

# Table des matières

## PRÉFACE 11

|  |    |
|--|----|
| La science au service du sportif .....                                   | 11 |
| Dopage ou pas dopage ? .....   | 13 |
| Comment faire le bon choix en fonction de ses besoins<br>propres ? ..... | 13 |
| Comment utiliser les suppléments de manière<br>correcte ? .....          | 13 |
| Les limites de la connaissance .....                                     | 13 |

## I. LES SUPPLÉMENTS DE L'ENDURANCE 14

|  |    |
|--|----|
| <b>LA PROBLÉMATIQUE DE LA DÉSHYDRATATION</b> ..... | 15 |
| HYDRATATION ET RÉHYDRATATION .....                 | 15 |
| Forcez la réhydratation .....                      | 15 |
| Déterminez votre niveau d'hydratation .....        | 16 |
| HYDRATATION ET SODIUM .....                        | 16 |
| Attention aux pertes de sodium .....               | 16 |
| Sodium et performance .....                        | 17 |
| Combien de sodium ? .....                          | 17 |
| QUE BOIRE ? .....                                  | 17 |
| Intérêt des boissons de réhydratation .....        | 17 |
| Attention à la teneur en glucides .....            | 18 |
| Stratégies anti-déshydratation innovantes .....    | 18 |
| Théorie de l'hyperhydratation .....                | 18 |
| Impact du glycérol .....                           | 19 |
| <i>Comment utiliser le glycérol ?</i> .....        | 19 |

|  |    |
|--|----|
| <b>LES GLUCIDES</b> .....  | 20 |
| RÔLE DES GLUCIDES DANS L'ENDURANCE .....                                   | 20 |
| Évaluation des besoins en glucides .....                                   | 20 |
| Attention à la qualité de vos glucides ! .....                             | 20 |
| Adaptez les types de glucides à vos besoins .....                          | 21 |
| Comment surcharger ses muscles en glycogène ? .....                        | 21 |
| 1. <i>Rebond glucidique « immédiat »</i> .....                             | 22 |
| 2. <i>Rebond glucidique en 24 heures</i> .....                             | 22 |
| 3. <i>Rebond glucidique sur plusieurs jours</i> .....                      | 22 |
| Les sportives réagissent différemment .....                                | 22 |
| <b>FAUT-IL PRENDRE DES GLUCIDES JUSTE<br/>AVANT UN EFFORT ?</b> .....      | 22 |
| Intérêt des boissons énergétiques avant l'effort .....                     | 23 |
| Synergie de la combinaison des glucides avant<br>et pendant l'effort ..... | 23 |
| <b>L'ALIMENTATION ÉNERGÉTIQUE DURANT L'EFFORT</b> .....                    | 24 |
| Glucides et sentiments de fatigue durant l'effort .....                    | 25 |

|   |    |
|---|----|
| Tirez profit des capteurs glucidiques .....                               | 25 |
| Les glucides protègent l'intégrité musculaire .....                       | 25 |
| Quand prendre les glucides durant l'effort ? .....                        | 25 |
| Habituez-vous progressivement aux boissons<br>énergétiques .....          | 25 |
| Posologie de la boisson de l'effort .....                                 | 26 |
| Intérêt des protéines durant l'effort en complément<br>des glucides ..... | 26 |
| 1. <i>Augmentation des performances</i> .....                             | 26 |
| 2. <i>Protection de l'intégrité musculaire</i> .....                      | 27 |
| 3. <i>Accélération de la récupération</i> .....                           | 27 |
| Quand le poids devient un handicap .....                                  | 27 |

|   |    |
|---|----|
| <b>STRATÉGIES DE RÉCUPÉRATION POST-EFFORT</b> .....                         | 27 |
| Récupération à court terme .....  | 28 |
| Récupération à long terme .....   | 28 |
| Accroître l'efficacité des glucides .....                                   | 28 |
| Intérêt de la combinaison glucides + protéines<br>après l'effort .....      | 29 |
| 1. <i>Rôle de la densité calorique</i> .....                                | 29 |
| 2. <i>Les protéines permettent une récupération<br/>plus profonde</i> ..... | 29 |
| Intérêts de la glutamine .....  | 30 |
| Glucides et surentraînement .....   | 30 |

|  |    |
|--|----|
| <b>LES RÉGIMES RICHES EN GRAISSES</b> .....  | 32 |
| RÔLE DES LIPIDES DANS L'ENDURANCE .....  | 32 |
| Intérêt des graisses dans l'endurance .....  | 32 |
| Rôle des triglycérides intramusculaires .....  | 33 |
| <b>COMMENT RECONSTITUER LES STOCKS<br/>DE TRIGLYCÉRIDES INTRAMUSCULAIRES ?</b> ..... | 33 |
| Immédiatement après un effort .....  | 33 |
| Trois heures plus tard .....   | 34 |
| Au-delà des trois heures .....   | 34 |
| <b>LES TRIGLYCÉRIDES À CHAÎNE MOYENNE (OU MCT)</b> ...                               | 34 |

|  |    |
|--|----|
| <b>LES AUTRES SUPPLÉMENTS DE L'ENDURANCE</b> .....   | 36 |
| <b>EFFET DE LA CAFÉINE ET SES DÉRIVÉS<br/>SUR LA PERFORMANCE</b> .....                             | 36 |
| Mécanismes d'action .....  | 36 |
| Les performances de tous les sports très physiques<br>peuvent être améliorées par la caféine ..... | 36 |
| Le café n'est pas aussi puissant que la caféine .....  | 37 |
| Dopage ou non ? .....  | 37 |
| Comment utiliser la caféine ? .....  | 37 |
| <b>DE LA CRÉATINE POUR L'ENDURANCE ?</b> .....   | 38 |

|   |    |
|---|----|
| CARNITINE ET PERFORMANCE .....                              | 39 |
| Métabolisme de la carnitine.....                            | 39 |
| Les sportifs ont-ils des besoins accrus en carnitine ? .... | 39 |
| Effets d'une supplémentation en carnitine.....              | 40 |
| LES COCKTAILS D'OXYGÈNE.....                                | 40 |

## **II. LES SUPPLÉMENTS POUR LA MASSE MUSCULAIRE ET LA FORCE 42**

|  |    |
|--|----|
| <b>PROTÉINES ET MASSE MUSCULAIRE</b> .....                                     | 43 |
| MÉTABOLISME DES PROTÉINES.....   | 43 |
| Chez l'homme, il existe deux grandes catégories<br>d'acides aminés.....        | 43 |
| 1. Les acides aminés essentiels.....   | 43 |
| 2. Les acides aminés non essentiels.....                                       | 43 |
| Pour les sportifs, deux autres catégories d'acides<br>aminés apparaissent..... | 43 |
| 1. Les acides aminés conditionnellement essentiels.....                        | 43 |
| 2. Les acides aminés aux propriétés particulières.....                         | 43 |
| BESOINS EN PROTÉINES DES SÉDENTAIRES.....                                      | 43 |
| La régulation alimentaire.....   | 44 |
| La régulation par l'effort.....  | 44 |
| LES SPORTIFS ONT-ILS DES BESOINS ACCRUS<br>EN PROTÉINES?.....                  | 44 |
| Évaluation des besoins protéiques des sportifs.....                            | 45 |
| 1. Les athlètes d'endurance.....   | 45 |
| 2. Les sportifs de force.....  | 45 |
| Activité physique et niveau d'acides aminés sanguins ...                       | 45 |
| EXISTE-T-IL UN APPORT OPTIMAL DE PROTÉINES?.....                               | 45 |
| Combien de protéines par prise ?.....  | 46 |
| LES PROTÉINES ONT-ELLES DES EFFETS NÉFASTES? ..                                | 46 |
| Protéines et génération d'acide.....   | 46 |
| Protéines et masse osseuse.....  | 47 |
| Troubles cardiovasculaires.....  | 47 |
| Impact sur les reins.....  | 47 |
| LES DIFFÉRENTS TYPES DE PROTÉINES.....   | 47 |
| La whey protéine.....  | 47 |
| Effets de la whey.....   | 48 |
| La caséine.....  | 49 |
| Les mélanges whey/caséine.....   | 51 |
| Le colostrum.....  | 51 |
| Les protéines d'œufs.....  | 52 |
| Les mélanges caséine/œufs.....   | 53 |
| Les protéines de soja.....   | 53 |
| Lait ou soja ?.....  | 53 |
| Les particularités du soja.....  | 53 |
| <b>ACIDES AMINÉS ET MASSE MUSCULAIRE</b> .....                                 | 55 |
| ACIDES AMINÉS ET ANABOLISME.....   | 55 |

|  |    |
|--|----|
| Comment renforcer l'action anabolique<br>des acides aminés ?.....                | 55 |
| MANGEZ PROMPTEMENT APRÈS UN EFFORT!.....   | 55 |
| Des protéines ou/et des glucides juste après un effort<br>intense ?.....         | 56 |
| PEUT-ON MÉLANGER LES PROTÉINES AVEC<br>LES GLUCIDES ?.....                       | 56 |
| Les gainers.....   | 57 |
| EXISTE-T-IL DES RAISONS D'ENRICHIR<br>LES PROTÉINES AVEC DES ACIDES AMINÉS?..... | 59 |
| Suppléments d'acides aminés et performance.....                                  | 60 |
| EFFETS DES ACIDES AMINÉS INDIVIDUELS.....  | 61 |
| Les BCAA.....  | 61 |
| 1. Métabolisme des BCAA.....   | 61 |
| 2. Action des BCAA.....  | 61 |
| 3. Activités physiques et niveau de BCAA.....                                    | 62 |
| 4. Intérêt des BCAA pour les sports de force.....                                | 62 |
| 5. Intérêt des BCAA pour l'endurance.....  | 63 |
| 6. Comment utiliser les BCAA ?.....  | 63 |
| La glutamine.....  | 63 |
| 1. Métabolisme de la glutamine.....  | 63 |
| 2. Mécanismes d'action de la glutamine.....                                      | 64 |
| 3. Activités physiques et niveau de glutamine.....                               | 64 |
| 4. Intérêt de la glutamine pour la performance.....                              | 64 |
| 5. Comment utiliser la glutamine ?.....  | 65 |
| L'arginine.....  | 65 |
| 1. Métabolisme de l'arginine.....  | 65 |
| 2. Mécanismes d'action de l'arginine.....  | 66 |
| 3. Activités physiques et niveau d'arginine.....                                 | 66 |
| 4. Intérêt de l'arginine pour le sportif de force.....                           | 66 |
| 5. Intérêt de l'arginine pour le sportif d'endurance.....                        | 67 |
| 6. Comment expliquer les effets si contrastés<br>de l'arginine ?.....            | 67 |
| 7. L'arginine comme booster de GH.....   | 67 |
| 8. NO: le paradoxe de l'arginine.....  | 68 |
| 9. Comment utiliser l'arginine ?.....  | 68 |
| La L-citrulline.....   | 68 |
| Le malate de citrulline.....   | 69 |
| Le HMB.....  | 69 |
| La carnosine.....  | 69 |
| La L-tyrosine.....   | 70 |
| Supplémentation durant les efforts de force.....                                 | 71 |
| 1. Impact des glucides liquides sur la force.....                                | 71 |
| 2. Impact des glucides sur la masse musculaire.....                              | 71 |
| <b>CES HORMONES QUI RÉGULENT<br/>NOS PERFORMANCES</b> .....                      | 73 |
| LES BOOSTERS HORMONAUX.....  | 73 |
| Les hormones anabolisantes.....  | 73 |
| Existe-t-il des boosters de testostérone ?.....                                  | 73 |

|  |    |
|--|----|
| Les boosters d'hormone de croissance.....                                  | 74 |
| Les boosters d'IGF.....  | 74 |
| Les boosters de monoxyde d'azote (ou NO).....                              | 74 |
| Les boosters d'insuline.....   | 76 |
| Les hormones catabolisantes.....   | 77 |
| Les inhibiteurs du cortisol.....   | 77 |
| Les inhibiteurs de myostatine.....   | 77 |
| Les inhibiteurs de PTH.....  | 77 |
| Les inhibiteurs des cytokines.....   | 78 |
| LES BOOSTERS D'ATP.....  | 78 |
| La créatine.....   | 78 |
| 1. Historique de la créatine.....  | 78 |
| 2. Comment la créatine régule-t-elle<br>la masse musculaire ?.....         | 79 |
| 3. Synergie entraînement/créatine.....                                     | 79 |
| 4. Tout le monde ne répond pas à la créatine.....                          | 79 |
| 5. Comment la créatine procure-t-elle de la force ?.....                   | 80 |
| 6. Ampleur des bénéfices de la créatine.....                               | 82 |
| 7. Activité physique et niveau de créatine.....                            | 82 |
| 8. Les sportifs ont-ils des besoins accrus<br>en créatine ?.....           | 82 |
| 9. La créatine est-elle un supplément naturel ?.....                       | 83 |
| 10. La créatine est-elle un produit dopant<br>ou masquant le dopage ?..... | 83 |
| 11. Effets secondaires de la créatine.....                                 | 83 |
| 12. La charge en créatine est-elle nécessaire ?.....                       | 83 |
| 13. Comment utiliser la créatine ?.....                                    | 84 |
| Le ribose.....   | 84 |
| 1. Ribose et ATP.....  | 84 |
| 2. Impact du ribose sur le sportif.....                                    | 84 |
| 3. Des réponses variées.....   | 85 |
| 4. Effets secondaires du ribose.....                                       | 85 |
| 5. Comment utiliser le ribose ?.....                                       | 85 |
| L'UTP.....   | 85 |
| 1. Action de l'UTP sur l'endurance.....                                    | 85 |
| 2. Mécanismes d'action de l'UTP.....                                       | 85 |
| 3. Comment utiliser l'UTP ?.....   | 86 |
| L'ATP.....   | 86 |
| L'inosine.....   | 86 |
| Les régulateurs du pH.....   | 86 |
| Les besoins de base en bicarbonate.....                                    | 86 |
| Que montrent les études ?.....   | 86 |
| Des effets secondaires importants.....                                     | 86 |
| Débutez prudemment !.....  | 87 |
| Comprendre la logique du bicarbonate.....                                  | 87 |
| Quel dosage pour débiter ?.....  | 87 |
| Quelle dose atteindre ?.....   | 87 |

### III. VITAMINES, MINÉRAUX, ANTIOXYDANTS, ACIDES GRAS ESSENTIELS ET «BIOTIQUES» 88

|  |    |
|--|----|
| VITAMINES ET MINÉRAUX, POUR QUOI FAIRE ?.....            | 89 |
| QUELQUES LEÇONS TIRÉES DE L'ÉTUDE<br>SU.VI.MAX.....      | 89 |
| LES LIMITES DE SU.VI.MAX.....                            | 89 |
| Apport micronutritionnel des sportifs.....               | 89 |
| ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PERTES<br>MICRONUTRITIONNELLES..... | 90 |

|  |    |
|--|----|
| EFFETS DES SUPPLÉMENTS MULTIVITAMINES/<br>MINÉRAUX SUR LA PERFORMANCE..... | 91 |
| LA PROBLÉMATIQUE DU FER.....   | 91 |
| Les alternatives à la supplémentation directe en fer.....                  | 92 |

|   |    |
|---|----|
| LES ANTIOXYDANTS: INDISPENSABLES,<br>INUTILES OU CONTRE-PRODUCTIFS ?..... | 93 |
| ACTIVITÉ PHYSIQUE ET STATUT<br>EN ANTIOXYDANTS.....                       | 93 |
| INTÉRÊT D'UNE SUPPLÉMENTATION.....  | 94 |
| QUAND LES ANTIOXYDANTS SE RETOURNENT<br>CONTRE VOUS.....                  | 94 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| LES ACIDES GRAS ESSENTIELS.....      | 95 |
| DES DÉSÉQUILIBRES FLAGRANTS.....     | 95 |
| SPORT ET ACIDES GRAS ESSENTIELS..... | 95 |
| LE CLA.....                          | 96 |

|   |    |
|---|----|
| LES PROBIOTIQUES ET LES PRÉBIOTIQUES.....     | 97 |
| INTÉRÊTS DES «BIOTIQUES» POUR LE SPORTIF..... | 97 |

### IV. LES PLANTES ET LES «ADAPTOGÈNES» 98

|   |     |
|---|-----|
| LES SUPPLÉMENTS.....                                      | 99  |
| DÉRIVÉS DE PRODUITS VÉGÉTAUX.....                         | 99  |
| Ginseng de Corée ( <i>Panax ginseng</i> ).....            | 99  |
| Tous les ginsengs ne se valent pas.....                   | 99  |
| Effets secondaires du ginseng.....                        | 100 |
| Éleuthérocoque ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> )..... | 100 |
| Guarana ( <i>Paullinia cupana</i> ).....                  | 101 |
| Tribule terrestre ( <i>Tribulus terrestris</i> ).....     | 101 |
| Rhodiola ( <i>Rhodiola rosea</i> ).....                   | 102 |
| Cordyceps chinois ( <i>Cordyceps sinensis</i> ).....      | 102 |
| Ginkgo ( <i>Ginkgo biloba</i> ).....                      | 102 |
| Fenugrec ( <i>Trigonella foenum-graecum</i> ).....        | 103 |
| Arnica ( <i>Arnica montana</i> ).....                     | 103 |
| L-théanine.....   | 104 |
| Échinacée ( <i>Echinacea angustifolia</i> ).....          | 104 |

|  |     |
|--|-----|
| Maca ( <i>Lepidium meyenii</i> ) .....           | 105 |
| Saw palmetto ( <i>Serenoa repens</i> ) .....     | 105 |
| Acide acétique.....                              | 105 |
| Curcuma ( <i>Curcuma longa</i> ).....            | 105 |
| DÉRIVÉS DES PRODUITS ISSUS DE L'APICULTURE ..... | 106 |
| Le miel .....                                    | 106 |
| Le pollen.....                                   | 106 |
| La gelée royale .....                            | 106 |
| La propolis.....                                 | 106 |

## **V. LES SUPPLÉMENTS DE « PROTECTION » DU SPORTIF**

**108**

### **LE SPORT EST-IL FORCÉMENT BON POUR LA SANTÉ ?**

|  |     |
|--|-----|
| LES HUIT FACETTES DE LA RÉCUPÉRATION .....   | 109 |
| 1. La récupération hydrique.....             | 109 |
| 2. La récupération énergétique.....          | 109 |
| 3. La récupération micronutritionnelle ..... | 109 |
| 4. La récupération immunitaire.....          | 109 |
| 5. La récupération endocrinienne .....       | 110 |
| 6. La récupération musculaire .....          | 110 |
| 7. La récupération « articulaire ».....      | 110 |
| 8. La récupération nerveuse.....             | 110 |

### **POUR PRÉVENIR LES TROUBLES ÉVENTUELS**

|  |     |
|--|-----|
| LES SUPPLÉMENTS ANTI-CRAMPES .....                 | 111 |
| La déshydratation conduit-elle aux crampes ? ..... | 111 |
| Sodium et crampes.....                             | 111 |
| Créatine et crampes.....                           | 112 |
| MINIMISEZ LE CHAMBARDEMENT IMMUNITAIRE .....       | 112 |
| Rôle des glucides.....                             | 112 |
| Rôle des protéines.....                            | 113 |
| Autres suppléments.....                            | 113 |
| DÉRÈGLEMENTS DU CYCLE MENSTRUEL.....               | 113 |
| ATTEINTES AU SYSTÈME DIGESTIF .....                | 113 |
| Problèmes intestinaux.....                         | 113 |
| 1. Origines de ces troubles.....                   | 114 |
| 2. Intérêt d'une supplémentation.....              | 115 |
| Réduire l'incidence des points de côté .....       | 115 |
| Sécheresse buccale.....                            | 116 |
| Les nausées .....                                  | 116 |
| Le reflux gastro-œsophagien (RGO).....             | 117 |
| PROBLÈMES CARDIAQUES .....                         | 117 |
| La fatigue cardiaque .....                         | 117 |
| Les dommages cardiaques .....                      | 117 |
| PROBLÈMES DE CONDITIONNEMENT SANGUIN.....          | 117 |
| Augmentation de la viscosité du sang.....          | 117 |

### *Suppléments capables de réduire la viscosité*

|  |     |
|--|-----|
| <i>du sang</i> .....   | 118 |
| L'anémie du sportif existe-t-elle ? .....  | 118 |
| REINS ET PROTÉINURIE .....   | 119 |
| PROBLÈMES DES VOIES RESPIRATOIRES .....  | 119 |
| Incidence de la bronchoconstriction .....  | 120 |
| Rôle primordial de l'échauffement .....  | 120 |
| Intérêt de la supplémentation.....   | 120 |
| MAUX DE TÊTE .....   | 121 |
| COURBATURES.....   | 122 |
| Qu'est-ce qu'une courbature ?.....   | 122 |
| 1. La piste de l'acide lactique.....   | 122 |
| 2. La piste des microtraumatismes .....  | 122 |
| Des sensations trompeuses.....   | 122 |
| Action protectrice des protéines.....  | 123 |
| Évaluation des autres suppléments .....  | 123 |
| PRÉVENTION DES TROUBLES ARTICULAIRES.....  | 124 |
| Exemples de surmenage articulaire .....  | 124 |
| La glucosamine .....   | 124 |
| 1. Qu'est-ce que la glucosamine ?.....   | 124 |
| 2. Mécanismes d'action de la glucosamine.....                                      | 125 |
| 3. Évaluation scientifique de l'efficacité<br>de la glucosamine.....               | 125 |
| 4. L'intérêt de la glucosamine pour le sportif .....                               | 126 |
| 5. Quelles différences entre 1,5 et 3 g de glucosamine ?... ..                     | 126 |
| 6. Comment utiliser la glucosamine ?.....  | 126 |
| La chondroïtine .....  | 127 |
| Le MSM.....  | 128 |
| La gélatine d'origine animale .....  | 128 |
| Les acides gras.....   | 128 |
| Les acides gras mono saturés cétylés.....  | 129 |
| Les crèmes chauffantes.....  | 129 |
| Le silicium.....   | 129 |
| Autres suppléments proposés comme protecteurs<br>articulaires .....                | 130 |
| PRÉVENTION DES BLESSURES MUSCULAIRES.....  | 130 |
| LA RÉCUPÉRATION NERVEUSE : UN DOMAINE<br>CRUCIAL, MAIS QUI MANQUE DE BOOSTERS..... | 131 |
| PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL OSSEUX.....  | 131 |

## **VI. LES SUPPLÉMENTS AMINCISSANTS**

**132**

|   |     |
|---|-----|
| <b>RETOUR À LA RÉALITÉ</b> .....                    | 133 |
| TOUS LES RÉGIMES MARCHENT... ..                     |     |
| DANS UN PREMIER TEMPS.....                          | 133 |
| LE « PAS DE DEUX » DE L'ÉLIMINATION DES KILOS ..... | 133 |

|   |     |  |            |
|---|-----|--|------------|
| <b>PERDRE DU POIDS</b> .....                              | 134 | Vitamine C .....                                     | 141        |
| <b>LUTTER CONTRE LES SIX PROBLÈMES</b>                    |     | Naringine .....                                      | 142        |
| <b>LIÉS AU RÉGIME</b> .....                               | 134 | <b>LES COUPE-FAIM</b> .....                          | 142        |
| 1. Diminution du métabolisme .....                        | 134 | Aspartame.....                                       | 142        |
| 2. Utilisation réduite des graisses .....                 | 134 | <i>Aspartame et appétit</i> .....                    | 142        |
| 3. Augmentation de l'appétit.....                         | 134 | HCA .....  | 143        |
| 4. Perte de masse maigre.....                             | 134 | <i>Hoodia gordonii</i> .....                         | 143        |
| 5. Déséquilibre acido-basique .....                       | 134 | Vinaigre .....                                       | 144        |
| 6. Troubles cardiovasculaires.....                        | 135 | Nicotine.....  | 144        |
| <b>LES SUPPLÉMENTS THERMOGÉNIQUES</b>                     |     | <b>LES FIBRES</b> .....                              | 144        |
| <b>STIMULANTS</b> .....                                   | 135 | Fructo-oligosaccharides (FOS).....                   | 144        |
| Caféine .....   | 135 | Glucomannane.....                                    | 144        |
| Maté.....   | 136 | Gomme de guar.....                                   | 145        |
| Thé vert.....   | 136 | <b>LES RÉDUCTEURS D'ABSORPTION CALORIQUE</b> .....   | 145        |
| <i>Citrus aurantium</i> (Fleur d'oranger amer).....       | 136 | <b>LES BLOQUEURS D'ABSORPTION DES GRAISSES</b> ..... | 145        |
| Forskoline .....  | 137 | Chitosan .....                                       | 145        |
| La yohimbine pour agir sur les « zones difficiles » ..... | 137 | Calcium.....   | 145        |
| <b>LES SUPPLÉMENTS « THERMOGÉNIQUES »</b>                 |     | Thé vert.....  | 146        |
| <b>NON STIMULANTS</b> .....                               | 138 | <b>LES BLOQUEURS ET RALENTISSEURS</b>                |            |
| Le calcium.....   | 138 | D'ABSORPTION DES SUCRES.....                         | 146        |
| <i>Efficacité réelle du calcium</i> .....                 | 139 | Nopal.....   | 146        |
| <i>Calcium et perte osseuse</i> .....                     | 139 | <i>Phaseolus vulgaris L.</i> .....                   | 146        |
| Le guggulstérone .....                                    | 139 | Gymnéma .....  | 146        |
| Les phosphates inorganiques.....                          | 139 | <b>LES CRÈMES À ACTION LOCALE</b> .....              | 147        |
| <b>RÔLE DE LA L-CARNITINE DANS LA PERTE</b>               |     | <b>LES SUBSTITUTS DE REPAS</b> .....                 | 147        |
| <b>DE GRAISSE</b> .....                                   | 140 |  |            |
| <b>LES ACIDES GRAS ESSENTIELS</b> .....                   | 141 |  |            |
| <b>LE CLA</b> .....                                       | 141 |  |            |
| <b>RÔLE DES ANTIOXYDANTS DANS LA PERTE</b>                |     |  |            |
| <b>DE GRAISSES</b> .....                                  | 141 |  |            |
|   |     | <b>INDEX</b> .....                                   | <b>149</b> |
|   |     | <b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....                           | <b>155</b> |