

Les aliments brûleurs de graisses : Mythe ou réalité ?



D.PAUQUET

Diététicien - Nutritionniste
Licencié en Sciences Biomédicales
www.damienpauquet.be

Les 10 meilleurs aliments BRÛLE GRAISSE

Le chou

Il est riche en vitamine C (une alliée minceur) et en acide alpha-lipolique, une enzyme qui aide à brûler le sucre.



Les épinards

Comme le chou, ils renferment un composé qui augmente la combustion du sucre dans l'organisme et réduit le stockage.



La cannelle

Cette poudre parfumée associe des fibres en quantité phénoménale et des flavonoïdes, qui lui confèrent des vertus antifatigantes et antisucres.



Le citron

Quelques cuillères de jus de citron peuvent réduire de 30 % le taux de sucre sanguin, freinant ainsi le stockage sous forme de petits bourrelets.



La pomme

Ses fibres douces (pectines) piègent les graisses et ont un effet coupe-faim. Un véritable allié pour combler un petit creux tout en gardant la ligne !



La framboise

Très peu calorique, elle renferme des kétones, des « capteurs de graisses » récemment découverts et qui font fureur.



Le céleri

Ses fibres rassasient et piègent les graisses. Et ses vitamines (B6 et C) favorisent la production de noradrénaline, un neurotransmetteur qui freine le stockage.



Le son d'avoine

Incroyablement riche en fibres, ces paillettes très rassasiantes piègent une partie des graisses de l'alimentation, qui ne seront donc pas assimilées par l'organisme.



Le cabillaud

C'est l'un des poissons les plus maigres (75 kcal pour 100 g). Il est très riche en protéines qui facilitent la combustion du sucre. En plus, l'iode qu'il renferme stimule la glande thyroïde.



Le thé vert

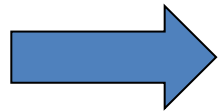
Multi-actif, il est donc incontournable ! Il augmente les dépenses de l'organisme, limite l'assimilation des graisses, qu'il empêche de s'installer sur l'abdomen, et exerce un effet coupe-faim.



INTRO

- S'il existait un ou plusieurs aliment(s) permettant de perdre du **gras** de façon **efficace** et **durable**, cela se saurait !
- il n'y a pas de recette miracle, mais des **bonnes pratiques à adopter : BOUGER et MIEUX MANGER**
- **Inverser votre balance énergétique**

Comment perdre du poids (gras) sainement...



Obtenir une **balance énergétique négative**

Apports énergétiques
(nourriture et boissons)



Dépenses énergétiques :
1. Métabolisme de base
2. Thermogénèse (alimentaire)
3. **Activité physique** (3.1 boulot
3.2 tâches ménagères et diverses 3; sport)

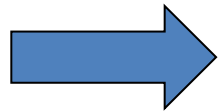
IDEAL = PLAN ALIMENTAIRE PERSONNALISE + ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE

- 5 OBJECTIFS :**
- Maintenir les tissus maigres
 - Eviter une réduction trop poussée du Métabolisme de Base
 - Répartition des nutriments (PROTEINES +++, GLUCIDES ---, "BONS" LIPIDES ++)
 - Garder du plaisir !!
 - Eviter la FAIM

Le métabolisme de base

- Notre métabolisme de base correspond à la dépense d'énergie minimale permettant à l'organisme de vivre, au repos l'organisme consomme de l'énergie pour maintenir en activité les fonctions vitales : le cœur, le cerveau... Il dépend de plusieurs facteurs comme, la taille, le poids, l'âge, le sexe entre autres, mais les conditions climatiques influent également.
- Cette dépense énergétique est importante et représente 50 à 70 % de toute l'énergie utilisée. Avec l'âge, le métabolisme diminue entre 2 et 3% tous les dix ans à partir de l'âge adulte.

Comment perdre du poids (gras) sainement...



Obtenir une **balance énergétique négative**

Apports énergétiques
(nourriture et boissons)



Dépenses énergétiques :
1. Métabolisme de base
2. Thermogenèse (alimentaire)
3. **Activité physique** (3.1 boulot
3.2 tâches ménagères et diverses 3; sport)

IDEAL = PLAN ALIMENTAIRE PERSONNALISE + ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE

- 5 OBJECTIFS :**
- Maintenir les tissus maigres
 - Eviter une réduction trop poussée du Métabolisme de Base
 - Répartition des nutriments (PROTEINES +++, GLUCIDES ---, "BONS" LIPIDES ++)
 - Garder du plaisir !!
 - Eviter la FAIM

Quid de la thermogenèse ?

- La thermogenèse est **le mécanisme principal de production de chaleur et de thermorégulation**. C'est elle qui augmente les dépenses énergétiques quand elle est stimulée par la **consommation de certains aliments, médicaments ou hormones**. **D'autres facteurs peuvent stimuler la thermogenèse comme le froid, le stress, la peur...**
- **La digestion d'un repas** représente **environ 10%** des dépenses énergétiques quotidiennes, cependant la digestion a **un coût énergétique variable en fonction des aliments (20 à 30 % pour les protéines / 2 à 3 % pour les lipides)**
- **Les substances thermogéniques que contiennent certains aliments ont la capacité d'augmenter la température de notre corps et donc accélèrent le métabolisme**

AIDES – ADJUVANTS

- Certains **fruits, légumes, plantes ou autres sortes d'aliments naturels peuvent AIDER**
- A Considérer comme des ADJUVANTS à la perte de poids (gras)

3 points importants

1. EFFET PLACEBO
2. DOSE ET COMBINAISON / ASSOCIATION
3. HIGH RESPONDERS VERSUS LOW RESPONDERS

AIDES – ADJUVANTS

Les aliments « **brûleurs de graisses** » se classent en 3 catégories :

- 1. Les aliments pauvres en calories**
- 2. Les aliments riches en fibres**
- 3. Les aliments à molécules actives.**

1. Aliments pauvres en calories

- Ils sont si faibles en calories que le corps a besoin de plus de calories pour les digérer qu'ils ne vous en apportent.
- Aliments à « calories négatives »
- **Ex : le poivron, le chou, le céleri, le concombre, l'aubergine, courgette**

2. Aliments riches en FIBRES

- Les fibres permettent de vous sentir rassasié plus vite
- SATIETE <<< MANGE MOINS

- EX 1 : Le brocolis
- EX 2 : La pomme (pectine)
- EX 3 : Le céleri
- EX 4 : L'avoine
- EX 5 : **Aguar Aguar** (algue-gélifiant) ou **KONJAK** (plante-langue du diable-resssemble à un céleri rave-coaguler)

3. Aliments à molécules actives

3.1 Principes actifs qui **BOOSTENT** votre métabolisme de base ou la thermogénèse et faciliter le déstockage des graisses

- **Stimulent** la « chaudière interne » de l'organisme
- Consommation plus importante de kcalories au repos

EX 1 : **THE VERT** (catéchines), CAFE (caféine), GUARANA, CACAO (théobromine) : **cathécholamines** << **thermogénèse**

EX 2 : GINGEMBRE ET LE GINSENG

EX 3: POIVRE ROUGE (capsaïcines) : **3 grammes par jour**

EX 4 : **LA CARNITINE** : VIANDE rouge et produits laitiers
(ET effet anti-oxidant, santé osseuse, glycogène)

(X) **3 gr/jour**

SOURCES DE CARNITINE : pour ingérer 3 grammes

- 3 kilos de steak
- 10 kilos de porc
- 80 kilos de blanc de poulet ou de glace
- 150 kilos d'avocat
- 300 kilos de maquée

3. Aliments à molécules actives

Facilitent le déstockages des graisses

+ modeste augmentation des dépenses énergétiques

EX 5 : LA SPIRULINE ET LA CHLORELLA (iode)

EX 6 : FRAMBOISE (Kétones)

via production de Noradrénaline (étude en 2005 et 2016 sur des souris et rats) et maintient du taux d'insuline dans le sang (« moins grossis »)

EX 7 : LE PIMENT (capsaïcines)

3. Aliments à molécules actives

3.2 Principes actifs (ENZYME) qui aident à **digérer / éliminer les graisses**

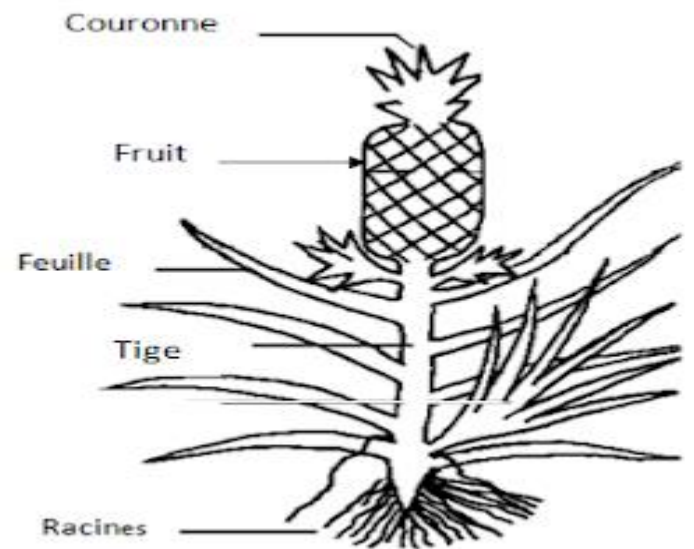
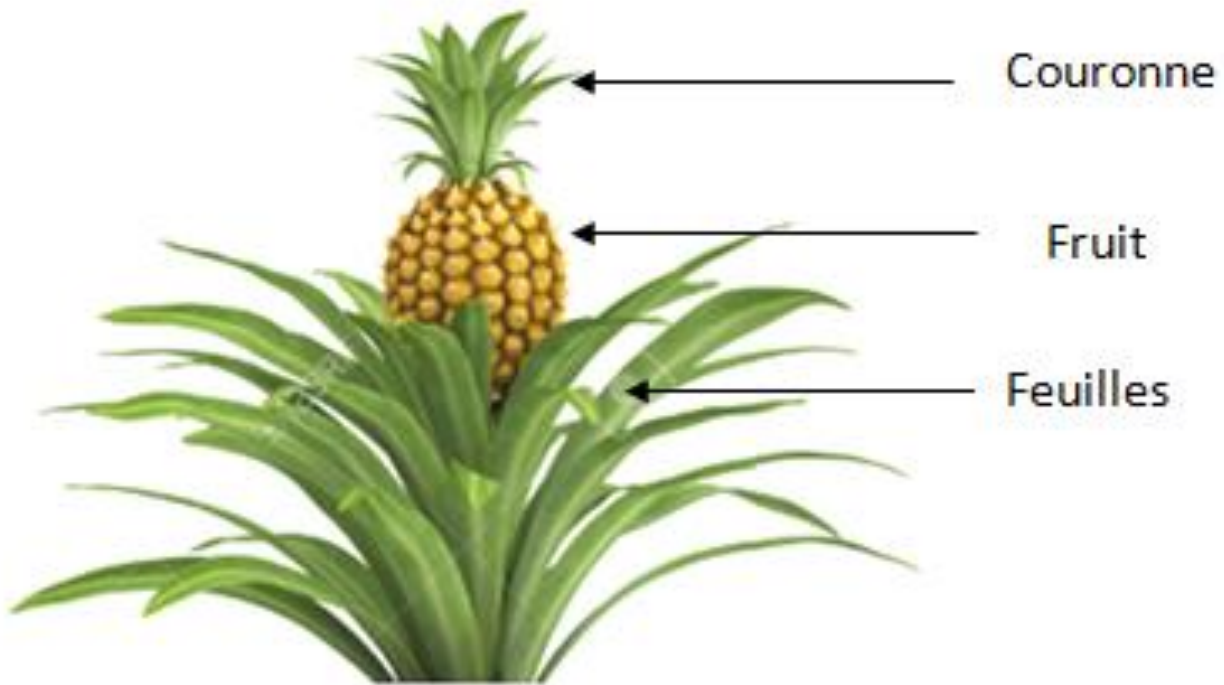
EX 1 : ANANAS (broméline)

EX 2 : LA PAPAYE

EX 3 : EPINARD

L'ananas, brûleur de graisses ???

- **La tige** de l'ananas possède une enzyme, la bromélaïne, qui fait partie de la famille des protéases: **elle facilite la digestion.**
- Il est souvent conseillé dans les régimes associés à une rétention d'eau ou à de la cellulite (**étude de 2012, diminution de la lipogenèse**)
- Des vertus **cosmétiques** lui sont aussi attribuées, notamment pour faire diminuer l'acné. (**micro-circulation**) + **anti-inflammatoire, santé dentaire, cancer**)
- L'ananas, désinfiltrant et facilitant la digestion **n'est cependant pas un « brûle graisse »**
- **2 à 3 gr par jour (4 à 8 comprimés de 500 mg) = 4 kilos d'ananas !**



LA PAPAYE

On ne compte plus les vertus qu'apporte ce **fruit tropical**. Parmi elles, le pouvoir d'éliminer les graisses. Cet allié minceur est composé **d'enzymes digestives** appelées **papaine et pepsine**, qui boostent la digestion d'éléments riches comme les graisses, les féculents, les glucides.

Consommer de la papaye avant le repas aidera à digérer et évitera de stocker les graisses.

Il existe également des infusions de papaye, à prendre après le repas.

3. Aliments à molécules actives

3.3 Principes actifs qui aident à **CAPTER LES GRAISSES**

EX : **CHITINE** (chitosan) carapaces de crustacés et mollusques

ANTI-OXYDANTE

ANTI-MICROBIENNE

Résiste à la digestion enzymatique et capte les graisses au niveau de l'Intestin

Coupe – Faim

Diminue le cholestérol

3. Aliments à molécules actives

3.4 Principes actifs qui aident à **limiter / couper les envies de sucre / maintenir la glycémie plus stable**

EX 1 : CANNELLE (souvent associée au chrome et NOPAL)

EX 2 : NOPAL = figuier de barbarie / cactus

HYPOGLYCEMIANTE – ANTI-OXYDANTES

LIPOPHILES - SATIETOGENE

EX 3 : CITRON

Les épices «magiques »

- La cannelle

LA CANNELLE : ennemi juré du glucose

Cette épice évite que le taux de glucose augmente brusquement dans le sang lorsque vous consommez des sucreries. Le glucose en effet élève l'insuline, hormone qui transforme les aliments en graisse. **Elle stimule ainsi la digestion.**

Dans un régime, la cannelle est donc idéale pour tout dessert, en substitut du sucre. Vous pouvez également la combiner à du miel, dans du yaourt par exemple, pour augmenter ses effets brûles-graisse.

Indispensable dans un régime car en plus de tout cela, elle possède des propriétés anti oxydantes antibactériennes et antifongiques.

3. Aliments à molécules actives

3.5 Principes actifs qui aident à **NETTOYER, DRAINER, ELIMINER**

EFFET « DETOX » (reins/foie)

EX 1 : Vigne rouge

EX 2 : Queues de cerises

EX 3 : Radis noir, artichaut, chardon marie

EX 4 : Citron

DIVERS : AUTRES ALIMENTS



L'AVOCAT

Idée reçue : l'avocat fait grossir. Certes, ce fruit est riche en gras, mais ce sont de bonnes graisses dites « *graisses mono-insaturées* » qui **empêchent de stocker le gras**.

Consommer régulièrement un avocat aurait notamment un rôle dans la perte de la graisse abdominale.

Le fruit facilite en effet le travail du foie ; fait baisser le taux de cholestérol.

En plus de cela, l'avocat protège des maladies cardiovasculaires ; et des diabètes.

La tomate

La tomate est une valeur sûre. Autant pour son goût délicieux que pour ses propriétés amincissantes. Savoureuse en salade, dans les sauces, soupes, dans les jus...

Elle s'adapte parfaitement à tous les plats. En plus de tout ça, la tomate a le pouvoir de freiner l'accumulation de lipides dans le sang, et agit comme un véritable purificateur contre l'accumulation de graisse.

MELON ET PASTÈQUE

EAU ++++ et effet diurétique de ces deux fruits permet au transit de bien fonctionner.

« COUPE-FAIM ET DRAINEURS »

Les graines de LIN

Les graines de lin

Peu utilisées dans l'alimentation, ces petites graines ont pourtant l'effet de **baisser le taux de cholestérol dans le sang** ; et d'aider également à la perte de poids.

Vous pouvez par exemple les consommer dans une salade ou les saupoudrez sur des légumes.

Les épices «magiques »

- La cannelle

LA CANNELLE : ennemi juré du glucose

Cette épice évite que le taux de glucose augmente brusquement dans le sang lorsque vous consommez des sucreries. Le glucose en effet élève l'insuline, hormone qui transforme les aliments en graisse. **Elle stimule ainsi la digestion.**

Dans un régime, la cannelle est donc idéale pour tout dessert, en substitut du sucre. Vous pouvez également la combiner à du miel, dans du yaourt par exemple, pour augmenter ses effets brûles-graisse.

Indispensable dans un régime car en plus de tout cela, elle possède des propriétés anti oxydantes antibactériennes et antifongiques.

Curry, piment, paprika, poivres

Toutes ces épices favorisent elles aussi la combustion énergétique, aidant l'organisme à brûler la graisse durant la digestion.

Le vin rouge ??

Un verre de vin rouge de temps en temps, en plus de vous relaxer, agira sur les cellules à l'origine de la formation graisseuse. Cela s'expliquerait par la présence d'un antioxydant appelé **RESVERATOL**, qui préviendrait l'obésité et aiderait à la perte de poids.

Attention tout de même à avoir une consommation raisonnable. Nous ne le répéterons jamais assez: l'abus d'alcool est mauvais pour la santé!

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

DAMIEN PAUQUET

**DIETETICIEN-NUTRITIONNISTE DU SPORT
LICENCE EN SCIENCES BIOMEDICALES**

WWW.DAMIENPAUQUET.BE