



PAR LE D^r STÉPHANE ASTIÉ

Nous avons évoqué, il y a quelques mois, l'amincissement par voie cosmétique, dans le cas de surcharges plus importantes, la nutricosmétique peut apporter une solution.

Mincir autrement... 1^{re} partie

Devant un phénomène de surpoids important, trois catégories d'aliments sont à prendre en ligne de compte : lipides, glucides et protéides. Afin d'obtenir un résultat probant, il faut :

- diminuer l'absorption des lipides et des glucides ;
- augmenter celle des protéides.

Ceci ne se fera que sur de courtes périodes, à renouveler si nécessaire au cours de l'année.

Les lipides

Les lipides constituent l'essentiel des structures membranaires cellulaires, mais jouent également un rôle énergétique puisque leur catabolisme permet de libérer de grandes quantités d'ATP. Ils sont également à la base de la synthèse de nombreuses hormones de type stéroïdien, donc par conséquent indispensables.

Cependant, l'alimentation de nos pays développés est trop riche en lipides et en glucides, transformables et stockables en lipides, ce qui entraîne une surcharge pondérale, mais aussi des risques pour le système cardio-vasculaire.



Les surcharges pondérales sont très difficiles à combattre surtout si elles sont pérennes.

La plupart des lipides, que nous ingérons est représentée par les triglycérides 95 %, le reste étant représenté par des phospholipides, des acides gras libres, du cholestérol et des stérols végétaux.

Les régimes pauvres en lipides et en glucides sont difficiles à suivre et les surcharges pondérales sont très difficiles à combattre surtout si elles sont pérennes.

Le principe du traitement repose sur une diminution de l'absorption des lipides et des glucides au niveau du tractus digestif, ceci afin d'augmenter les apports caloriques, même en l'absence de régime draconien.

Absorption des lipides

Les lipides sont majoritairement de grosses molécules qui doivent être hydrolysées pour permettre leur absorption par les cellules entérocytaires. Cette hydrolyse commence dans la salive, puis se poursuit dans l'estomac et s'achève au niveau duodénal. La coupure moléculaire est assurée par l'action d'enzymes, les lipases salivaires, gastriques et pancréatiques.

Diminution de l'absorption

→ L'inactivation des enzymes

Elle évitera l'absorption lipidique, les molécules restant sous forme macromoléculaire. Plantes ou extraits actifs sur l'inactivation lipasique :

- ail - comporte des polysaccharides (fructanes), des acides aminés, des enzymes (alliinase, peroxydase, du sélénium) et de nombreux composés soufrés. Ses propriétés principales sont : anti-lipidémiant, anti-agrégant plaquettaire. La baisse du taux de cholestérol et de triglycérides est de l'ordre de 12 % (réf. Dr Hurtel) ;
- oignon - action de diminution du cholestérol et de l'agrégation plaquettaire.
- sauge - utilisée dans les troubles digestifs dus à une trop forte consommation de lipides.



© Stockbyte

→ Acides gras n-3

Il est à remarquer que les stérols végétaux sont en compétition avec le cholestérol au niveau de l'absorption et que donc la prise de lipides insaturés en particulier du type n-3 diminue fortement l'absorption du cholestérol.

→ Les fibres végétales

Elles constituent elles aussi un frein à l'absorption du cholestérol, en particulier les fibres solubles de type polysaccharides, qui chélatant les graisses, empêchent leur absorption par la muqueuse (chitosan, aosa).

Les glucides

Mécanisme simplifié de l'absorption

L'amidon, le sucrose et le lactose sont les principaux glucides de l'alimentation humaine. Ils se trouvent dans les aliments peu coûteux et constituent la principale source de calories pour la population mondiale. En Occident, la ration quotidienne renferme environ 400 g de glucides : 60 % sous forme d'amidon, 30 % sous forme de sucrose et 10 % sous forme de lactose.

L'amidon présent dans le blé, le riz et le maïs est un polysaccharide dont la masse moléculaire se situe entre 100 000 et plus de 1 000 000. Le polysaccharide est constitué d'une chaîne droite de molécules de glucose réunies par une molécule d'oxygène entre le premier carbone (C1) d'une molécule de

L'amidon, le sucrose et le lactose sont les principaux glucides de l'alimentation humaine.