

UN COUP DE POUCE au régime



ÉQUILIBRANT

Femme 45 + Ventre plat
Oenobiol

Actifs: lignanes et extrait de carthame.

Protocole: 6 capsules par jour.

Promesses: réduire la masse grasse localisée sur le ventre, les hanches et la taille en limitant l'absorption des graisses dans les adipocytes et en transformant les graisses en énergie.

Ce qu'en pense le médecin :

« L'effet lipocorrecteur de l'extrait de carthame n'est pas scientifiquement démontré, mais les lignanes sont des phyto-œstrogènes réputés équilibrants à la ménopause. »

* 12,50 € la boîte de 60 capsules.
En pharmacies et parapharmacies.



TOUT BIO

Biopilule minceur
Éric Favre Paris

Actifs: café vert, pissenlit, huile essentielle d'orange douce et de géranium. Issu de l'agriculture bio.

Protocole: 2 comprimés par jour le matin au réveil.

Promesses: limiter le stockage des graisses, augmenter la thermogénèse (chaleur produite par le corps quand sa température descend en dessous de 37 °C), favoriser l'élimination des toxines et la digestion et drainer.

Ce qu'en pense le médecin :

« Le café vert, riche en caféine, accroît les dépenses d'énergie, mais favorise aussi le stockage des graisses en augmentant l'insuline. Quant au pissenlit, à l'orange douce et au géranium, ils sont reconnus pour leurs effets drainant et digestif, mais il n'y a pas d'études cliniques. »

* 12 € la boîte de 60 comprimés.
En pharmacies, parapharmacies et magasins diététiques.



EFFET COUPE-FAIM

Cellislim Juvamine

Actifs: Lipoxitral, un complexe breveté extrait de fibres végétales.

Protocole: 2 comprimés par jour.

Promesses: capturer une partie des graisses alimentaires ingérées et empêcher leur assimilation par l'organisme.

Ce qu'en pense le médecin :

« Les fibres végétales agissent doublement sur le poids. D'une part, elles possèdent un effet coupe-faim et, d'autre part, elles entraînent avec elles une partie des graisses dans les selles, freinant ainsi leur assimilation. »

* 10,90 € la boîte de 30 comprimés.
En grandes et moyennes surfaces. ■

LE CONSEIL DU MÉDECIN

Ne pas mélanger plusieurs produits à la fois

« Ces compléments ne sont pas dangereux pour l'organisme. Ils peuvent avoir plus ou moins d'efficacité selon les personnes. Aussi, je conseille, si vous voulez vous faire aider, de les prendre pendant 15 jours, d'arrêter s'ils n'apportent pas de bénéfices ou de prolonger selon les résultats obtenus. Il n'y a pas de danger non plus à tester un autre complément alimentaire après ce premier essai, mais il vaut mieux attendre 15 jours avant de redémarrer une nouvelle cure et de ne pas mélanger plusieurs produits à la fois. »

À LIRE

La vérité sur les compléments alimentaires, Dr Jacques Fricker, éditions Odile Jacob. 19 €.

Maigrir, la transformation de soi, Dr Anne Lacuisse-Chabot, éditions Odile Jacob. 21 €.

Bodybuilding pour tous, Jean-Pierre Clémenceau, Tribal Éditions. 15 €.

