



LA LETTRE DE L'OLIGOTHÉRAPIE
CONTRÔLE DU POIDS

SURPOIDS ET OBÉSITÉ

LE RÉGIME NE SUFFIT PAS

Pour perdre du poids, l'équation est simple : les apports doivent être inférieurs aux dépenses énergétiques. Autrement dit, manger mieux et dépenser plus pour stocker moins. Mais face à nos habitudes alimentaires, à notre mode de vie et à notre hérédité, le seul régime ne suffit plus. Le contrôle du poids nécessite une prise en charge globale, car l'impact, déjà considérable sur le plan esthétique et psychologique, l'est aussi sur la santé cardiovasculaire (hypertension, cholestérol, diabète...).

51% D'ADULTES CONCERNÉS EN FRANCE

Selon le dernier rapport INCA⁽¹⁾, 34% des adultes français sont en surpoids et 17% sont obèses. Au total, le surpoids ou l'obésité affecte 55% des hommes et 47% des femmes.

UNE MALADIE CHRONIQUE A SURRISQUE DE COMPLICATIONS

L'obésité se définit par un excès de masse grasse qui entraîne des inconvénients pour la santé et réduit l'espérance de vie. L'excès pondéral est à l'origine d'un surrisque de diabète de type 2 (80% des diabétiques souffrent aussi d'obésité), d'hypertension artérielle, d'excès de cholestérol, d'atteintes cardiovasculaires, de syndrome d'apnées du sommeil, de maladies articulaires comme l'arthrose et de cancers (en particulier de l'endomètre), sans oublier un retentissement psychologique et social considérable.

Selon l'une des hypothèses expliquant ce cortège de complications, le tissu adipeux serait le siège d'une inflammation liée à une infiltration par des cellules du système immunitaire (macrophages)⁽²⁾. Ce phénomène inflammatoire déclenche une production anormale d'adipokines capables d'agir sur tous les organes, et conduit par ailleurs à une fibrose du tissu adipeux expliquant la forte résistance à la perte de poids. Plus récemment, un autre champ de la recherche suggère l'implication de la qualité de la flore intestinale pour expliquer une susceptibilité plus ou moins importante à développer des maladies métaboliques liées à l'obésité⁽³⁾.

LE MYTHE DE LA MINCEUR

Chez les personnes en surpoids, les régimes mal conduits ont tous le même inconvénient que l'on appelle « effet yoyo » : après chaque régime, on reprend les kilos perdus, et toujours un peu plus, menant inévitablement à une escalade en termes d'excès pondéral.

Alimentés par le mythe de la minceur, les régimes amaigrissants ne tentent plus seulement les personnes en surpoids. Or ces régimes, souvent complètement farfelus, peuvent induire des déséquilibres nutritionnels et entraîner de sérieux troubles pour la santé, alerte l'Agence de sécurité sanitaire et de l'alimentation (Anses)⁽⁴⁾ : perte de masse musculaire, perte osseuse, risque rénal, cardiaque, dépression, perte de l'estime de soi, etc.

Autrement dit, pas de régime amaigrissant sans indication médicale, pas n'importe lequel et jamais chez les personnes fragiles (enfants, femmes enceintes et allaitantes, personnes âgées, atteintes d'une maladie). Le contrôle du poids impose de jouer sur plusieurs leviers pour rendre la démarche efficace et durable⁽⁵⁾.

INDICE DE MASSE CORPORELLE

IMC (kg/m²) = poids (kg) / taille² (m²)

Il suffit de diviser le poids en kg deux fois par la taille en m.

Par exemple, une femme de 54 kg mesurant 1 m 65 : $54 / 1,65 / 1,65 = 19,8$ d'IMC.

- Maigre : inférieur à 18,5
- Normal : 18,5 à 25
- Surpoids : supérieur à 25
- Obésité : supérieur ou égal à 30

MESURER AUSSI LE TOUR DE TAILLE !

Aux côtés de l'IMC, la mesure du tour de taille est essentielle pour estimer si un patient est atteint d'obésité et évaluer ses risques de complications. En effet, l'excès de masse grasse localisée au niveau du ventre est associé à un risque accru de diabète et de maladies cardiovasculaires, indépendamment de l'IMC.

On parle d'obésité abdominale à partir de 100 cm chez l'homme et de 88 cm chez la femme.

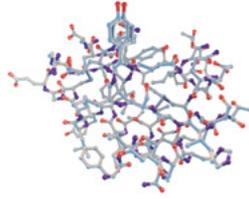


LE CHROME

UN ALLIER PRÉCIEUX

DANS LA PERTE DE POIDS

L'INSULINE, ACTEUR MAJEUR DU SURPOIDS



L'insuline régule la glycémie, mais participe également à la lipogenèse.

À chaque prise alimentaire, le pancréas libère de l'insuline pour abaisser le taux de glucose dans le sang. Selon les besoins de l'organisme, le glucose suit différentes voies :

- La glycolyse (transformation du glucose en énergie).
- La glycogénogenèse (stockage dans les cellules hépatiques et musculaires).
- La lipogenèse (stockage sous forme de lipides).
- La voie des pentoses phosphates (transformation en NADPH).

Pour transporter le glucose jusque dans les cellules cibles, l'insuline se fixe sur des récepteurs membranaires spécifiques. Tout facteur qui diminue l'affinité de ces récepteurs pour l'insuline entraîne une augmentation de la glycémie, puis une surproduction d'insuline par le pancréas pour y remédier.

Or cette hyperglycémie favorise la conversion du glucose sanguin en acides gras via la lipogenèse. Le contrôle du poids passe donc par la prévention des variations de glycémie et le maintien de la sensibilité des récepteurs à l'insuline.

LE CHROME : CO-FACTEUR DE L'INSULINE



Le chrome intervient comme co-facteur de l'insuline.

Il potentialise l'efficacité de l'insuline en facilitant sa liaison avec les récepteurs membranaires spécifiques^(6,7) et en augmentant le nombre de ces récepteurs à la surface des cellules⁽⁸⁾. Inversement, le manque de chrome entraîne une baisse de la sensibilité des cellules à l'insuline.

1. Le chrome aide à normaliser et stabiliser la glycémie

Chrome = cofacteur de l'insuline
➤ Meilleure assimilation du glucose par les cellules

Pas de stockage du glucose excédentaire sous forme de graisses

2. Le chrome aide à limiter la prise de poids

Diminution de l'envie compulsive de sucre
➤ Moins de prises alimentaires excessives génératrices de surpoids

3. Le chrome aide à contrôler la sensation de faim

1/ Amélioration de la glycémie

Le chrome contribue ainsi à une meilleure régulation du métabolisme glucidique. Il aide l'organisme à ne pas stocker inutilement du glucose sous forme de graisses dans les adipocytes et prévient la surproduction d'insuline en réponse à l'hyperglycémie.

2/ Amélioration du profil lipidique

Les études montrent que le chrome améliore aussi le profil lipidique, avec une diminution des triglycérides et une augmentation du HDL-cholestérol⁽⁹⁾. La supplémentation en chrome modifie par ailleurs la composition corporelle et améliore le rapport masse grasse/masse maigre, indiquant une diminution de la fabrication de tissu adipeux à des doses de 200 à 1000 µg/jour⁽¹⁰⁾. Selon une étude observationnelle sur 10 ans auprès de plus de 15.000 volontaires, le chrome est associé à une plus faible prise de poids chez des sujets en surpoids ou obèses, voire à une perte de poids pour des concentrations en chrome supérieures à 150 µg/j⁽¹¹⁾.

L'OLIGOTHÉRAPIE : CAS PRATIQUES

STRESS ET SURPOIDS



Virginie C. 37 ans, mère stressée de deux enfants et cadre dans une entreprise, n'a pas le temps de s'occuper d'elle. Elle voudrait cependant perdre deux ou trois kilos d'ici l'été.

QUELLES SOLUTIONS PEUT-ON LUI PROPOSER ?

Chrome et Magnésium vont lui permettre de mieux se prendre en charge.

- Le **Chrome** pour limiter ses pulsions sucrées.
- Le **Magnésium** pour lutter contre sa nervosité et son état d'anxiété face à ses lourdes responsabilités.

Il faut tenir compte du manque de temps et de l'état de stress prononcé de cette maman et ne pas la surcharger de médicaments qu'elle n'aurait pas le temps de prendre, mais l'inviter à suivre quelques conseils basiques d'hygiène de vie. Lui suggérer de boire davantage d'eau en journée, d'emporter un fruit pour lui éviter le grignotage, vérifier qu'elle ne saute pas de repas, lui conseiller un peu plus d'exercice physique même s'il ne s'agit que de marche quotidienne et de diminuer sa quantité d'aliments à fort index glycémique.

Source : Genesis, Table ronde Impact Médecine.

SURPOIDS ET ADOLESCENCE



Thibaut C. 17 ans, fume un paquet de cigarettes par jour et, parallèlement, s'alimente de façon compulsive en cours de journée.

QUELLES SOLUTIONS PEUT-ON LUI PROPOSER ?

Un important stress semble être la source de son comportement.

- Lui conseiller une cure de **Chrome** pour compenser son besoin compulsif de nourriture.
- Le **Magnésium** permettra de réguler son stress, source de ses compulsions.
- Vérifier s'il s'agit d'un habitué des régimes alimentaires hypocaloriques qui déclenchent souvent ce type de comportements.
- Identifier les mauvaises habitudes alimentaires en dialoguant avec le patient et l'inciter à rééquilibrer son alimentation.
- Insister sur la nécessité de pratiquer une activité physique.
- Lui conseiller d'arrêter de fumer.

Source : Genesis, Table ronde Impact Médecine.

SURPOIDS ET MÉNopause



Cécile B. 51 ans, ménopausée depuis peu, se plaint d'avoir pris du ventre. Elle souhaite retrouver sa silhouette et prévenir une prise de poids ultérieure.

QUELLES SOLUTIONS PEUT-ON LUI PROPOSER ?

Comme tous les oligoéléments, le Chrome est impliqué dans les réactions métaboliques et participe à la synthèse et l'action de différentes hormones. Certaines sont particulièrement efficaces pour contrebalancer les effets de la ménopause.

- Le **Chrome** sera donc, dans le cas de cette patiente, un recours immédiat et très bénéfique pour l'installer dans de nouvelles habitudes alimentaires. Il régulera son appétence au sucre, phénomène compensatoire fréquent à cette période de la vie d'une femme.
- En association, il convient de lui prescrire du Sélénium pour son effet antioxydant.
- Il faudra attirer son attention sur la nécessité d'exercer une activité physique régulière.

Source : Genesis, Table ronde Impact Médecine.

SURPOIDS ET RÉGIME MINCEUR



Mylène V. 37 ans, après plusieurs régimes « minceur » sans résultats, souhaite enfin maigrir et stabiliser son poids.

QUELLES SOLUTIONS PEUT-ON LUI PROPOSER ?

Il faut attirer son attention sur la nécessité de repas réguliers et équilibrés à base d'aliments à faible index glycémique. Une activité physique est indispensable, par exemple une heure de marche active 3 fois par semaine, ou 20 minutes de marche rapide tous les jours. Pour accélérer les résultats sur sa silhouette, une supplémentation en **Chrome** pendant un à deux mois sera d'une grande efficacité : pour lui éviter de fabriquer inutilement du tissu adipeux en régulant son sucre sanguin ; pour rééduquer son pancréas et limiter ses grignotages en diminuant ses compulsions sucrées.

Source : Impact Pharmacien.

AUX CÔTÉS DU RÉGIME AMAIGRISSANT : LE CHROME

3/ Contrôle de l'appétit

Le chrome est également impliqué dans le contrôle du signal de la faim. En améliorant la sensibilité des récepteurs à l'insuline, il contribue à stabiliser la glycémie, ce qui diminue l'envie de sucre. Selon une étude menée chez des femmes supplémentées (1000 µg/j pendant 2 mois), le chrome réduit la prise alimentaire, la sensation de faim et le grignotage, avec une tendance à la perte de poids⁽¹²⁾. Le chrome pourrait agir ici directement au niveau cérébral.

QUELLE SUPPLÉMENTATION ?

Chez les personnes carencées en chrome, les études mettent en évidence une altération de la réponse à l'insuline et une tendance au surpoids. Inversement, la supplémentation en chrome améliore la réponse à l'insuline, la glycémie et les lipides circulants. Cet oligoélément accompagne naturellement le régime amaigrissant et participe à la régulation de l'appétit et à la perte de poids.

Une supplémentation semble raisonnable à hauteur de 200 µg, en tenant compte de la teneur en chrome de l'alimentation (les aliments raffinés comme la farine blanche et le sucre blanc n'en contiennent presque plus) et de certaines situations connues pour augmenter les besoins en chrome ou accélérer sa perte urinaire (grossesse, sport intense, stress, traumatisme physique, alimentation riche en sucres rapides).

ASSOCIER LES OLIGOÉLÉMENTS AU CAS PAR CAS

Selon l'histoire du patient et ses symptômes, le chrome peut être associé à d'autres oligoéléments pour une prise en charge globale et sur mesure :

🕒 Chrome + sélénium

Antioxydant qui protège les membranes cellulaires du stress oxydatif, le sélénium est complémentaire du chrome contre le vieillissement et les maladies chroniques (métaboliques, inflammatoires, articulaires, etc.).

🕒 Chrome + magnésium

Le magnésium est à proposer en cas de stress.

🕒 Chrome + phosphore

Le phosphore, impliqué dans le métabolisme énergétique et aux vertus antispasmodiques, complète l'action du chrome en cas de fatigue physique et cérébrale.

En faisant attention de les prendre à distance l'un de l'autre (au moins dix minutes).

LES CAUSES DU SURPOIDS : SOUVENT MULTIPLES⁽¹⁴⁾

🕒 Consommation calorifique excessive :

alimentation déséquilibrée, augmentation des portions, denrées à haute densité énergétique.

🕒 Réduction de l'activité physique :

télévision, jeux vidéo, déplacements en voiture, transports en commun.

🕒 Prédisposition génétique.

🕒 Environnement :

stress, troubles du sommeil, certains médicaments, virus, composition de la flore intestinale, polluants...

ALIMENTS LES PLUS RICHES EN CHROME

Épices, thym, poivre noir, levure de bière, jaune d'œuf, foie de veau, brocolis, haricots verts, gruyère, prunes, champignons, asperges, céréales complètes, germe de blé, pommes de terre.

LE CHROME AU SECOURS D'ALZHEIMER ?

Des études récentes suggèrent que la résistance à l'insuline est impliquée dans les processus physiopathologiques de la maladie d'Alzheimer et qu'une supplémentation en chrome pourrait stimuler les fonctions cognitives⁽¹³⁾. À confirmer, mais prometteur !

QUI SOMMES-NOUS ?

LE LABORATOIRE DES GRANIONS®

NOTRE PHILOSOPHIE

Le **Laboratoire des Granions®**, laboratoire pharmaceutique, fabrique des produits conçus pour être **efficaces** avec pour valeurs fédératrices : l'**innovation**, l'**excellence**, la **qualité**, la **transparence** et le **service** aux **médecins**, **pharmaciens** et **patients**.

Particulièrement attentif aux dosages, aux interactions ainsi qu'au mode d'absorption des oligoéléments, le **Laboratoire des Granions®** s'est imposé au fil des années comme **expert en oligothérapie**. Les oligoéléments proposés sont des **spécialités pharmaceutiques reconnues** et qui bénéficient, pour la majeure partie, d'une **Autorisation de Mise sur le Marché (AMM)** délivrée par l'**ANSM (Agence Nationale de Sécurité des Médicaments)**.

La **production** sur nos sites en **France** et sur notre propre usine basée à **Monaco** se fait dans le **respect** des bonnes pratiques de fabrication, et ainsi garantit une fabrication selon des **critères stricts** et assure la **traçabilité** de nos produits.



NOTRE EXPERTISE

Le **Laboratoire des Granions®** appartient au groupe français **EA Pharma®** issu du rapprochement d'**Equilibre Attitude**, du **Laboratoire des Granions®**, du **Laboratoire Merle** et du **Laboratoire Labcatal®**, spécialiste de la production et de la distribution de **médicaments**, **compléments alimentaires**, **dispositifs médicaux** et **cosmétiques**.

L'expertise Granions®, se retrouve à travers 3 gammes distinctes :



GRANIONS® OLIGOTHÉRAPIE

Depuis sa création en 1948, le **Laboratoire des Granions®** est un acteur principal de l'oligothérapie. Il conçoit, développe, produit et commercialise des spécialités pharmaceutiques constituées d'oligoéléments.

Il se distingue par une démarche particulière : il propose des oligoéléments en solution buvable, sous leur forme unitaire, c'est-à-dire un oligoélément par ampoule.



GRANIONS® LES ESSENTIELS

En 2012, le **Laboratoire des Granions®** a étendu son savoir-faire à des actifs innovants, reconnus pour leurs bénéfices, en adéquation avec les dernières avancées scientifiques, pour apporter une efficacité ciblée et personnalisée à chaque organisme.



GRANIONS® SANTÉ

Une gamme complète de compléments alimentaires afin de répondre aux principales problématiques de la vie quotidienne. Ces compléments sont des associations de nutriments spécifiques (plantes, oligo-éléments, vitamines, acides gras...) choisis pour leur synergie d'action et rigoureusement sélectionnés pour assurer une haute qualité.

SOURCES

- ⁽¹⁾Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3), avis de l'Anses, Rapport d'expertise collective, juin 2017.
- ⁽²⁾Dalmas E., et coll., T cell-derived IL-22 amplifies IL-1 β -driven inflammation in human adipose tissue: relevance to obesity and type 2 diabetes, *Diabetes*, 2014 Jun; 63(6): 1966-77.
- ⁽³⁾Dumas ME. et al., Microbial-Host Co-metabolites Are Prodromal Markers Predicting Phenotypic Heterogeneity in Behavior, Obesity, and Impaired Glucose Tolerance, *Cell Reports*, 2017, 20(1) : 136-48.
- ⁽⁴⁾Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), Régimes amaigrissants, mis à jour le 21/09/2016.
- ⁽⁵⁾Haute autorité de santé (HAS), Surpoids et obésité de l'adulte : prise en charge médicale de premier recours, Recommandations de bonne pratique, Septembre 2011.
- ⁽⁶⁾Vincent JB, The biochemistry of chromium, *J. Nut.*, 2000, 130 (4): 715-8.
- ⁽⁷⁾Vincent JB., Elucidating a biological role for chromium at a molecular level, *Acc. Chem. Res.*, 2000, 33(7): 503-10.
- ⁽⁸⁾Anderson RA., Nutritional factors influencing the glucose/insuline system: chromium, *J. Am. Coll. Nutr.*, 1997, 16(5): 404-10.
- ⁽⁹⁾Bahijri SM, Effect of chromium supplementation on glucose tolerance and lipid profil, *Saudi Med. J.*, 2000, 2(1): 45-50.
- ⁽¹⁰⁾Anderson RA., Effects of chromium on body composition and weight loss, *Nutr. Rev.*, 1998, 56(9): 266-70.
- ⁽¹¹⁾Nachtigal MC. et al., Dietary supplements and weight control in a middle-age population, *J. Altern. Complement. Med.*, 2005, 11(5): 909-15, DOI:10.1089/acm.2005.11.909.
- ⁽¹²⁾Anton SD et al., Effects of chromium picolinate on food intake and satiety, *Diabetes Technol. Ther.*, 2008, 10(5): 405-12, DOI:10.1089/dia.2007.0292.
- ⁽¹³⁾Krikorian R. et al., Improved cognitive-cerebral function in older adults with chromium supplementation, *Nutr. Neurosci.*, 2010, 13(3): 116-20, DOI:10.1179/147683010X12611460764084.
- ⁽¹⁴⁾Inserm, Obésité, une maladie des tissus adipeux, janvier 2014.