

VÉRONIQUE CHAOUAT

Maigrir le guide vérité

Plus de 100 produits,
régimes et techniques
passés au crible...

EYROLLES

Maigrir le guide vérité

Régimes, produits minceurs et autres techniques : ce qui marche, ce qui ne marche pas.

Régimes, produits allégés, machines anti-gras, médecine esthétique, chirurgie... Face à l'ampleur de l'offre dans le domaine, difficile de s'y retrouver... Comment savoir ce qui marche et ce qui ne marche pas ?

L'auteur de ce livre a mené l'enquête auprès des plus grands spécialistes de l'amincissement. À partir d'interviews (médecins, chirurgiens, nutritionnistes, diététiciens, kinésithérapeutes...), de tests de consommatrices et de publications scientifiques, elle a élaboré un guide de **plus de 100 produits, techniques, régimes et soins** qui démêle le vrai du faux.

Chacun d'entre eux fait l'objet d'une analyse, suivie d'un verdict sur son intérêt amincissant (pour ne plus dilapider son argent dans des méthodes inutiles).

- SOMMAIRE** • *Les produits naturels* • *Les produits industriels*
• *Les compléments alimentaires et les médicaments* • *Les régimes passés au crible* • *Les cosmétiques* • *L'activité physique*
• *Les techniques minceur sans chirurgie* • *Les médecines douces*
• *La chirurgie esthétique*

Ancienne chef de rubrique santé à 60 millions de consommateurs, **Véronique CHAOUAT** est journaliste spécialiste des questions de consommation, santé, nutrition et bien être...

Maigrir
le guide vérité

Véronique Chaouat

Maigrir le guide vérité

Plus de 100 produits,
régimes et techniques
passés au crible...

EYROLLES



Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com



Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54805-1

Sommaire

Dédicace.....	IX
Remerciements	XI
Introduction	XIII
Les produits naturels	1
Le son d'avoine	2
L'agar-agar	3
Le pamplemousse	4
Le thé vert	5
Le konjac	6
Le Goji ou baies de Goji	6
Les algues brunes, rouges ou vertes	7
Le vinaigre de cidre	7
L'ananas	8
Le sirop d'agave	9
L'acaiï berry	9
Le piment	10
Le café vert	10
La papaye	11
La stevia	11
Le fructose	12

Les produits industriels	15
Les substituts de repas	15
Les produits allégés.	30
Les produits hyperprotéinés	49
Les en-cas hypocaloriques, type barres ou biscuits	53
Les compléments alimentaires et les médicaments ..	59
Les compléments alimentaires.....	59
Les médicaments	81
Les régimes passés au crible	89
Les régimes à aliments uniques.....	90
Les régimes « restrictifs ».....	95
Les régimes avec alimentation variée	107
Les régimes coachés	112
Les cosmétiques	121
Notions de base sur la cellulite	121
Les crèmes amincissantes.....	126
Les patchs amincissants	134
Les cosméto-textiles	136
L'activité physique	139
Les appareils d'électrostimulation	140
Les consoles de jeux	144
Le sport.....	150
Les techniques minceur sans chirurgie	161
Douze méthodes minceur au banc d'essai.....	180
Les médecines douces	227
L'hypnose.....	227
La réflexologie.....	231

La sophrologie.....	235
Les infrarouges longs.....	236
L'homéopathie.....	237
La chirurgie esthétique.....	239
La liposculpture ou liposuction.....	240
Les innovations.....	245
Le tourisme chirurgical.....	246
Conclusion.....	249
Bibliographie.....	253
Annexes.....	255

Dédicace

À Élie et à Ruth, mes piliers... pour leur amour, leur protection... ceux sans qui je ne serais pas grand-chose...

À Katty, mon ange gardien... pour sa gentillesse, sa bienveillance, son aide et son soutien sans faille...

À Samuel et à Lisa, mes trésors et mon oxygène...

À Laurent et à Micheline pour leurs encouragements.

À tous mes amis, tous ceux et celles qui sont dans mon répertoire, dans mon agenda, dans mon planning, dans mes e-mails, dans mes SMS et surtout dans mon cœur, ceux et celles avec qui je partage tant de belles choses...

Remerciements

Nous tenons à remercier tous les professionnels qui nous ont aidés à écrire ce livre en nous apportant leur éclairage et leur précieuse collaboration :

- D^r Philippe Blanchemaison, phlébologue à Paris.
- Nathalie Fournier, dermatologue spécialisée en laser (www.centrelaserdermato.com).
- Isabelle Voinson-Lagille, diététicienne-nutritionniste pour le réseau Maigrir 2000 (www.maigrir2000.com).
- Béatrice de Reynal, nutritionniste à Paris.
- Jean-François Narbonne, docteur en nutrition, toxicologue, expert auprès de l'ANSES.
- Olivier Andrault, chargé de mission nutrition et alimentation à l'UFC Que choisir.
- Jannick Thiroux, consultant spécialisé en cosmétologie et nutrition. Enseignant au Laboratoire de dermatopharmacologie et cosmétologie à la faculté de pharmacie – Université Paris-Sud XI à Châtenay-Malabry.
- Le D^r Gérard Apfeldorfer, psychiatre à Paris.
- Estelle Bertrand, kinésithérapeute à Paris.
- Jocelyne Rolland, kinésithérapeute à Paris.

- Le professeur Joëlle Goudable, enseignante à la faculté de pharmacie de Lyon.
- Le professeur Marie-Geneviève Dijoux-Franca, enseignante à la faculté de pharmacie de Lyon.
- Xavier Bigard, directeur scientifique de l'Institut de recherche biomédicale des armées.
- Le D^r Jean-Marc Benhaïem, spécialiste en hypnose à Paris.
- David Tran, réflexologue à Paris.
- Jean-Pierre Clémenceau, coach sportif.
- Le D^r Béatrice Lafarge-Claoue, chirurgien esthétique à Paris.
- Le D^r Catherine de Goursac, docteur en médecine esthétique à Paris.
- Le D^r Jean-Marc Chardonneau, angio-phlébologue et spécialiste en médecine esthétique à Nantes.
- L'équipe médicale du centre laser Sorbonne à Paris.

Nous remercions vivement toutes les testeuses qui ont participé aux essais.

Un merci tout particulier à Corinne B. pour son aide précieuse, ainsi qu'à Robert Cotte et Estelle Bertrand, Christian Gagnière, Julia, Valentine Cadena et toute l'équipe de Physiomins, Pierre Lacarrière, Marion Verhoyen et Olivia Del Tedesco de Power Plate France, Claude et Jérémy Rodriguez de HyperMinceur, l'équipe de Cellusonic, Emmanuelle de l'institut Couleur Cannelle, Pascal, Daniel et Sandrine de GMP, Denis Loubet de chez Ethnicia.

Introduction

Votre graisse vaut de l'or. Et pour cause. Elle peut rapporter gros, si l'on ose dire. Selon une étude du cabinet Xerfi¹, le marché de la minceur, tous produits et prestations confondus, a généré la bagatelle de plus de 1 milliard d'euros en 2010. Sans compter les produits alimentaires allégés dont le chiffre a atteint 1,5 milliard d'euros cette même année. Un marché juteux. Forcément. Notre époque et notre société ont hissé l'apparence au rang de valeur essentielle. Et aujourd'hui une pression sociale insidieuse, telle une pesante épée de Damoclès au-dessus de nos têtes, nous oblige à être mince, à le devenir ou à le rester. Il faut absolument arborer la ligne d'une sirène. Et gare à ceux qui ne rentreraient pas dans le rang...

Les bien-portants, comme on les appelle pudiquement, n'ont pas leur place dans ce XXI^e siècle. L'actualité nous en offre des exemples régulièrement.

En 2008, l'Observatoire des discriminations a mené une enquête en envoyant les CV de deux candidats ayant les mêmes compétences pour les mêmes offres d'emploi. Sur chacun des CV,

1. Groupe d'études économiques sectorielles.

il y avait la photo du candidat, l'un avec surpoids et l'autre sans. Résultat : 24% de réponses positives en moins pour les candidats souffrant de surpoids.

En août 2009, un Castrais de 45 ans se voit refuser son prêt immobilier en raison de son surpoids. Il aura fallu une mobilisation médiatique pour qu'il l'obtienne et puisse acheter sa maison quelques mois plus tard. La société de prêt craignait que son surpoids soit synonyme de problèmes de santé, donc de problèmes pour rembourser.

Hé oui, il ne fait pas bon afficher une silhouette enrobée par les temps qui courent.

Si l'injonction de maigrir s'est glissée dans nos esprits avec force, il ne faut pas perdre de vue qu'elle peut, dans certains cas, se révéler nécessaire, voire indispensable. Un excès de poids et une vie sédentaire créent des risques d'altérer notre santé : développement de maladies cardiovasculaires, augmentation du taux de cholestérol, diabète, etc. Et aujourd'hui, les Français sont de plus en plus gros. Le poids moyen de la population a augmenté en moyenne de 3,1 kg en douze ans.

Depuis 1997, les laboratoires Roche réalisent tous les trois ans une enquête épidémiologique destinée à évaluer le surpoids dans notre population. Selon la dernière étude Obépi² menée en 2009,

2. Enquête sur le surpoids et l'obésité en France, réalisée tous les trois ans par les laboratoires Roche en partenariat avec TNS HealthCare Sofres.

32% des plus de 18 ans souffrent de surpoids, et 14,5% d'entre eux sont obèses. Mais évidemment, il ne faut pas tout mélanger et distinguer le léger embonpoint, de la vraie obésité. Deux situations très différentes qui ne nécessitent pas la même approche.

La population française grossit depuis une dizaine d'années donc. Pourtant, et c'est paradoxal, tout le monde ou presque cherche à maigrir ! Après les fêtes de fin d'année, avant un événement important comme un mariage, pour entrer dans le jean de sa jeunesse, ou plus couramment avant d'exposer sa silhouette sur la plage après une année de dur labeur, rares sont ceux d'entre nous qui n'ont pas essayé au moins une fois de se précipiter sur la dernière méthode destinée à nous délester de nos encombrants kilos.

Cette situation a donc fait le lit d'une véritable industrie. La course effrénée pour vous aider à mincir ne cesse de battre son plein. Les sociétés spécialisées dans le domaine se creusent la cervelle pour trouver « la » technique qui vous fera perdre du poids et par la même occasion leur permettra de rafler le jackpot. Coaching, produits miracles, machines minceur... Régulièrement, de nouvelles méthodes apparaissent. Dans vos kiosques, les couvertures des magazines affichent à chaque printemps la photo de ces sylphides en maillot de bain, cheveux au vent, à la silhouette parfaite... Accompagnées de ces mots qui sont devenus des formules magiques : maigrir, mincir, kilos, etc. Des mots qui selon toutes les études menées dans la presse française font illico exploser les ventes. En feuilletant cette presse féminine, on ne compte plus les pages de publicité ornées de slogans tels que « Maigrissez en dormant » ou « Un ventre plat sans effort »...

Dès qu'un livre sur une nouvelle méthode de régime fait son apparition dans les librairies, il est quasiment assuré de s'écouler en quantités importantes. En tapant le mot « maigrir » dans les moteurs de recherches d'Internet, ce sont des pages et des pages qui s'affichent. Compléments alimentaires, plantes magiques, diètes en tout genre foisonnent. Ici, c'est une tisane aux vertus supposées miraculeuses. Là, c'est une combinaison qui nous promet d'arborer les mensurations d'une sylphide. En jetant un coup d'œil sur les étagères d'une pharmacie, la taille du rayon aide minceur et de ses gélules censées nous délester de nos kilos superflus peut laisser pantois. Dans les rayons des supermarchés, les substituts de repas ou plats minceur ne cessent de se multiplier. En allumant notre télévision, les silhouettes fines et galbées se succèdent pour vanter les mérites de crèmes amincissantes. Les émissions de téléachats proposent un éventail de produits minceurs de plus en plus étendu. Bref, même si l'on n'a ni envie, ni besoin de maigrir, on s'y sentirait presque obligés.

Ce si large éventail de techniques s'explique par le fait que, dans ce domaine, l'arsenal thérapeutique et les méthodes scientifiques validés restent très limités. Sans compter les vides juridiques. Ce qui ouvre une voie royale aux techniques « approximatives », voire aux arnaques et autres programmes bidons. Face à cette avalanche de promesses, il devient de plus en plus compliqué de s'y retrouver. Qu'est-ce qui peut vraiment vous aider à mincir et qu'est-ce qui relève de l'affabulation ? Qu'est-ce qui va booster la perte de kilos et qu'est-ce qui ne fera fondre que vos économies ?

Nous avons voulu faire le point et effectuer un tri entre les différentes offres du marché pour tenter de répondre à ces questions. À travers ce guide, nous avons souhaité vous éclairer parmi les méthodes en vigueur, et les produits en vente. Aussi avons-nous interrogé des spécialistes dans chaque domaine, avons-nous confronté leurs avis, avons-nous comparé et synthétisé leurs réponses. Nous avons exploré de nombreux domaines : produits alimentaires naturels, industriels, médicaments, soins en instituts ou en médecine esthétique, etc. Bien sûr, nous n'avons pas l'ambition d'être exhaustifs.

Chaque année, chaque mois, de nouvelles « techniques » voient le jour dans le commerce. Nous avons essayé d'en rassembler un maximum dans cet ouvrage, car analyser la totalité d'un marché si colossal nécessiterait une encyclopédie en plusieurs volumes. Toutefois, nous avons sélectionné un éventail très large de produits et méthodes couramment répandus dans le commerce, ou vantés dans la presse féminine. Pour chacun d'entre eux, nous avons interrogé des scientifiques, des médecins spécialisés, des kinésithérapeutes pour faire toute la lumière sur leur efficacité (ou leur inefficacité).

Pour chaque catégorie de produits, nous avons employé un protocole différent. Pour les machines minceur par exemple, nous avons procédé à des tests « grandeur nature » auprès de consommatrices « lambda ». Pour les produits naturels, nous avons interrogé des scientifiques. Pour les substituts de repas, nous nous sommes appuyés sur les avis de nutritionnistes et diététiciennes...

Pour chaque produit testé, nous donnons un verdict en fonction des réponses et des résultats obtenus.

Le verdict donné ne provient donc pas d'un avis personnel et subjectif, mais des remarques de ces spécialistes ayant largement étudié la question, et constaté les effets au quotidien sur leurs patients ou leurs clients, ou à travers les études qu'ils ont analysées. Nous avons essayé de faire de cet ouvrage un outil le plus objectif et le plus honnête possible à travers une enquête sur plusieurs mois.

Nous avons souhaité que ce guide vous permette de vous retrouver dans la jungle des méthodes aminçissantes en évitant celles qui se révèlent inutiles, et en privilégiant celles que nous avons estimées efficaces. Nous espérons ainsi vous éclairer dans vos choix, et opter pour la technique la plus adaptée à votre cas.

Précisons que pour les personnes obèses, un bilan et un suivi médical s'avèrent indispensables avant de recourir à des aides à la minceur de son propre chef.

Les produits naturels

Le thé brûleur de graisses, l'ananas rongeur de cellulite ou l'algue prétendue magique, dévoreuse de bourrelets, le miracle du vinaigre de cidre, etc. Certaines légendes ont la peau dure...

En parcourant la presse féminine ou les sites Internet, nous avons constaté un nombre impressionnant d'articles ou de publicités vantant avec force les propriétés amincissantes d'un certain nombre de produits dits naturels, et entretenant des idées fortement ancrées dans les esprits. Nous avons donc voulu connaître la vérité.

Pour cela, nous avons retenu une liste de produits naturels qui reviennent régulièrement et qui sont censés nous faire perdre du poids. Puis nous les avons soumis à l'avis de spécialistes (médecins nutritionnistes) pour démêler le vrai du faux. Ananas, pamplemousse, thé vert... ces plantes posséderaient des vertus miraculeuses. Tels des rongeurs, elles grignoteraient vos graisses. Qu'en est-il en réalité ? C'est ce que nous avons essayé de savoir.

Le son d'avoine

En 1988, une mode commençait à faire fureur aux États-Unis. Cette année-là, il fallait absolument saupoudrer ses aliments de son d'avoine. Ce fulgurant succès n'a pas duré longtemps, mais le pli était pris. En France, jusqu'à une période récente, le son d'avoine évoquait une insipide poudre, qui avait plus sa place dans les écuries afin d'y nourrir les chevaux que dans nos assiettes. Mais le régime du D^r Dukan est passé par là. Présenté comme un aliment minceur adjuvant de cette diète protéinée, le son d'avoine a quitté son rang d'obscur résidu de céréale pour être projeté dans la lumière, devenant ainsi une véritable star. C'est désormais l'aliment minceur incontournable du moment. Peu à peu, il a envahi les rayons des pharmacies et des magasins diététiques. Dans les supermarchés, on vend des galettes au son d'avoine, bien que l'on puisse les fabriquer soi-même. Sur les blogs spécialisés, tout le monde y va de sa recette de galette personnelle. Selon le D^r Dukan et d'autres spécialistes en nutrition, le son d'avoine empêcherait que les calories ne se fixent dans l'organisme. Ce qui, au fil des jours, réduirait le nombre total de calories.

Qu'en est-il réellement ? Le son d'avoine, c'est la pellicule située juste sous l'enveloppe du grain. Riche en fibres solubles et en pectine, ce son peut absorber jusqu'à trente fois son volume en eau. Les fibres vont gonfler dans l'estomac et augmenter l'effet de satiété. Autrement dit, vous aurez l'impression d'avoir l'estomac plein plus vite. De plus, le son d'avoine va retenir une partie des sucres et des graisses sans qu'elles ne passent dans le sang.

Verdict

Intéressant pour son effet rassasiant. Mais attention, cet effet ne fonctionne pas pour tout le monde. Il existe des personnes dont les désirs dépassent les besoins. Si elles ont une impérieuse envie de chocolat, elles auront beau avoir l'estomac « plein », elles en mangeront quand même. Au cours d'un repas, ce produit réduit l'addition calorique, mais d'une manière tout de même négligeable.

Attention à ne pas en abuser : 30 g par jour ou 3 cuillères à soupe mélangées à un yaourt, une compote ou saupoudrées dans une salade, c'est le maximum. Au-delà, des désordres intestinaux peuvent survenir.

De même que le son d'avoine freine l'absorption des calories, il peut freiner aussi celle des vitamines.

À éviter absolument en cas de fragilité du côlon.

L'agar-agar

Poudre blanche absolument légale, elle nous vient du pays du Soleil-Levant. Très prisé des Japonais, on trouve de l'agar-agar en sachets dans le commerce, les magasins de produits diététiques et certaines pharmacies. Dans les magasins asiatiques, il existe sous d'autres formes comme les flocons ou les filaments. Totalement végétal, on l'extrait de l'algue rouge. Il remplace les gélifiants et permet la confection de terrines, flans, mousses, sans ingrédient d'origine animale. L'apport énergétique est faible : environ trois calories par gramme seulement. Composé de fibres solubles du même type que celles contenues dans les pommes ou l'avoine, et

qui retiennent une partie des glucides, il gonfle dans l'estomac une fois absorbé en formant un gel. Ce qui accélère la satiété. L'organisme ne le stocke pas car il s'élimine tout seul. C'est pourquoi l'agar-agar a fait une entrée remarquée dans le club des aliments qui aideraient à mincir. De nombreux ouvrages lui ont été consacrés. Sur Internet on y vante ses vertus, etc. Conseillé dans le cadre d'un régime, il possède un effet légèrement laxatif.

Verdict

Intéressant pour se remplir l'estomac. Mais, là encore, l'effet coupe-faim ne marche pas sur tout le monde. Ce produit cale bien, mais ne fait pas disparaître une envie. Évidemment, il ne brûle ni ne grignote les graisses.

À noter qu'il faut faire attention aux doses. Si l'on en absorbe trop, l'effet laxatif est garanti.

Le pamplemousse

« Mesdames, respirez quelques effluves de ces huiles essentielles de pamplemousse et vous obtiendrez une ligne de sirène », peut-on parfois lire sur des sites axés produits naturels sur Internet. On ne sait pas ce que le gestionnaire du site a respiré, lui, pour avancer une telle affirmation. Mais il est vrai que le pamplemousse possède la réputation de faire maigrir. Il y a une vingtaine d'années, il tenait la vedette dans les régimes amincissants. On le conseillait systématiquement. Et pour cause, c'était le fruit le moins sucré. D'où un effet « téléphone arabe » qui lui a peu à peu prêté des vertus amincissantes qui mangeraient vos graisses. Se nourrir de

pamplemousses à volonté pendant quelques jours promettait il y a quelques années, des kilos en moins et des graisses brûlées. À l'origine, on parlait surtout des pamplemousses classiques blancs et amers, c'était avant l'émergence des roses, en provenance principalement de Floride. Certaines études effectuées *in vitro* ont démontré que l'écorce du pamplemousse contenait une substance appelée « naringine » qui favoriserait le déstockage des graisses. Or, à moins d'être totalement masochiste, ou d'avoir des goûts particuliers, il est rare de se gaver de la peau de ce fruit.

Verdict

Un pamplemousse ne « rongera » jamais votre graisse. Au mieux, il vous apportera des vitamines C, par exemple, entre autres... Si c'est un fruit excellent pour la santé, aucune étude scientifique n'a démontré aujourd'hui que le pamplemousse a un effet dans un amincissement.

Le thé vert

Une série de légendes diverses et variées entoure le thé vert. Champion de la minceur, brûle-graisses, élixir miracle, etc. Une bonne fois pour toutes, non le thé vert ne va pas absorber vos graisses comme par magie. Sur le plan nutritionnel, c'est une boisson intéressante. Elle contient beaucoup d'antioxydants, permet d'avoir moins de caries et moins d'ulcères à l'estomac. Certains cancérologues le classent parmi les boissons anti-cancer. Comme tous les thés, il est très diurétique. En dehors de ces effets, il ne va pas brûler les graisses ! Si vous en consommez beaucoup, vous irez juste plus souvent aux toilettes. Point.

Verdict

Aucun intérêt amincissant n'a été démontré par une étude scientifique valable.

Le konjac

Le konjac est une fibre qui retient l'eau. Lorsque l'on en absorbe en buvant un liquide, un effet éponge se produit au niveau de l'estomac. Vous allez sentir un poids. Mais cet effet reste très fugace puisqu'il ne dépasse pas une heure environ. Et là encore, il existe des personnes qui vont certes se sentir calées avec ce poids. Mais si elles lorgnent sur une boîte de chocolats, cet effet ne va pas avoir d'intérêt. Il n'est pas exclu qu'elles craquent.

Verdict

Oui pour l'effet rassasiant qui va vous remplir, mais cet effet reste fugace. Vous aurez faim au bout d'une heure.

Le Gojé ou baies de Gojé

C'est une petite baie rouge qui tient la vedette dans la catégorie des antioxydants. Très utilisée en médecine chinoise, certains sites Internet y voient un « aliment équilibrant favorable à la régulation pondérale, un coupe-faim extraordinaire, etc. » La seule certitude que l'on puisse avoir, c'est qu'il s'agit d'un excellent antioxydant. Autrement dit, il possède la propriété de lutter contre les radicaux libres et donc contre le vieillissement. Son prix est parfois

exorbitant, mais un marketing très pertinent d'origine inconnue en a fait la star du moment.

Verdict

Effet amincissant à démontrer.

Attention aux sites Internet qui vous en proposent à des prix exorbitants. Attention aux règlements par carte bleue sur les sites à l'étranger.

Les algues brunes, rouges ou vertes

La mer inspire confiance. Les algues rassurent toujours les consommateurs car elles bénéficient d'une réputation de produit naturel et sain. La plupart d'entre elles sont riches en fibres et gonflent dans l'estomac, ce qui le remplit. Résultat, on se sent rassasié. Mais une assiette de légumes produit sensiblement le même effet. Et coûte souvent beaucoup moins cher.

Verdict

Effet amincissant à démontrer.

Le vinaigre de cidre

Sans que l'on sache très bien pourquoi, il existe des aliments qui reviennent cycliquement sur le devant de la scène, paré de vertus miraculeuses et de pouvoirs magiques. Le vinaigre de cidre en

fait partie. Il aiderait à « stimuler la fonte des graisses, à vous débarrasser de vos kilos superflus », etc.

Verdict

En consultant la littérature scientifique, aucune publication ne montre un effet dans un amaigrissement. Arrosez vos salades avec si vous le souhaitez, mais pour mincir, oubliez.

L'ananas

Comme le pamplemousse, l'ananas bénéficie d'une réputation d'aliment minceur depuis des lustres. Probablement due au fait qu'il était conseillé dans les régimes. Dans la tige de l'ananas, il y a de la broméline, une substance qui est une enzyme « mangeuse de graisse ». Or c'est la tige qui contient cette substance et non le fruit ! Qui, parmi nous, mange la tige des ananas ? Si cette enzyme facilite modérément la digestion des protéines, elle n'agit pas sur les graisses ! Ce n'est pas en ingurgitant des tonnes d'ananas que vous les brûlerez. N'oubliez pas que ce fruit, très énergétique, reste riche en glucides. Il ne faut pas le rayer de votre alimentation, mais juste ne pas en manger des tonnes sous prétexte d'entretenir le mythe.

Verdict

Aucune étude scientifique validée n'a démontré un effet sur un amaigrissement. À consommer avec modération dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Point final.