

Contre le sucre, chassez le goût de « reviens-y »

Chère lectrice, cher lecteur,

Les kilos en trop peuvent peser sur votre système cardiovasculaire, ce qui affecte votre pression sanguine, votre cholestérol, et plus encore. C'est pourquoi il est essentiel de surveiller son poids en vivant de façon saine et en restant actif physiquement.

Toutefois il y a deux obstacles qui gênent ceux qui cherchent à perdre du poids : ils éprouvent un manque d'énergie chronique et se mettent à grignoter pour compenser.

Mais il existe une plante très efficace qui permet de faire disparaître ces deux obstacles. Si, en plus, vous mangez sain et faites un minimum d'exercice, vous êtes assuré de perdre vos kilos en trop plus facilement. Et contrairement à la plupart des compléments pour perdre du poids, cette plante étonnante n'a pas d'effets indésirables, ni d'interactions dangereuses avec les médicaments pour le cœur [1].

Cette plante travaille aussi dur que vous pour perdre vos kilos en trop, tout en protégeant votre cœur

Si vous faites déjà de gros efforts en mangeant sainement et en restant actif physiquement pour soigner votre ligne et votre cœur... Alors pourquoi ne pas prendre cette plante pour améliorer les résultats et mieux récompenser vos efforts ?

Je veux parler du *Gymnema sylvestris*, une plante grimpante qui nous vient des forêts tropicales d'Inde. Le gymnéma est déjà utilisé depuis des millénaires dans la médecine ayurvédique. Ses feuilles sont réputées pour traiter le diabète et l'obésité. D'ailleurs, les Indiens appellent cette plante *gurmar*, ce qui signifie « qui détruit le sucre » [2].

Des propriétés rares et utiles

L'efficacité du gymnéma est immédiatement vérifiable – faites le test :

En mâchant des feuilles de gymnéma, vous perdrez immédiatement la sensation du sucré. Votre goût de la saveur sucrée sera comme anesthésié pendant 1 à 2 heures.

La substance active responsable de l'inhibition du goût sucré s'appelle l'acide gymnémique. Elle est efficace aussi bien contre les sucres naturels que contre les édulcorants.

Cette propriété est vraiment incroyable.

En atténuant la sensibilité au goût sucré, le gymnéma casse le circuit de la récompense.

Voici comment s'articule le circuit de la récompense

Lorsque les bourgeons gustatifs sur votre langue réceptionnent du sucre, ils vont exciter, dans votre cerveau, les neurones gustatifs associés au sucre. Ces neurones vont alors libérer de la sérotonine, un neurotransmetteur qui provoque une sensation de plaisir.

Par la suite, votre corps se souviendra que consommer du sucre fait plaisir. Ainsi le sucre devient une récompense forte qui guide votre comportement : vous préférez le sucré, donc vous consommez plus d'aliments sucrés, donc vous prenez du poids, donc vous risquez de devenir obèse ou diabétique.

Lorsque tous les aliments sucrés ont un goût de « reviens-y » – quand votre cerveau vous crie « encore ! » – il est difficile de résister à la tentation de vous resservir de gâteau. Alors...

...Prenez le problème à la racine

Le gymnéma permet de couper net à toute envie de sucré. Son effet anesthésiant sur les récepteurs du sucre sur la langue, permet de briser le circuit de la récompense.

Vos neurones gustatifs ne seront plus stimulés à produire de la sérotonine. Et sans sérotonine, vous ne ressentirez aucun plaisir particulier à manger sucré. Le carré de chocolat n'aura plus son goût de « reviens-y » et vous pourrez alors sereinement ranger la plaquette au fond du placard.

L'expérience a été menée à l'Université de Floride. Les participants qui avaient reçu du gymnéma une heure avant le repas mangeaient moins que les autres [3].

Il est facile de comprendre pourquoi le gymnéma est très efficace pour réduire votre appétit.

Les autorités sanitaires européennes, elles-mêmes, considèrent que le gymnéma facilite la perte de poids lorsqu'il est associé à un régime sain [4]. Vous pouvez encore améliorer ses effets en pratiquant une activité physique régulière.

Si vous êtes en surpoids ou que vous êtes atteint du diabète de type 2, le gymnéma peut vous donner un vrai coup de pouce. Sa capacité à inhiber le goût sucré vous permettra de doubler vos efforts pour combattre l'envie de sucré.

Mais l'intérêt du gymnéma ne s'arrête pas là.

Rendez votre intestin imperméable au sucre

En plus d'inhiber le goût du sucre, le gymnéma possède une autre botte secrète. Il empêche l'absorption du sucre par le corps ! Ceci a été observé par des chercheurs coréens. Les rats de laboratoire absorbaient moins le sucre au cours de la digestion s'ils recevaient une supplémentation en gymnéma [5].

L'acide gymnémique possède une structure proche du glucose (sucre). Par conséquent, une fois dans l'intestin, l'acide gymnémique vient occuper les récepteurs du glucose, ce qui limite l'absorption du sucre. Votre intestin devient presque imperméable au sucre !

Les bénéfices sont doubles :

- Cela permet de maîtriser le taux de sucre sanguin (glycémie) car il ne risque plus de s'emballer. Une étude a montré que les diabétiques de type 2 traités pendant 3 mois au gymnéma amélioraient le contrôle de leur glycémie [6].
- Cela permet d'éviter la prise de poids, car une fois absorbés, les excès de sucre sont stockés sous forme de graisse.

Mieux encore, le gymnéma agit directement sur l'insuline, laquelle permet de contrer une hausse du taux de sucre sanguin.

Relancez votre production d'insuline

Le problème numéro 1 du diabétique de type 1 est que son pancréas ne produit pas d'insuline. Or, sans insuline, impossible de stocker le sucre dans le sang. Le taux de sucre sanguin reste très haut (hyperglycémie) ce qui est très mauvais pour le corps sur le long terme.

Le gymnéma stimule la régénération des cellules du pancréas qui produisent de l'insuline [7]. Ceci permet de produire plus d'insuline pour faire baisser la glycémie.

Les diabétiques et les personnes obèses ont un problème récurrent d'hyperglycémie. Le circuit de la récompense qui pousse à manger plus de sucre ne fait qu'aggraver l'hyperglycémie.

Grâce au gymnéma, le contrôle de la glycémie est facilité.

Par ailleurs, le gymnéma stimule la production d'enzymes pour mieux assimiler le glucose dans les cellules. Cela soulage le foie qui ne doit plus produire autant de glucose. On a aussi observé que le gymnéma permettait de faire baisser le cholestérol [2].

Le gymnéma n'est pas un produit miracle

Malgré ses effets prometteurs, le gymnéma n'est pas la panacée. En aucun cas, il ne faut le voir comme un traitement de fond.

Il sera efficace pour accompagner un traitement du diabète de type 1 et 2. D'ailleurs, un diabétique devra consulter son

médecin pour réduire les doses de son traitement principal s'il commence à prendre du gymnéma. Autrement le gymnéma peut provoquer une baisse trop importante de la glycémie.

Une étude a été menée sur 22 diabétiques de type 2 sous traitement. Durant 18 mois, les patients ont reçu aussi 400 mg de gymnéma par jour. À la fin de l'essai clinique, 16 patients avaient réduit la médication de base et 5 avaient complètement arrêté les médicaments [8].

Une personne en surpoids, déterminée à manger sain et faire de l'exercice pour se débarrasser de ses kilos en trop, pourra bénéficier du gymnéma comme soutien.

Mais le gymnéma n'agit qu'en renfort.

Certes, l'efficacité du gymnéma est reconnue par les autorités sanitaires. Et plusieurs études ont démontré son efficacité. Mais il manque des études d'envergure en double aveugle, contrôlées par placebo.

A retenir

Ce qui est certain, c'est qu'en suivant un régime sain, en restant actif physiquement et en continuant son traitement (pour les diabétiques), on peut bénéficier des multiples effets du gymnéma pour :

1. réduire le plaisir de manger des friandises en inhibant le goût sucré ;
2. couper l'envie de grignoter en brisant le circuit de la récompense lié à la dopamine ;
3. stopper l'hyperglycémie en empêchant l'intestin d'absorber le sucre ;
4. compenser la glycémie en relançant la production d'insuline ;
5. soulager le foie en stimulant la production d'enzymes pour assimilation du glucose par les cellules.

Si vous souhaitez essayer le gymnéma, [voici une source fiable \(plus de détails ici\)](#).

Bien à vous,

Eric Müller