



“ Faut-il prendre des compléments alimentaires ? ”

J'ai entendu dire qu'il était fortement recommandé de prendre des compléments alimentaires quand on entreprend un régime sérieux. Est-ce vrai et si oui, pourquoi est-ce si important ?

CHARLOTTE, 43 ANS,
L'ARGENTIERE-LA-BESSEE (05)



DR ALAIN GORDINET,
nutritionniste
et conseiller pour
PhysioPlantes Paris*

→ Les aliments achetés en grande surface étant devenus très pauvres en nutriments, souvent dénaturés et pleins de pesticides, devraient déjà nous inciter à prendre des compléments vitaminés en temps normal, même quand on n'a pas de poids à perdre, juste pour combler les carences liées à cette alimentation moderne. Quand on suit un régime, le risque d'être carencé en vitamines, oligoéléments et sels minéraux est encore plus important. Il convient donc de se renforcer avec des compléments alimentaires de bonne qualité, naturels et riches en vitamines, magnésium et autres nutriments essentiels. Des compléments alimentaires qui vont compenser aussi la production de radicaux libres qu'entraîne un régime. Pour cela, il faut choisir des compléments complets qui sont également riches en antioxydants et en oméga 3 pour reconstituer la membrane des cellules attaquées par les radicaux libres. * www.minceurs-et-tonus.fr

vos questions

Propos recueillis par Anne Thourmeux

Cette rubrique est là vôtre : envoyez-nous vos questions, et nos experts vous répondront dans le prochain numéro.

“ Le stress fait-il grossir ? ”

Je travaille en free lance comme graphiste et j'ai parfois plusieurs contrats en même temps que je ne peux pas refuser. Dans ces moments-là, je ne compte pas mes heures et la pression des deadlines me stresse terriblement. J'ai l'impression de gonfler et de grossir à chaque fois. Est-ce mon imagination ?

FLORENCE, 26 ANS, PARIS (75)



DR PASCAL LEIBUNGUTH,
biochimiste nutritionniste,
fondateur d'Inumed*

→ Oui, définitivement oui ! Sauf que ce n'est pas le stress en lui-même qui fait grossir, mais ses conséquences. Le stress passe par l'axe adrénaline-noradrénaline, ce qui stimule l'appétit et provoque secondairement une hypoglycémie. Cette chute de sucre crée une

alarme dans le cerveau qui réclame du carburant pour fonctionner. Conséquence : l'appel à des aliments sucrés, le grignotage et l'immanquable prise de poids qui en résulte. Les situations de peur ou de mise en danger sont identiques à celles du stress positif ou négatif. Le corps se prépare, l'adrénaline accélère le rythme cardiaque, dilate les vaisseaux sanguins... et la boucle est bouclée : le corps réclame de l'énergie ! L'idéal est donc d'observer une pause pour se calmer (en buvant des verres d'eau ou des tisanes sans sucre) avant de se ruer sur la nourriture.

* Institut de nutrition et d'esthétique médicale, 255, rue Saint-Honoré 75001 Paris. Tél. 01 42 33 52 06.

“ Comment faire partir la cellulite ? ”

J'ai entrepris un régime il y a quelques mois qui m'a fait perdre 6 kilos. J'ai fait du sport et surveillé mon alimentation et utilisé des crèmes minceur. Alors que je suis en phase de stabilisation, j'ai toujours de la cellulite. Pourquoi ?

FRÉDÉRIQUE, 32 ANS, BADONVILLERS (54)



DOMINIQUE SELLIER,
phlébologue, créatrice de collants de
compression lymphodynamique anticellulite*

→ La cellulite est un phénomène impliquant graisse et eau, qui forment trois sortes de cellulites. L'aqueuse ou l'infiltrée, due à la rétention d'eau, diminuera en drainant le liquide. La graisseuse se réduit avec un régime et une aide locale avec des produits à base de caféine, et la

fibreuse est très difficile à éliminer car souvent ancienne et incrustée. Là, les lobules de graisses contenus dans les tissus sont entourés de cloisons de cellules qui se sont rétractées et la rendent dure. Dans ce cas, il faut combiner les actions locales sur la circulation sanguine et lymphatique (drainages, massages), la prise de compléments alimentaires et l'application de crèmes avec régime et séances de sport afin de l'assouplir pour que les échanges reprennent petit à petit.

* www.lymphologics.com