



À propos des remèdes végétaux à visée amaigrissante

par le Professeur Luc Angenot

Bien qu'on trouve peu de vertus à l'obésité, il ne convient pas d'ingurgiter n'importe quel remède proposé par une publicité fallacieuse diffusée largement par certains médias. La tragique affaire des plantes chinoises incriminées dans les néphropathies et carcinomes urothéliaux qui ont naguère tragiquement affecté des patientes belges et françaises ayant absorbé des compositions à visée amaigrissante a mis en exergue le danger potentiel de certaines plantes méconnues ou insuffisamment contrôlées et rappelé – si besoin était – que la Nature recèle des toxiques redoutables.

Le Ministère belge de la Santé publique s'est penché sur cette question et a publié des listes de plantes autorisées pour la préparation de médicaments pouvant bénéficier d'une procédure d'enregistrement simplifiée. La liste XXII concerne précisément les médicaments présentés comme adjuvants d'une diététique appropriée dans les cures d'amaigrissement pour faciliter la perte de poids.

Seules quatre plantes renfermant des mucilages ont été retenues. Les mucilages sont des polysaccharides dénués de pouvoir nutritif qui vont former dans l'estomac un gel volumineux au contact de l'eau et induire une sensation de satiété (effet coupe-faim). La liste comprend :

- **Le guar** obtenu par broyage de l'albumen des graines de *Cyamopsis tetragonolobus*, légumineuse cultivée en Asie et aux USA. Son polysaccharide est un galactomannane pouvant être incorporé

aux régimes visant à diminuer la cholestérolémie et la glycémie.

- La seconde plante dont on utilise aussi l'albumen des graines est le **caroubier** (*Ceratonia siliqua*), arbre répandu dans le bassin méditerranéen. Le polysaccharide est également un galactomannane dont les effets sont similaires à ceux du guar.

- La troisième plante fournit la farine de **konjac**, obtenue par broyage des tubercules d'une Aracée (*Amorphophallus konjac*) cultivée abondamment au Japon. Les principes actifs sont cette fois des glucomannanes paraissant réduire non seulement la cholestérolémie, mais également la triglycéridémie.

- La dernière plante de la liste belge est une **algue brune** (*Fucus vesiculosus*) récoltée sur les côtes européennes. À côté de polysaccharides abondants, dont l'acide alginique, on notera la présence de dérivés isolés supposés favoriser l'hypersécrétion d'hormones thyroïdiennes et accroître le catabolisme des graisses. Le risque d'un surdosage en iode n'étant pas nul, ces produits ne devraient pas être utilisés sans avis médical. Rappelons que l'OMS recommande un apport journalier de 100-140 µg d'iode (ce taux est dépassé dans le cas de l'administration d'une gélule ne renfermant que 100 mg de fucus titrant 0,2 % de dérivés iodés).

Dans la composition de régimes amaigrissants, l'Agence française des Médicaments autorise un plus grand nombre de plantes. On y trouve en effet une série de plantes médicinales à propriétés aquarétiques (c'est-à-dire favori-

sant l'élimination rénale d'eau) qui ne constituent pas un traitement de fond de l'obésité. La liste inclut également des plantes renfermant de la caféine qui serait thermogène à la suite d'une modulation de la libération des catécholamines (norépinéphrine...). Dans le cas du thé vert, il semble y avoir – tant *in vitro* qu'*in vivo* – une synergie entre la caféine et les dérivés catéchiques. D'autres plantes à principes thermogènes sont utilisées outre-Atlantique ; il y a les éphédras à déconseiller compte tenu des nombreux effets secondaires de l'éphédrine et les capsicums (poivrons, paprikas, piment, pili-pili) renfermant des concentrations très variables de capsaïcine, principe rubéfiant à saveur brûlante limitant *ipso facto* son absorption.

En conclusion, la priorité sera actuellement réservée aux plantes renfermant des mucilages à absorber avec une quantité d'eau suffisante une demi-heure avant les repas. L'effet de satiété (coupe-faim) qui en résultera permettra de diminuer la ration alimentaire et donc l'apport de calories.

L'approvisionnement se fera de préférence chez un pharmacien, car ce dernier est non seulement formé en pharmacognosie, mais aussi légalement responsable de la qualité des médicaments qu'il délivre. Par ailleurs, seule la législation pharmaceutique impose un contrôle rigoureux de la qualité, des études de stabilité des produits finis et des notices d'informations précisant notamment les posologies adéquates ainsi que les précautions d'emploi et les interactions médicamenteuses.

Pr Luc Angenot
Service de
Pharmacognosie
Tél : 04 366 43 30
L.Angenot@ulg.ac.be