

La minceur... au cas par cas ?



Lorsqu'une alimentation équilibrée couplée à une activité physique ne suffit plus pour perdre quelques kilos excédentaires, il est temps de penser à un petit coup de pouce extérieur...

Les nouveautés minceur sont toujours très nombreuses chaque année. Les laboratoires proposent en outre, de plus en plus, des programmes personnalisés avec suivi. Aujourd'hui, la minceur ne se conçoit plus comme l'effet d'un miracle mais comme la résultante d'un tout intégrant exercice physique et équilibre diététique.

Suis-je en surpoids ... ?

On considère qu'une personne n'est pas en surpoids lorsque son IMC (Indice de Masse Corporelle) ne dépasse pas 25. Pour calculer l'IMC, on divise le poids en kilogramme par la taille élevée au carré (exemple : $1\text{m}80$ pour 75kg => $75/(1,80 \times 1,80) = 23,1481$). Il suffit parfois de quelques kilos en moins pour que l'IMC retourne sous les 25 conseillés.

En cas de surpoids important, il est médicalement conseillé de maigrir pour limiter certaines maladies et notamment :

- Les problèmes cardiovasculaires
- Le diabète
- L'hypertension
- Certains cancers

L'interprétation de l'IMC est applicable chez l'adulte de 18 à 65 ans et n'est pas valable chez l'enfant, la femme enceinte ou certaines personnes très musclées.

Des aides minceur en officine ?

Les produits ne manquent pas... mais il est primordial de conseiller les produits les plus fiables. En voici un bref aperçu, non exhaustif par

ailleurs tant la liste est longue... :

Les compléments alimentaires

Ils sont les produits les plus demandés. Certains favorisent l'élimination des graisses (thé vert, fucus, guarana, café, ...) et d'autres, avec une efficacité relative et un mode d'action parfois complexe, sont des modérateurs de l'appétit qui ont la propriété de gonfler dans l'estomac, procurant ainsi une sensation de satiété (gommages, fibres ou pectines à fort pouvoir gélifiant, fucus, gomme de caroube, ...).

Existent également les produits qui agissent sur la fonction intestinale, permettant une amélioration du transit (noix de muscade, genévrier, carvi, etc).

Le chrome, qui a des vertus reconnues sur la régulation du taux de sucre, et l'acide linoléique conjugué, qui aide à réduire la lipogenèse, se retrouvent également dans de nombreuses formules.

Les plantes drainantes

Elles sont aussi de plus en plus employées : boldo, orthosiphon, artichaut, pissenlit, fenouil, prêle, reine-des-prés, ...

Les soins topiques eux, gagnent en efficacité...

Ils s'attaquent aux rondeurs localisées (cuisse, fesse, ventre, ...) et à la cellulite, qui touche plus des trois-quarts des femmes. L'utilisation quotidienne doit s'accompagner d'un massage qui permet de stimuler les échanges cellulaires et de mieux drainer les toxines.

Notons que ce rêve d'une svelte silhouette n'exclut pas pour autant les hommes, dont les préoccupations en la matière s'expriment de façon très précise... avec souvent une focalisation sur l'abdomen !

En conclusion...

Une surcharge pondérale légère peut généralement s'éliminer assez facilement avec quelques conseils d'hygiène de vie et des aides minceur appropriés. Le rôle du pharmacien est primordial pour aider à perdre quelques kilos en toute sécurité. Il vous répondra dans la mesure de ses compétences ou vous demandera de consulter votre Médecin.

Retrouvez l'ensemble de nos publications sur Internet



La pharmacie est à votre écoute:

- En semaine de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
- Le samedi de 8h30 à 17h30 sans interruption!

La pharmacie est à votre disposition:

- Rue Neuve, 33 à 4500 Huy
- www.pharmacieducheneocolinet.be

