui dégonflent, ou brûlent ces calories sources d'une silhouette trop enrobée à notre goût ?

# Mon herbier minceur



## Pour limiter l'apport calorique



### Pour qui ?

Les gourmandes qui ne plaisent pas lorsqu'elles se mettent à table ! La fonction régulatrice de l'appétit est intéressante.

Plus connu sous le nom de figuier de Barbarie, le nopal (*Puntia ficus indica*) est un cactus très consommé au Mexique. La feuille de ce cactus, reconnue pour sa richesse en fibres, est riche en vitamines, en minéraux et acides aminés. Depuis peu, le nopal est couramment utilisé comme ingrédient minceur car des études scientifiques ont montré que ses fibres aident à capturer et à éliminer les sucres et les graisses au niveau de l'estomac. Ainsi, l'ingestion de 1 500 mg de fibres de nopal durant les repas

permettrait d'augmenter l'élimination des lipides ingérés de plus de 27 %. Consommé avant le repas, il permet aussi d'augmenter la sensation de satiété et agit comme un coupe-faim naturel. Algue abondante sur les côtes rocheuses, le fucus renferme des mucilages qui au contact de l'eau gonflent dans l'estomac, améliorent le transit intestinal et procurent un effet rassasiant. Autre algue coupe-faim : la spiruline qui, tout en activant et équilibrant le métabolisme, coupe l'appétit si on la prend 1/2 heure avant les repas, accompagnée d'un grand verre d'eau. Quant à la graine de lin, elle est la source alimentaire naturelle la plus riche en lignans, un nutriment permettant, entre autres vertus, de doubler la vitesse à laquelle le foie métabolise et élimine les toxines et graisses de l'organisme. Or, l'inflammation cellulaire joue un rôle néfaste dans l'excès de poids.



### Notre conseil phyto-minceur

- Mincifine capture graisse bio Fleurance Nature, 28 comprimés, 13,90 €
- Cla Clarinol 100 mg Vit'All+, 60 capsules, 39,60 €

## Celles qui favorisent la circulation

Vigne rouge, marron d'inde, centella asiatica, ginkgo biloba, ruscus (ou petit houx) sont bien connues de celles qui présentent des problèmes circulatoires. Toutes ces plantes augmentent la perméabilité et la résistance des capillaires

sanguins. D'autre part elles stimulent le tonus veineux favorisant ainsi un drainage plus efficace des tissus. Mais elles favorisent aussi les échanges entre les cellules graisseuses et le reste de l'organisme sans lesquels aucun amincissement n'est possible.



### Notre conseil phyto-minceur

- Concentré circulation bio, Fleurance Nature, flacon de 200 ml, 13,90 €



### Pour qui ?

La faiblesse circulatoire fait le lit de la cellulite et favorise l'engorgement adipeux au fil des années. Si les jambes lourdes sont votre lot quotidien, des cures régulières de ces plantes agissent préventivement et favorisent l'élimination des capitons installés.

## Le foie : organe clé de la perte de poids

Centrale d'épuration de l'organisme le foie assure moins bien ses fonctions drainantes et détoxifiantes s'il est « engorgé », ou plus scientifiquement parlant si l'hépatotoxicité de produits agressifs (alcool, médicaments, toxines alimentaires) diminue la régénération de ses cellules hépatiques (hépatocytes). Les plantes drainantes amies du foie : bardane, artichaut, ortie, cassis, frêne, radis noir.



### Pour qui ?

Celles dont le problème est la rétention d'eau plus que l'excès de poids. Elles vont aider à désengorger la silhouette aux endroits stratégiques comme le ventre, les hanches et les jambes. Se masser après la douche avec une crème minceur ou un soin classique va favoriser encore plus l'action des plantes.

## Les drainantes

Elles permettent de drainer l'eau piégée dans l'organisme en général et dans les graisses en particulier. Très nombreuses, les drainantes comprennent l'artichaut (régulateur des troubles hépatiques), le radis noir, qui favorise l'élimination des toxines, la reine des prés dont les sommets fleuries renferment des dérivés salicylés aux propriétés anti-inflammatoires, ainsi que des flavonoïdes aux propriétés drainantes et diurétiques (hibiscus, céleri, queues de cerise, piloselle, pissenlit).



### Notre conseil phyto-minceur

- Minceur turbo draine, Forte Pharma, 500 ml, 17 €
- Méno-Mincifine Fleurance Nature, 30 comprimés, 12,90 €



## Comment ne pas reprendre du poids ?

Une fois le poids désiré atteint, comment ne pas replonger et tomber dans « l'effet yoyo » ? Michel de Sarrieu, docteur en pharmacie et directeur scientifique de Fleurance Nature explique que « les efforts doivent être maintenus, et que généralement il faut compter le double de temps pour confirmer, que le temps mis pour arriver au poids désiré. Parmi les plantes qui peuvent aider pendant cette période, je mettrai le nopal en premier car il aide lors de tout « écart » à diminuer l'assimilation des graisses et sucres. Les produits contenant du CLA (acide linoléique conjugué) extrait de l'huile de carthame agissent aussi sur le métabolisme en diminuant l'entrée des triglycérides dans les adipocytes, favorisant ainsi une diminution de la masse graisseuse au profit de la masse musculaire. »





### Pour qui ?

Les sédentaires pourront y trouver un certain intérêt, mais ces plantes fonctionnent d'autant mieux en complément d'une activité physique modérée mais régulière.

## Pour brûler davantage de calories

Ces plantes qualifiées de « brûleurs de graisse » activent en fait la thermogénèse, le processus par lequel le corps génère de la chaleur. En augmentant le rythme du métabolisme, on brûle plus de calories. Ainsi on déstocke plus sans pour autant multiplier les activités sportives et devenir une championne de semi-marathon. La caféine stimule l'activité intellectuelle et physique ainsi que la digestion et augmente également les dépenses énergétiques, contribuant ainsi à faciliter la perte de poids.

Le café vert, plus riche en caféine que le grain torréfié, contient aussi de l'acide chlorogénique qui a le pouvoir de réguler le taux de sucres pour éviter son stockage sous forme de graisses. Le café vert constitue ainsi un ingrédient minceur très intéressant. Bourré d'anti-oxydants et en particulier de polyphénols, les vertus santé du thé vert ne sont plus à démontrer. Diurétique et lypolytique (active la combustion des graisses), le thé vert possède également le pouvoir de limiter la glycémie et d'abaisser le taux de cholestérol. L'action minceur anti-cellulite du maté provient de sa richesse en saponines, qui stimulent la thermogénèse, et en matéine, un composé proche de la caféine qui possède les mêmes effets sur la combustion

des graisses au niveau des capitons. Plante originaire d'Amazonie, le guarana aux petits fruits ronds, rouge vif, dont le principal ingrédient actif est la caféine (appelée aussi « guaranine ») avec une teneur plus importante dans ses grains (3 % à 5 %) que dans ceux du café (1 % à 2 %), le guarana est reconnu pour stimuler le système nerveux, combattre la fatigue et renforcer l'endurance physique.

### Notre conseil phyto-minceur

- Brûle Excès Beautysane, 60 gélules, 29,50 €
- Cure Minceur Medispa 60 comprimés, 42 €



## Les « anti-gonflette »

Romarin, fenouil, carvi, anis, cannelle luttent contre la formation de ballonnements responsables de gaz intestinaux, entraînant le gonflement de la silhouette au niveau du ventre.

En augmentant la sécrétion de bile par la vésicule biliaire, toutes ces plantes favorisent la bonne digestion des lipides. De plus, certaines études récentes ont permis de montrer que l'augmentation de la sécrétion d'acides biliaires lors de la digestion pourrait contribuer à augmenter le métabolisme et participer ainsi à la lutte contre le surpoids.

### Notre conseil phyto-minceur

- 4321 Minceur ultradraineur, Arkopharma, 280 ml, environ 17,80 €



### Pour qui ?

Si plutôt plat le matin, votre ventre s'arrondit au fil de la journée, ces plantes vont aider à stimuler un métabolisme paresseux.



### Pour qui ?

Celles dont l'aspect capitoné de la peau désespère car hors de portée des régimes et du sport ! Combiner l'activité des plantes à des séances de palper rouler en institut peut donner d'excellents résultats.

## Les anti-capitons

Ces plantes contiennent des enzymes agissant sur les tissus entourant les graisses responsables des capitons. La bromélaïne contenue dans la tige de l'ananas ne présente aucune action sur les graisses. En revanche, cette enzyme protéolytique agit sur les tissus de soutien et les vaisseaux, généralement altérés en cas de cellulite importante avec fibrose. En permettant la dégradation des fibres de collagène altérées, la bromélaïne diminue la fibrose,

facilite le drainage des tissus et lutte donc contre la rétention d'eau. Autre enzyme proche de la bromélaïne : la papaine, contenue dans la papaye, possède elle aussi des propriétés désinfiltrantes.

### Notre conseil phyto-minceur

- Arkofluide synergie minceur Arkopharma, boîte de 20 ampoules de 15 ml chacune environ 10,20 €

