

Mise en garde sur les ingrédients pour la perte de poids

Ce tableau est conçu pour vous aider à évaluer l'efficacité et l'innocuité des produits pour la perte de poids. Il est important que les produits contiennent des ingrédients au sujet desquels des résultats de recherches ont été publiés par des tiers experts ET qu'ils contiennent une quantité suffisante de ces produits, et ce, sous une forme appropriée. L'innocuité constitue aussi l'une des principales préoccupations puisque de sérieuses questions ont été soulevées à l'égard de plusieurs ingrédients favorisant la perte de poids. Notre bilan et notre évaluation de chaque ingrédient ont pour objectif de vous orienter vers des produits sans danger et efficaces.

Légende des cotes	ARRÊT	cet ingrédient est inefficace ou dangereux
	PRUDENCE	l'efficacité ou l'innocuité de cet ingrédient sont douteuses
	FEU VERT	en doses adéquates, cet ingrédient est sans danger et efficace

Cote de l'étude	Ingrédients médicinaux	Innocuité	Efficacité	Dose efficace
	Caféine	La caféine est un stimulant du système nerveux central. Des symptômes cardiovasculaires et psychiatriques sont associés à la toxicité de la caféine. La consommation quotidienne de plus de 500 mg de caféine constitue un risque considérable pour la santé en plus d'être considérée comme étant abusive ¹ .	Des études ont indiqué que la caféine peut stimuler le taux métabolique et favoriser la dégradation des graisses ² . Utilisée seule, la caféine semble n'avoir que peu d'effet sur la perte de poids, mais semble agir de façon synergique avec d'autres produits végétaux tels que l'éphédra ³ .	Dans le cadre d'études concluantes en matière de perte de poids, des doses de 150 mg à 600 mg de caféine ont été utilisées en combinaison avec d'autres ingrédients, et ce, à court terme.
	Chitosane	Des recherches portant sur la consommation de 300 mg de chitosane ont démontré que celui-ci est toléré et qu'il n'entraîne pas d'effets secondaires graves. Cependant, les personnes allergiques aux crustacés et aux mollusques doivent éviter cet ingrédient.	Malgré les études démontrant que le chitosane peut piéger les lipides en éprouvette, aucune étude concluante n'a démontré son efficacité pour une perte de poids sans danger. Ceci peut être dû aux faibles doses utilisées dans les études antérieures. Une étude plus récente parue dans le <i>Journal of the American College of Nutrition</i> (2006) a démontré qu'une dose de 500 mg par jour (vs placebo) a entraîné une perte de poids de 2,8 livres et une perte de tissus adipeux de 2,6 livres chez les adultes après deux mois ⁴ . Malgré ces découvertes, si à dose plus élevée, le chitosane lie les lipides il y aurait lieu de s'inquiéter de l'élimination des acides gras essentiels de l'organisme.	À ce jour, les résultats de la recherche sont contradictoires et aucune conclusion ferme ne peut être tirée au sujet du chitosane et de la perte de poids. Si à doses plus élevées, le chitosane lie les lipides, il y aurait lieu de s'inquiéter de l'élimination des acides gras essentiels de l'organisme.
	<i>Citrus aurantium</i> (orange amère)	Le <i>Citrus aurantium</i> n'a pas été associé aux effets indésirables entraînés par l'éphédra et à la toxicité de celui-ci, mais de récentes recherches mettent en doute son innocuité.	Le <i>Citrus aurantium</i> peut constituer un substitut à l'éphédrine et on le considère plus sûr ⁵ , mais il n'a jamais été évalué en tant qu'agent causal unique de la perte de poids. Lorsque combiné à d'autres agents végétaux tels que le millepertuis et la caféine, deux études ont démontré qu'il peut contribuer à la perte de poids ^{6,7} et qu'il exerce une activité calorigène ⁸ .	975 mg de <i>Citrus aurantium</i> ou 5 mg de synéphrine par jour lorsque l'un ou l'autre est combiné à d'autres ingrédients végétaux.
	ALC	L'ALC (acide linoléique conjugué) est un dérivé d'origine naturelle de l'acide gras essentiel oméga-6, soit de l'acide linoléique, et un grand nombre d'études, toujours croissant, indique qu'il peut constituer un supplément efficace pour contribuer à la perte de poids en favorisant la réduction de la taille et du volume des cellules adipeuses. L'ALC se trouve à l'état naturel dans un certain nombre d'aliments, mais plus particulièrement, dans la viande de bœuf, le lait entier et le beurre.	Bien que ses mécanismes d'action demeurent inconnus, l'ALC peut augmenter le taux métabolique, réguler la tolérance au glucose, réduire l'insuline et libérer des acides gras. (Riserus, et al. <i>Int J Obesity</i> 2001) Dans le cadre d'une étude particulièrement importante, aléatoire, à double insu et comparative par placebo portant sur l'ALC dont les résultats ont été publiés dans l' <i>International Journal of Obesity</i> , une réduction moyenne d'un pouce (2,54 cm) du tour de taille de 25 hommes au terme d'une période de quatre semaines a été constatée, et ce, sans risque cardiovasculaire ni autres effets secondaires.	La recherche indique que la dose quotidienne de 3,4 mg d'ALC pur est efficace pour la perte de poids chez l'adulte.
	Extrait de fèves de cacao	Le cacao est généralement bien toléré et sans danger. L'innocuité de l'extrait de fèves de cacao et de la théobromine à dose élevée n'a pas été éprouvée.	La théobromine est un ingrédient chimique présent dans l'extrait de fèves de cacao. On a laissé entendre que le léger effet stimulant de la théobromine pouvait avoir un effet sur la perte de poids et sur la thermogénèse. Aucune étude clinique ou expérimentale évaluée par des tiers experts ne soutient cette allégation. Cependant la recherche émergente chez l'animal démontre que l'extrait de cacao peut contribuer à équilibrer la glycémie et par conséquent, à prévenir indirectement la prise de poids associée à la glycémie élevée.	L'extrait de fèves de cacao n'a pas fait l'objet de recherches chez l'humain publiées. Par conséquent, la dose efficace demeure inconnue.
	EGCG (issue du thé vert)	Le thé vert est utilisé depuis plusieurs siècles comme agent médicamenteux (et comme boisson délicieuse). Certaines enquêtes scientifiques récentes ont démontré que le thé vert contient de puissants antioxydants, qu'il renforce l'immunité et qu'il protège le cœur.	L'épigallocatechine gallate (EGCG) est un polyphénol qui agit en synergie avec la caféine pour stimuler la thermogénèse. L'effet du thé vert n'est pas limité à l'augmentation de la thermogénèse, celui-ci peut aussi inhiber la lipase qui digère les gras. Dans le cadre d'une étude de trois mois portant sur un extrait de thé vert standardisé à 25 %, une réduction de 4,6 % du poids corporel et de 4,5 % du tour de taille a été observée chez des patients modérément obèses.	La recherche publiée dans l' <i>American Journal of Clinical Nutrition</i> (1999) a démontré que le thé vert (contenant 90 mg d'EGCG) pouvait entraîner une augmentation de 43 % de la thermogénèse chez l'adulte.
	Éphédra (<i>ma huang</i>)	L'éphédra est associé à des risques accrus de symptômes cardiovasculaires, gastro-intestinaux et psychiatriques. Des décès ont été attribués à la consommation d'éphédra, et il est actuellement interdit en Amérique du Nord.	Les études indiquent que l'éphédra favorise la perte de poids à court terme lorsqu'il est utilisé seul ou combiné à la caféine ou à d'autres végétaux. Selon l'étude la plus vaste, «... dans le cadre des essais cliniques, l'éphédrine et l'éphédra ont favorisé une modeste perte de poids à court terme». Par rapport au placebo, la perte de poids mensuelle totale s'élevait à 1 kg par mois. ⁹	Des essais cliniques ont fait appel à des doses de 60 mg à 150 mg d'éphédrine par jour.
	Guarana	Le guarana semble bien toléré bien que sa teneur élevée en caféine puisse entraîner certains effets secondaires ⁸ . Puisque la teneur en caféine de certains extraits peut s'élever à 50 %, la prudence extrême est de rigueur quant à son utilisation.	La teneur en caféine et en théobromine du guarana est relativement élevée (de 3 % à 6 %) et l'extrait de guarana pulvérisé est réputé contenir 50 % de caféine. Le guarana n'a pas fait l'objet d'une recherche en qualité d'agent unique. Cependant, deux études cliniques ont démontré son efficacité lorsqu'il est combiné à d'autres ingrédients végétaux tels que l'éphédra ^{9,10} .	De 240 mg à 855 mg de guarana lorsque celui-ci est utilisé en combinaison avec d'autres herbes médicinales.
	<i>Gymnema sylvestra</i>	Le gymnema sylvestre est généralement bien toléré. Dans le cadre d'essais cliniques, aucun effet secondaire n'a été signalé.	Quant au gymnema, aucun rapport de recherche clinique ni expérimentale publié n'appuie son efficacité en matière de perte de poids. La recherche sur les animaux et une recherche clinique limitée laisse entendre qu'il peut contribuer à réguler la glycémie ¹¹ .	La dose efficace est inconnue puisque aucune recherche sur l'humain à l'égard de la perte de poids n'a été publiée à son sujet.
	<i>Hoodia gordonii</i>	Il s'agit d'une plante semblable au cactus cultivée dans certaines régions d'Afrique. En raison de la zone globale limitée de sa culture et d'un taux de croissance très lent, le hoodia est maintenant considéré comme espèce menacée dans la plupart des régions d'Afrique.	L'exportation d'Afrique est très limitée et ne correspond pas aux milliers de livres de produits qui prétendent contenir du hoodia en Amérique du Nord. En fait, une étude réalisée en 2006 a démontré que quatre suppléments sur six ne contenaient aucun ingrédient actif connu sous l'appellation P57 et qu'un de ceux-ci n'en contenait qu'un taux négligeable. Sur cette base, un seul supplément sur six contenait du hoodia ¹² . Les essais expérimentaux indiquent que le P57 supprime la sensation de la faim. Cependant, en 2002, après des découvertes l'associant à des affections du foie, Pfizer a abandonné ses droits sur le P57. Malgré le marketing et l'attention médiatique, il n'existe aucune étude chez l'humain dont les résultats ont été publiés à ce jour ¹³ .	En raison de l'absence de recherche sur l'efficacité, l'innocuité et la qualité du produit, le hoodia ne peut être recommandé comme supplément pour la perte de poids. Qui plus est, la plante compte au nombre des espèces menacées, ce qui constitue un autre élément à considérer, pour importer que l'efficacité ou l'innocuité du hoodia soient démontrées à l'avenir.
	Goémon	Le goémon est généralement sans danger et bien toléré. Cependant, des doses contenant au-delà de 1000 mcg d'iode peuvent agir sur la fonction thyroïdienne. ¹⁴	Quant au goémon, aucun rapport de recherche clinique ou expérimentale publié n'appuie son efficacité en matière de perte de poids. Selon une étude publiée dans le cadre de laquelle le goémon a été utilisé en mélange, aucun effet n'a été noté en matière de perte de poids.	La dose efficace est inconnue puisque aucune recherche sur l'humain à l'égard de la perte de poids n'a été publiée à son sujet.
	Noix de kola	Contrairement à d'autres sources de caféine contenant des stimulants, la noix de kola constitue un « tonique » pour le système nerveux. Elle fournit le regain d'énergie classique, mais sans être associée aux effets secondaires ou aux inconvénients des autres sources de caféine.	La noix de kola peut procurer une source considérable de caféine. Cependant, puisqu'elle est entourée de substances phytochimiques d'origine naturelle, elle se dégrade différemment et peut s'avérer moins stimulante que la caféine pure ¹⁵ .	La noix de kola procure la caféine d'origine naturelle. Une profusion de recherches démontre que la caféine (80 mg) prise en quantité modérée améliore l'endurance et le fonctionnement mental chez l'humain ¹⁶ .
	Inhibiteurs d'amidon	En théorie, ils bloquent les enzymes (amylase) responsables de la digestion des glucides issus de l'amidon. L'innocuité des inhibiteurs d'amidon n'a pas été évaluée.	Les inhibiteurs d'amidon apparaissent sur la liste des produits suspects ¹⁷ pour la perte de poids de la Food and Drug Administration. Bien que leur efficacité ait été prouvée dans les années 1980 ¹⁸ , ils sont de retour sur le marché depuis peu. Certains évoquent que de nouveaux extraits de haricots blancs peuvent inhiber l'absorption de l'amidon (glucides). Des résultats d'études contradictoires ont été publiés sur la nouvelle génération des inhibiteurs d'amidon. Une étude d'une durée de 30 jours a démontré que 445 mg d'inhibiteur d'amidon (phase 2) a réduit la masse adipeuse du corps tandis qu'une autre étude d'une durée de deux mois faisant appel au même inhibiteur d'amidon en triplait la dose (1 500 mg) n'a révélé aucune différence statistique par rapport au placebo en matière de réduction du poids ^{19,20} .	Globalement, les résultats sont contradictoires et aucune dose efficace n'a été établie. Le fait que les inhibiteurs d'amidon interfèrent aussi avec l'absorption des minéraux, dont le zinc et le cuivre, constitue une préoccupation et une autre raison de les éviter ²¹ .
	Saule blanc	Selon les essais cliniques, le saule blanc est bien toléré. Son utilisation à long terme peut prédisposer à l'ulcération gastro-intestinale.	L'extrait d'écorce de saule, contenant 15 % de salicine, s'est avéré bénéfique à l'égard des états de douleur ²² . Certains ont émis l'hypothèse que le saule blanc peut augmenter la dépense énergétique au repos en maintenant les niveaux de norépinephrine légèrement élevés. Aucune recherche n'appuie cette théorie. Le saule blanc n'a fait l'objet d'aucune recherche au chapitre de la perte de poids.	Pour combattre la douleur, la dose clinique est de 240 mg. Aucune dose efficace n'a été établie pour la perte de poids.
	Maté	De nombreuses études indiquent que la consommation de yerba maté est associée à un risque accru des cancers du tube digestif, des poumons et de la vessie, et ce, même lorsque la consommation d'alcool, l'usage du tabac et la température de la boisson sont contrôlés ²³ .	Aucune recherche ne soutient l'allégation selon laquelle le maté stimule la dépense énergétique et la thermogénèse. Un essai clinique s'est avéré concluant en combinant le maté, le guarana et la damiana ²⁴ pendant 10 semaines. On ignore si ce résultat a été obtenu grâce au maté ou grâce aux autres ingrédients.	Un seul essai clinique a fait appel au maté, mais celui-ci était combiné à d'autres plantes. La dose quotidienne utilisée était de 1008 mg de maté avec du guarana et de la damiana.

Références :

- Na1. Nawrot, et al. Effects of caffeine on human health. *Food Add Contamin* 2003;20:1-30.
- Egger, et al. The effectiveness of popular, non-prescription weight loss products. *Med J Aust* 1999;171:604-8.
- Heber. Herbal preparations for obesity: are they helpful? *Prim Care* 2003;30:441-63.
- Colker, et al. Effects of Citrus aurantium extract, caffeine, and St. John's wort on body fat loss, lipid levels, and mood states in overweight healthy adults. *Curr Ther Res* 1999;60:145-53.
- Kalman, et al. Effects of a weight-loss aid in healthy overweight adults: double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Clin Ther Res* 2000;61:199-205.
- Preuss, et al. Citrus aurantium as a thermogenic, weight-reduction replacement for ephedra: an overview. *J Med* 2002;33:247-64.
- Shekelle, et al. Efficacy and safety of ephedra and ephedrine for weight loss and athletic performance. *JAMA* 2003;289:1537-45.
- Cannon, et al. Caffeine-induced cardiac arrhythmia: an unrecognized danger of healthfood products. *Med J Aust* 201;174:520-1.

- Anderson, Fogh. Weight loss and delayed gastric emptying following a South American herbal preparation 44(1): 21-9.
- Boozer, et al. An herbal supplement containing Ma Huang-Guarana for weight loss: a randomized, double-blind trial. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2001 Mar; 25(3): 316-24.
- Yeh, et al. Systematic review of herbs and dietary supplements for glycemic control in diabetes. *Diabetes Care* 2003;26:1277-94.
- Awala, et al. Determination of the appetite suppressant P57 in Hoodia gordonii plant extracts and dietary supplements by liquid chromatography/electrospray ionization mass spectrometry (LC-MSD-TOF) and LC-UV methods. *JADAC Int*. 2006 May-Jun;89(3):606-11.
- Rader, et al. Recent studies on selected botanical dietary supplement ingredients. *Anal Bioanal Chem*. 2007 Mar 28; [Epub ahead of print].
- Clark, et al. Effects of kelp supplementation on thyroid function in euthyroid subjects. *Endocr Prac* 2003;9:363-9.
- Yarborough CC. Therapeutics of Kola. *JAMA* 1999; Nov 24 282(20:1890).

- Paluska. *Curr Sports Med Rep* 2003 – Lorist, Tops. *Brain Cogn* 2003.
- www.cfsan.fda.gov
- Bo-Linn, et al. Starch blockers – their effect on calorie absorption from a high-starch meal. *N Engl J Med* 1982;307:1413-6.
- Celleno, et al. Dietary supplement containing standardized Phasolus vulgaris extract influences body composition of overweight men and women. *Int J Med Sci*. 2007 Jan 24;4(1):45-52.
- Udani, et al. Blocking carbohydrate absorption and weight loss: a clinical trial using Phase 2 brand proprietary fractionated white bean extract. *Altern Med Rev*. 2004 Mar;9(1):63-9.
- Umoren and Kies. Commercial soybean starch blocker consumption: impact on weight gain and on copper, lead and zinc status of rats. *Plant Foods Hum Nutr*. 1992 Apr;42(2):135-42.
- Chrubasik, et al. Treatment of low back pain with a herbal or synthetic anti-rheumatic: a randomized controlled study. Willow bark extract for low back pain. *Rheumatology* (Oxford). 2001 Dec; 40(12): 1388-93.
- Goldenberg, et al. The beverage mate: a risk factor for cancer of the head and neck. *Head Neck* 2003;25:595-601.