

Q.

Est-ce que les suppléments diététiques peuvent m'aider à perdre du poids?

A.

La réponse simple : Probablement pas. Aucune pilule magique, aucun supplément amaigrissant ni aucune

potion ne peut faire disparaître les kilos superflus.

Si la perte de poids fait partie de votre liste d'objectifs pour la nouvelle année, vous n'êtes pas seul. Perdre du poids. On estime que 73 % de tous les adultes aux États-Unis souffrent de surpoids ou d'obésité.¹

La vérité sur les suppléments diététiques pour la perte de poids

Si vous êtes à la recherche d'une solution rapide pour perdre du poids, il se peut que vous pensiez qu'il vous suffit de prendre une pilule ou un supplément diététique.

Un très grand nombre de personnes le font. Aux États-Unis, on estime que 34 % des adultes ont essayé un des types de suppléments pour la perte de poids. Les Américains consacrent environ 2,1 milliards de dollars par an aux suppléments amincissants sous forme de comprimés, de capsules, de capsules molles et de boissons.²

La plupart sont composés d'ingrédients qui sont susceptibles de stimuler le métabolisme ou de supprimer l'appétit, par exemple :

- Extrait de thé vert
- Chitosan
- Gomme de guar
- Acide linoléique conjugué
- Caféine

Pourtant, une étude récente a établi que les suppléments diététiques et amaigrissants ne réussissent généralement pas à aider les gens à perdre du poids.³



Les chercheurs ont analysé 315 études sur la perte de poids qui ont mis différents suppléments à l'épreuve. Et seulement un petit nombre d'entre eux ont fait pencher la balance du bon côté, à quelques livres ou moins.

Six habitudes de vie favorisant une perte de poids saine

La perte de poids ne se trouve pas sous forme de pilules ou de poudre. C'est un parcours qui dure toute la vie. Si vous souhaitez perdre du poids, laissez tomber les suppléments diététiques, économisez votre argent et adoptez ces 6 habitudes de vie pour perdre du poids et ne plus en reprendre :

- 1. Mangez des aliments** sains comme des fruits, des légumes, des grains entiers, des légumineuses et du poisson.
- 2. Soyez actif.** Visez au moins 30 à 60 minutes d'activité physique modérée par jour.
- 3. Buvez plus d'eau** au lieu de boissons gazeuses, de jus de fruits, de boissons énergisantes ou d'autres boissons sucrées.
- 4. Maîtrisez vos portions** en comptant les calories, en tenant un journal alimentaire et en faisant attention à vos choix alimentaires.
- 5. Augmentez vos heures de sommeil.** Essayez de dormir entre 7 à 9 heures par nuit. Pourquoi? Le manque de sommeil provoque une modification

ASK THE *Wellness* DOCTOR

des taux d'hormones (ghréline et leptine) liées à la faim et aux fringales. Et si vous vous couchez tard, il vous restera plus de temps pour grignoter.

- 6. Ne vous découragez pas.** Si vous manquez une séance d'entraînement ou si vous mangez un peu trop, ce n'est pas si grave. Cela ne doit pas vous servir comme un prétexte pour trop manger ou sauter des séances d'entraînement. Remettez-vous plutôt sur la bonne voie et continuez.

Si vous avez besoin de soutien supplémentaire pour perdre du poids, parlez-en à votre médecin, rejoignez un groupe de perte de poids pour être soutenu, ou travaillez avec un entraîneur et un diététicien pour vous aider à élaborer un régime et un programme d'exercices qui vous permettront d'obtenir des résultats.

References

- Centres pour le contrôle et la prévention des maladies.(2021). Obesity and overweight. [Obésité et surpoids.] De : <https://tinyurl.com/2kyzdush> <https://tinyurl.com/2kyzdush>
- National Institutes of Health.(2021). Dietary supplements for weight loss. [Suppléments diététiques pour la perte de poids.]NIH Office of Dietary Supplements. De : <https://tinyurl.com/3ssmhkks> <https://tinyurl.com/3ssmhkks>
- Batsis, J., et al.(2021).A systematic review of dietary supplements and alternative therapies for weight loss. [Une revue systématique des suppléments diététiques et des thérapies alternatives pour la perte de poids.]Obesity, 29(7):1102-1113.De : <https://tinyurl.com/yr9jr29y> <https://tinyurl.com/yr9jr29y>