

Régimes minceur, compléments alimentaires et carnaval : Le reflet d'une société

La panacée des régimes minceurs et des compléments alimentaires... Comme beaucoup travaillant dans le milieu du sport, de l'entraînement et même de la santé, nous sommes régulièrement contactés par des distributeurs en tout genre. En particulier des coachs en bien-être ou en nutrition à la recherche de réseau et de compléments de revenus, à l'image des membres indépendants de firmes pour la plupart controversées.

Il est vrai qu'entre la malbouffe, reflet de notre société de consommation, et les régimes minceur en tout genre pour entretenir ce cercle vicieux qui perdure; ce business si lucratif et toute cette cacophonie pour ne pas dire hypocrisie autour de la perte de poids, autant continuer à « surfer » dessus comme ces différentes corporations savent le faire, certaines depuis plusieurs décennies. Chacune vantant son approche diététique et ses produits comme les meilleurs pour améliorer le bien-être, la santé et la ligne de chaque consommateur (crédule) comme pour accompagner la pratique sportive. Et ça marche ! Donc forcément, cette réussite inspire. Mais la faute à qui ? L'évènement [Nutella](#) de ce début d'année 2018, en pleine affaire [Lactalis](#), pourrait résumer le tout.

De là, et pour aborder la réponse à tous ces disciples, j'ai décidé de leur mettre en lien une enquête de 2015 tout autant éclairante que détonnante. Une publication initialement rédigée par [Sébastien Bême](#), préparateur physique, pratiquant de CrossFit et auteur d'un [livre sur l'entraînement fonctionnel](#), que je réédite. Avec son accord, et concernant un sujet sociétal toujours plus d'actualité, j'ai donc décidé de reprendre le flambeau et de la remettre au goût du jour tout en conservant son authenticité et en toute impartialité*. Néanmoins, aucune immunité : comme dans Koh-Lanta, chacun sa stratégie. Seulement, tel un(e) nomad(e) un conseil : [réfléchissez avant de vous engager](#).

*NB : suite à la première version de l'article largement développée et argumentée mais jugée « diffamatoire », j'ai pris soin de garder les grandes lignes, les références et les idées à retenir.

1. [Aux origines du cirque](#)
2. [Naturel et nutrition optimisée](#)
3. [Médecine alternative, rapports et impact sur la santé : quelles justifications et recommandations scientifiques ?](#)
4. [Nutrition, compléments alimentaires et perte de poids : la grande mascarade](#)
5. [Références](#)

Aux origines du cirque

Il est indéniable qu'en parallèle de ses entraînements, en vue de parvenir à des résultats et d'accomplir des objectifs de bien-être, de santé et qui plus est de performance, il faut y associer une hygiène alimentaire adaptée et optimale. Le tout, saupoudré d'un peu de patience. « Rome ne s'est pas faite en un jour » dit-on.

En effet, conditionnés par notre société de consommation comme je l'introduisais plus haut, beaucoup oublient cet adage. Ils se ruent sur des méthodes « miracles » standardisées, basées sur des produits de synthèse, vendues comme la « solution adaptée » élaborée à partir de produits soi-disant naturels. Ils préfèrent plutôt « tout et rapidement ». Quite à hypothéquer leur santé. Regrettable surtout pour des effets à court terme aussi brutaux que préjudiciables.

Négligeant du même coup les fondements d'une alimentation quotidienne devant être majoritairement constituée d'apports nutritionnels (macronutriments, micronutriments, fibres) d'origine naturelle et de qualité, ou tout du moins, le moins transformés possible. Vous me direz, on est plus à cela prêt entre les produits alimentaires issus des industries (trop) souvent incriminés, les compléments alimentaires et suppléments nutritionnels de provenance et de qualité souvent douteuses destinés à la pratique du Fitness ou de la musculation (milieux dans lesquels ils sont largement consommés); ou bien en autres exemples, les boissons dites énergisantes (à ne pas confondre avec énergétiques!) – dont les marques à l'heure actuelle sont notamment partenaires de plus de 600 athlètes à travers le monde – longtemps interdites dans l'Hexagone et sujettes à une nutrivigilance de la part de l'[ANSES](#) (agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail : voir encadré ci-dessous).

Selon les [données actuelles \(INSERM\)](#), les boissons énergisantes peuvent apporter des doses 10 fois plus élevées en taurine en comparaison des doses alimentaires quotidiennes (bien qu'il n'existe pas d'apports journaliers

recommandés officiels pour cet acide aminé et que nous manquons encore de recul sur de possibles effets néfastes en cas d'importante consommation); principalement associée à une forte teneur en caféine (en moyenne 80 mg/canette), sans compter le sucre. Et tout ce que cela implique en terme de santé publique (cf. [les recommandations de l'ANSES](#)) bien que certains soutiennent du contraire malgré quelques [incidents déclarés](#)... Un empoisonnement massif ? On le saura tôt ou tard. D'un sens, les consommateurs réguliers peuvent se réjouir de contribuer aux investissements de leurs marques dans la création et l'organisation d'événements sportifs et dans les sports extrêmes. En plus, il paraît que ça donne des ailes...

⚠️ Toutefois, attention à la chute. La vigilance est de mise. Car contrairement aux apparences et de manière totalement paradoxale, boissons énergisantes et pratique(s) sportive(s) ne font pas bon ménage.



[Retourner au sommaire](#)

Naturel et nutrition optimisée

Certaines marques voguent sur l'appellation « produit naturel ». Qu'on se le dise : aujourd'hui, quels produits vendus mis à part de rares exceptions sont

naturels, et ne sont ni partiellement ou totalement modifiés, transformés voire créés par l'homme ? Pour autant, certains restent de meilleure qualité que d'autres.

Comme le titre de l'étude de Schoepfer et al. (2007) l'indique, le terme « herbal » régulièrement employé « ne veut pas dire inoffensif ». Effectivement, naturel ne veut pas toujours dire sans risque, l'usage d'éphédrine molécule extraite des rameaux d'éphédra (**photo ci-dessous**), un temps utilisée par des laboratoires pour la conception de leurs produits préconisés pour la perte de poids (dont les effets sont transitoires), a dû être retiré de leur composition après condamnation pour non respect des recommandations de santé publique. En outre, elle se révèle être un puissant stimulant et dopant dont les effets peuvent induire des risques aggravés d'hypertension et d'infarctus du myocarde.

Une plante, une fleur ou un champignon peut effectivement être naturellement toxique ou bien avoir été contaminé(e) par un terrain souillé apportant des résidus nocifs et impropres à la consommation. Des poissons peuvent avoir été empoisonnés au mercure tout en étant naturels. Cela malheureusement, nous en sommes tous au fait. Alors, pourquoi en rajouter une couche ?



Car « les produits sont souvent présentés de manière à susciter des espoirs et des attentes infondés qui ne peuvent être satisfaits. Il convient également de souligner que les informations en ligne sur les produits proposés constituent des publicités plutôt que des informations scientifiques sérieuses; cette distinction est souvent difficile à faire pour la plupart des consommateurs. » (Stickel, 2007) Ces mêmes utilisateurs chez lesquels –

coïncidence – il n'est pas rare de constater un régime alimentaire de base irrégulier, déséquilibré, au final inadapté. Nous y reviendrons dans la dernière partie.

Pour preuve. Quand le produit diététique phare d'une marque est présenté comme la « formule 1 », et qu'en consultant la composition vous constatez en plus d'un agencement chiffré assez trompeur, la présence de fructose (sucre) en second dans la liste; mais également de l'huile de soja avec toutes les contraintes de qualité, de préparation et d'association qu'elle exige (à défaut desquelles, cette huile peut apparaître nocive) : belle supercherie ! Osé, pour une entreprise qui se vante de proposer des produits et compléments alimentaires de « grande qualité » vendus par ses coachs, le plus souvent dans le cadre d'un accompagnement sportif et diététique... Attention à la sortie de route!

Dés lors, plusieurs questions se posent : comment peut-on proposer un suivi nutritionnel rigoureux si les informations sont faussées ? Comment croire en la véracité des données et des propos d'une institution qui affiche ses intentions à vouloir lutter contre la malnutrition, l'obésité, et offrir une vie saine à ses consommateurs ? Quel crédit accorder à l'éducation et à la formation de ces membres indépendants sur les principes d'une bonne nutrition ? Et puisqu'ils prônent le tout scientifique, à partir de quelles études cliniques justifient-ils leurs résultats ? C'est ce que nous allons aborder dans le point suivant.

[Retourner au sommaire](#)

Médecine alternative, rapports et impact sur la santé : quelles justifications et recommandations scientifiques ?

Lorsque l'on effectue des recherches sur [PubMed](#), les chercheurs indépendants de différentes nationalités se félicitent d'une sensibilisation accrue du public à la prévention des maladies et à la santé; mentionnent cet univers propice à la médecine complémentaire et alternative (CAM : Complementary and Alternative Medicine); et **mettent cependant en garde contre l'auto-médication et la (sur)consommation de plantes médicinales et de suppléments nutritionnels disponibles sur le marché ou sur internet, sans l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien**. Bien que leur appréciation puisse en être parfois limitée.



Comme le précise Stickel (2007) : « le niveau de connaissance des médecins sur les compléments alimentaires et les plantes médicinales, leur régulation et les dangers potentiels est vague et leur connaissance des préparations de CAM comme source potentielle de dommages pour la santé est faible. » Ajouté à cela, « **la composition de la plupart des produits est insuffisamment caractérisée, souvent non marquée, très variable et il n'existe pas d'effets bénéfiques clairs pour les consommateurs.** » Ces publications indépendantes très détaillées de plusieurs pages précisant que des atteintes, parfois aiguës ont été recensées. Outre les dénonciations initiales qui portent sur les problématiques constatées, liées aux risques d'hypertension et d'infarctus suite à l'usage des produits contenant de l'éphédra (éphédrine) ce que nous avons déjà révélé; ou d'autres cas de [réactions allergiques](#); les publications mentionnent des problèmes d'hépatotoxicité (dommages causés au foie). « Hepatotoxicity » un terme très souvent associé aux produits de certaines marques conçus à partir de plantes médicinales, et qui représente « **une épidémie cachée** » en Europe et aux Etats-Unis selon Licata et al. (2013).

Pour répondre à ce genre de problématique, le meilleur professionnel de santé est et reste (jusqu'à preuve du contraire) le diététicien-nutritionniste, diplômé(e) et reconnu(e) en tant que tel.

En tous les cas, sachez à qui vous vous adressez.

[Retourner au sommaire](#)

Nutrition, compléments alimentaires et perte de poids : la grande mascarade

Et c'est ainsi que pour conclure sur les sollicitations de tous ces coachs en

bien-être – et après avoir mené cette petite enquête* – je persiste dans la même appréciation justifiant mon refus : les organisations auxquelles ils appartiennent ne proposent trop souvent que des prestations obsolètes que nous pourrions ironiquement qualifier de « carottes », travailler sous leur bannière n'étant pas très flatteur. Sébastien Bême avait été plus cash en employant le terme « arnaques »; j'ai préféré de mon côté rajouter une touche un peu plus... végétale.

Une opinion « insultante » selon les dires d'un membre indépendant, débutant sa réponse d'une manière assez hilare et ironique (à son tour), en constatant que l'article ait pu être relayé par un « nutritionniste [NDLR : diététicien-nutritionniste] qui casse l'entreprise qu'il représente (potentielle concurrente pour lui) : quoi de mieux pour se faire un avis objectif. »

Cet élan de présomption plutôt audacieux pour mettre en avant une marque et de banals compléments alimentaires en comparaison de l'avis d'un professionnel dont la diététique et la nutrition est, pour lui, le métier (!) – et ce n'est pas une bille pour se mettre au même niveau que les enfantillages d'une cours de récréation – dénote une forme de confiance aveugle ou de méconnaissance. Qui plus est, tous ces « coachs bien-être et nutrition » sont dans la totale illégalité en proposant leur(s) « programme(s) alimentaire(s) » sans être [diététicien](#) (AFDN) ou médecin diplômé. Ceci n'est que le reflet d'un système négligent, irresponsable, mensonger et peu scrupuleux qui a perdu le sens des (vraies) réalités. Si tant est qu'il l'ait déjà eu.

Ainsi, et avant de continuer, sachez donc que ces propos n'ont pas pour vocation d'être diffamatoires, orientés et polémiques à l'encontre d'une personne en particulier et d'une multinationale qu'elle peut représenter. Mais bien de dénoncer tout ce système et un ensemble de pratiques que l'on a, par la force des choses, banalisé. Comme dans chacune de mes publications, j'encourage la réflexion et l'échange et j'incite chaque lectrice et lecteur à défendre son point de vue et ses opinions. Seulement, dans ce contexte 'Sport Santé' que l'on veut bien nous faire croire, il y a énormément de discordances avec les pratiques inhérentes à la perte de poids et à la nutrition sportive.

Précisément définis par une [directive européenne](#) (2002) puis un [décret français](#) (2006), les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires dont le but est de compléter un régime normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou

physiologique seuls ou combinés, commercialisés sous forme de doses. Par dose, on entend toutes les formes classiques : gélules, pastilles, comprimés, ampoules, ou encore sachets.

Or initialement, c'est bien cette considération du « régime normal » qui pose question : combien de personnes s'engagent dans la consommation régulière de compléments alimentaires ou de substitus de repas (et je ne parle pas encore des régimes), alors que c'est leur hygiène de vie – impérative à la santé, au bien-être et à la perte de poids durable – qui est avant tout problématique ?

On entend par là, non seulement la quantité des apports nutritionnels (insuffisance ou excès) et la qualité des aliments consommés qui vont conditionner l'hygiène alimentaire; mais aussi les conséquences quotidiennes de notre mode de vie : le stress et surtout le [manque de sommeil](#) (Wang et al., 2018), négligés ou volontairement omis dans différentes préconisations qui concernent notamment la perte ou la prise de poids. Et pour lesquelles l'absence de remédiations ne peut qu'aboutir, inévitablement, à des résultats mitigés et à des échecs sur le long terme. Surtout si ils sont associés à une restriction calorique, point que nous allons corroborer. Car ce sont bien ces deux facteurs stress et sommeil qui semblent déterminants, et qui ne sont d'ailleurs pas étrangers à l'apparition d'intolérances et de troubles du comportement alimentaire (TCA). Bien aidée par l'industrie et toutes ses grandes entreprises, il va s'en dire.

D'après les résultats d'une récente étude de Wang et ses collaborateurs, une heure de sommeil en moins (environ) sur 5 nuits par semaine, a conduit à une perte moins importante de masse grasse au dépend de la masse musculaire chez les individus subissant une perte de poids hypocalorique. Confirmant que le manque de sommeil peut induire des modifications durables de la masse corporelle.

De cet environnement découlent des pratiques et des modes alimentaires (végétarisme, végétalisme, [vegan](#), paléolithique...) élevées au rang d'idéologies pas forcément adaptées, quand ce ne sont pas des marques, des sites internet de coaching ou des salles de sport qui vous y poussent. Ainsi, et c'est la nouvelle mode, de nombreux concepts proposent d'associer des régimes hypocaloriques standardisés à la pratique sportive, souvent intensive, dans un objectif de perte de poids forcément inéluctable sur le court terme. Et passant dans la plupart du temps, d'un extrême à un autre : d'un état de faible activité ou d'inactivité associé à une sur-alimentation; à un état de sur-activité combiné à une sous-alimentation. Tout cela, avec peu ou pas de temps d'adaptation, perdant toute notion de progressivité. Pour rajouter du stress et tous les risques que cela comporte, il n'y a pas mieux ! Dans les jeux vidéos, on appelle cela un combo qui aboutit généralement pour l'adversaire à la fin de la partie. En l'occurrence ici, l'adversaire c'est vous.

Vous imaginez donc sur le long terme. D'autant plus que ces restrictions caloriques [n'ont pas fait leur preuve](#), ne sont clairement pas avantageuses (je vous invite également à lire les propos pleins de bon sens du post Facebook qui suit), et pire, conduisent dans la majorité des situations à une reprise du poids souvent supérieure à la perte initiale. Qui plus est, associées à la pratique sportive intense maladroitement préconisée et au final inadaptée (surtout pour une reprise sportive ou pour des pratiquant(e)s mal préparé(e)s comme c'est fréquemment le cas); ainsi qu'à un bilan diététique généralement sommaire ou plus alarmant encore, totalement absent; elles vont engendrer des carences, un état fatigue, de surentraînement, augmentant les chances de blessures et les risques pour la santé.

Continuellement minimisées, ces pratiques loin d'être anodines ne doivent en aucun cas être prises à la légère. Et devraient obligatoirement faire l'objet d'un suivi par un diététicien-nutritionniste ou par un médecin spécialisé. Ce qui n'est généralement pas le cas.

Les plus joueurs, confiants, pourront répliquer sur le fait que ces approches ont au moins le don de rétablir une forme de rigueur. C'est comme qui dirait donner le bâton pour se faire battre. Si vous y tenez. Prêt(s) pour la revanche ?

[Christophe Hauswirth](#) – chercheur en science du sport et actuel responsable du département de la recherche à l'[INSEP](#), après avoir été en charge des missions sur la nutrition et la récupération du sportif – met les choses au clair : « nous savons depuis peu que l'un de nos gènes code la restriction calorique mais surtout est responsable du stockage. Plus on est restreint en apports et plus notre re-stockage énergétique sera important. L'exercice aide à oxyder si notre [balance énergétique](#) est négative mais surtout si cela est fait de façon peu restrictive. » L'apport alimentaire étant indépendamment associé à la capacité maximale d'oxydation des graisses durant l'exercice, qui présente d'importantes variations inter-individuelles et dont les mécanismes demeurent inexpliqués (Fletcher et al., 2017).

La balance énergétique reste un système initialement conçu pour notre survie. Ne pas tenir compte de cette réalité métabolique aura inévitablement un effet très négatif à moyen et long terme. Plus vous faites de régimes, plus vous dérégulez la balance et plus votre organisme sera résistant à la perte de poids malgré tous vos efforts.

De la même manière lorsque vous voulez prendre de la masse, sécher, ou si vous avez un petit coup de pompe lors de vos séances, rien de plus facile que de s'adresser à l'accueil de sa salle de musculation par exemple, ou à un (pseudo) coach, afin qu'ils vous apportent la solution miracle en liquide, poudre ou autres gélules. Pour finalement se rendre à l'évidence qu'il est quand même malheureux d'en arriver là, alors qu'il existe des moyens plus naturels et progressifs d'y remédier sans devoir regarder la composition des produits comportant des éléments de synthèse et des substances plus chimiques les unes que les autres, pour le peu qu'on en prenne la peine; ou encore de procéder à des régimes draconiens.

Certes, vous n'obtiendrez peut-être pas des résultats aussi rapidement (en apparence), mais n'oubliez pas que plus vous aurez pris le temps de « construire », et plus vos acquis seront durables. Courir le risque d'hypothéquer sa santé, à l'instar d'Amine qui m'a contacté en privé suite à la publication d'un coup de gueule (**cf. post ci-dessous**), est le meilleur moyen de perdre du temps au bout du compte. Si ce n'est plus. Un peu comme si vous jouiez au casino : il peut arriver de gagner, mais sur la durée, on finit toujours par un « game over ».

En résumé, soyez bien conseillé(e), suivi(e) et apprenez la patience car à tout vouloir sans attendre, on finit par tout perdre. Sauf les kilos.

[Retourner au sommaire](#)

Pour parachever cet article sur cette industrie, ses vendeurs de rêve et ses concepts : j'en appelle à chacun(e) un peu plus de discernement. Dans ce monde qui ne tourne pas rond, prenez garde aux artifices, aux fausses croyances et

aux mensonges. Car à l'image du titre de cette [émission de télévision belge](#) ayant diffusé une enquête sur une corporation qu'on ne présente plus, une chose est sûre : on n'est pas (tous) des pigeons !

Olivier Allain

N'hésitez pas à réagir et à discuter de cet article en laissant un commentaire.

Références

1. Fletcher G., Eves FF., Glover EI., Robinson SL., Vernooij CA., Thompson JL., Wallis GA. **Dietary intake is independently associated with the maximal capacity for fat oxidation during exercise.** *Am J Clin Nutr.*, 105(4):864-872, 2017.
2. Licata A., Macaluso FS., Craxì A. **Herbal hepatotoxicity: a hidden epidemic.** *Intern Emerg Med.*, 8(1):13-22, 2013.
3. Purdom T., Kravitz L., Dokladny K., Mermier C. **Understanding the factors that effect maximal fat oxidation.** *J Int Soc Sports Nutr.*, 15:3, 2018.
4. Venables MC., Achten J., Jeukendrup AE. **Determinants of fat oxidation during exercise in healthy men and women: a cross-sectional study.** *J Appl Physiol (1985).*, 98(1):160-7, 2005.
5. Wang X., Sparks JR., Bowyer KP., Youngstedt SD. **Influence of Sleep Restriction on Weight Loss Outcomes Associated with Caloric Restriction.** [Sleep](#), 2018.

Internet

Dr. Cyril Gauthier – Nutrition/Obésité : [Comment fonctionne notre balance énergétique ?](#)

Site [AOAC International](#)

Site Que Choisir : [Régimes amaigrissants\[\]Ils allègent surtout votre porte-monnaie](#)

Copyright © – L'ensemble des publications relève de la législation française sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Tout partage d'idées ou de contenus d'un article doit obligatoirement être accompagné d'un lien nominatif vers celui-ci. Toute copie partielle ou intégrale sous quelque forme que ce soit (site internet, forum, séminaire, formation, format papier ...) ne peut-être autorisée que suite à un accord préalable écrit de Olivier Allain –