

## La perte calorique par l'activité physique ou le froid

### 1. L'activité physique

Un exercice physique supplémentaire de 300 kcal/jour correspond à une baisse de poids de 4 à 5 kg/mois. Le jogging ou le vélo est l'activité la plus efficace (11 minutes/j par jour suffisent).

### 2. Le froid

La neutralité thermique s'obtient à 24° avec une chemisette et un pantalon léger ; 20° avec une chemise à manches longues, une veste et un pantalon

chaud ; 16° avec un manteau d'hiver. Dans un bain à 28° pendant ¼ d'heure, un homme de 70 kg perd 130 kcal. A 24° il perdra 3 fois plus. Avec une douche fraîche de 2 minutes seulement, la déperdition atteint 100 kcal soit l'équivalent d'un effort moyen d'une heure. Le simple fait d'ôter un sous-vêtement ou de ne pas porter un gilet augmente la dépense de 100 kcal/j soit 11 grammes de graisse. Fixer la température ambiante 3 à 4 de-

gré en dessous de la neutralité thermique aboutit au même résultat. L'efficacité du froid est amplifiée par l'exercice physique.

Un homme de 70 kg dépense environ 2400 kcal par jour dont 60% servent à éviter que la température ne descende au dessous de 37°. L'activité physique restaure la synthèse de leptine et augmente la satiété.

## Stress et poids

Le stress explique bon nombre de nos kilos superflus. Dans un premier temps, le stress déclenche une montée d'adrénaline qui augmente la dépense calorique. Puis les glandes surrénales déversent davantage de cortisol (l'hormone du stress) dans le sang ce qui perturbe la sécrétion par le cerveau d'une hormone impliqué dans le signal de satiété (la sérotonine). Avec la surabondance de cortisol, les adipocytes accumulent les graisses. De surcroît, le cortisol interfère avec l'hormone de croissance et provoque une fonte musculaire. Enfin, une élévation continue du cortisol peut affaiblir le fonctionnement de la

thyroïde ce qui ralentit notre métabolisme. Des chercheurs australiens et américains ont identifié un autre coupable : le peptide Y2. Produite sous l'emprise du stress, elle incite les adipocytes à stocker davantage de graisse. Les expériences réalisées sur des souris sont formelles. Les rongeurs stressés ont pris deux fois plus de poids que leurs congénères « zen », à menu égal. Il suffit de bloquer les récepteurs Y2 pour annuler le surpoids. Ajouter à ces effets le grignotage inhérent à l'anxiété et le cocktail explosif du stress aboutit à un apport et à un stockage excessifs. Le surpoids chez les stressés se focalise autour de la taille.

On parle alors de surcharge viscérale. Le risque de syndrome métabolique avec risque cardio-vasculaire ou de diabète augmente considérablement.



**La relaxation, le lâcher-prise, la confiance en soi, la réadaptation au sport, l'hygiène alimentaire composent les éléments de la prise en charge.**

## Le programme minceur Clini-Spa Nature

Notre programme minceur a été testé chez plus de 250 patientes durant 6 semaines. Elles ont toutes été satisfaites. En moyenne, elles ont perdu 3,4 kg de masse grasse, 4% de tour de taille et de ventre, 33% d'épaisseur de graisse périrochantérienne (culotte de cheval) et 15% de graisse viscérale.



Les résultats sont restés stables 6 mois après l'arrêt du programme minceur (pas d'effet yoyo) ; sans frustration, sans carence et avec une meilleure hygiène de vie.

**Il associe les différents éléments décrits ci dessus, dans un programme personnalisé décidé au cours d'une consultation.**

## Contactez nous

À nous adresser au 40 rue du Docteur Roux 51350 Cormontreuil

- Je suis intéressée par une formation minceur
- Je suis intéressée par une formation sur l'anti âge
- Je suis intéressé par un Clini Spa News sur le sujet suivant \_\_\_\_\_
- Je désire recevoir des bons de commande pour les produits Clini Spa
- Je désire recevoir une documentation sur les prestations Clini Spa

Votre tampon professionnel



## Editorial

## Pourquoi Clini-SPA News ?

### L'innovation forcenée

L'esthétique devient un art difficile car l'exigence des clientes s'accroît, les innovations se bousculent et les prix des appareils laissent pantois.

L'efficacité des techniques aminçissantes, de l'épilation définitive, de la tension de la peau ou du peeling ne se discute plus.

La clientèle réclame des résultats et, enivrée de publicitaires pousse à la prise de risque.

Le succès nécessite d'anticiper et de choisir parmi les hypothèses scientifiques émergentes.

L'esthéticienne doit proposer du nouveau, efficace, sans risques.

### Travailler avec rigueur

Clini-SPA Nature est un centre qui regroupe esthéticiennes et médecin.

Nous utilisons des produits naturels issus de la forêt et des appareils ou des techniques éprouvées. Nous testons de nouveaux produits et de nouveaux protocoles de soins.

Nous pensons que les choix reposent essentiellement sur l'efficacité, pas sur le commercial. Nous pensons aussi que le succès dépend du savoir-faire. Aussi, nous insistons sur le versant pratique et éventuellement nous proposerons des formations et des conseils d'aménagements (« consulting »)

### Un bulletin pour échanger

Clini-SPA Nature souhaite partager ses progrès et sa veille scientifique avec toutes les esthéticiennes qui choisissent des produits naturels (au moins sans parabènes), qui privilégient les techniques éprouvées et qui désirent améliorer leurs résultats.

Un espace sera réservé à ceux qui souhaitent faire part de leur expérience, de leurs recherches.

Nous espérons que cette initiative trouvera un écho favorable et permettra d'améliorer les résultats actuels.

Dr Bruno Donatini

## La minceur: un gros problème

La surcharge pondérale représente une part importante des demandes en esthétique. En France, l'obésité (IMC >30kg/m<sup>2</sup>) frappe 15 millions de personnes. L'étude ObEpi constate une forte progression : plus de 200 000 nouveaux cas/an. Le surpoids (IMC entre 25 et 29,9 kg/m<sup>2</sup>) concerne 36,7% de la population.

Les médecins s'en soucient peu ou baissent souvent les bras. Seulement 1% d'entre eux connaissent le syndrome métabolique.

Un comble car le surpoids augmente le risque :  
- cardiovasculaire ou respiratoires  
- de diabète non-insulino-dépendant

de cancers colique, mammaire, utérin, rénal et oesophagien.

Il s'agit de la première cause évitable de cancer, après le tabac (un décès par cancer sur 7 chez l'homme, sur 5 chez la femme).  
- d'arthrose.  
- de dépression.  
- d'asthme  
- de reflux gastro oesophagien  
- de surmortalité en cas de soins intensifs.  
- d'exacerbation des troubles urologiques.



Une perte de poids de 3 à 5 kg de masse grasse suffit à rompre le cercle vicieux, si la masse musculaire est préservée.

**Clini Spa Nature**  
40, rue du Dr Roux  
51350 Cormontreuil  
F- 51350 Cormontreuil  
Téléphone : 03 26 09 17 96  
Mel : clinispa@orange.fr

## Principes généraux : Une prise en charge en 6 points.

Il s'agit de négativer durablement le bilan calorique : manger moins, bouger plus. Facile à dire.

La solution ne réside pas dans les régimes drastiques qui causent fonte musculaire, relâchement cutané (visage flétri, ventre et cuisses flasques, etc.), carences et troubles psychologiques sans modifier la cellulite.

### Comment s'y prendre ?

- Mesurer et classer :
    - poids, taille, masse grasse
    - périmètres (abdominal, cuisses, etc.)
    - échographie si possible (mesure la graisse viscérale ou sous-cutanée).
- Identifier les zones cellulitiques, classer le

stade, mesurer l'œdème (par échographie cutanée ou par l'effet du drainage manuel), évaluer l'état veineux.

- Bilan médical et hormonal
  - excès estrogénique (pré-ménopause) ou cortisolique (ex : stress)
  - effet indésirable d'un médicament
  - déficit thyroïdien
  - carences, état oxydatif
  - perméabilité digestive, intolérance
  - douleur articulaire ou trouble postural.

- Enquête diététique et conseils nutritionnels
- Enquête sur l'activité physique et conseils, traitement ostéopathique ou pas, onde électromagnétique pulsée si besoin
- Motivation et prise en charge de l'anxiété
- Proposition esthétique
  - soin anticellulite
  - traitement du relâchement cutané après amincissement

Bricoler en amincissement = échec et tromperie (effet yoyo, perte musculaire ou osseuse, flétrissement du visage, dépression, etc.)

## Un mot sur les régimes

Les régimes pauvres en graisses ou en glucides font jeu égal. Les régimes hyperprotéinés ont l'inconvénient de diminuer les masses musculaires et osseuses, de favoriser les lithiases rénales et les tendinites.

La baisse des apports concernera plutôt les lipides saturés (prévention cardiovasculaire) Il convient d'éviter alcool et graisses après 18 heures car le foie accumule les réserves (lipogénèse et glycogénèse) de 18h à 8h.

Le pic des conduites addictives se situant entre 10 heures et 17 heures, la restriction après 18h est souvent bien tolérée.

Un régime progressif est préférable à un régime sévère, source de carences et intenable sur le long terme.

## Les techniques anti-cellulite non-chirurgicales

Il existe plusieurs méthodes plus ou moins médiatisées, certaines charlatanesques, certaines dangereuses, certaines en cours d'évaluation.

### Le drainage lymphatique

Procédé manuel ou mécanique qui augmente le retour lymphatique. Il réduit l'œdème et diminue la pression dans les tissus cellulitiques. Il réduit l'aspect de peau d'orange mais ne défibrose pas.

### Le cellu M6®/endermologie

La tête du cellu M6® est équipée d'une chambre d'aspiration et de deux rouleaux motorisés. Elle soulève la peau en profondeur, puis la roule. Elle favorise la mobilisation des lipides et draine la lymphe. Elle estompe la peau d'orange.

### Les ultrasons

Les ultrasons induisent une microvibration des tissus exposés. Ils vident progressivement les adipocytes, émulsion-

nent les acides gras libérés avec l'eau de l'interstitielle. Ils drainent et tendent à disloquer le tissu de cloisonnement de la cellulite

### Les Infra rouges associés au courant de Kotz



L'énergie calorifique produite par les infrarouges longs libère les graisses des adipocytes. Simultanément grâce à un travail musculaire passif induit par l'électro-stimulation, les acides gras libérés sont consommés par les muscles.

### Les injection hypoosmolaires

Le médecin pratique une infiltration de la graisse avec un sérum hypoosmolaire. Cette manœuvre entraîne un éclatement des membranes adipocytaires. Le traitement est progressif mais les effets sont immédiatement visibles. Le nombre de séances dépend bien entendu du

nombre, et de l'importance des localisations traitées.

A la fin de chaque session la patiente peut constater une amélioration et, au bout de 2 à 3 semaines, les résultats sont spectaculaires.

### La lipolyse laser

Elle est abandonnée dans certains pays depuis plusieurs années mais de nouvelles fibres et puissances sont en cours d'évaluations.

Le plus souvent, le thérapeute intrique plusieurs méthodes. L'association, infrarouges, ultrasons et injections hypoosmolaires (à petites doses) est particulièrement performante.

### On retiendra :

- l'intérêt de la lipolyse pour la destruction des adipocytes
- l'intérêt des ultrasons dans les fibroses
- l'intérêt de l'endermologie pour l'effet lissant anti-capiton.

**Proposer une seule méthode est tout simplement inacceptable, surtout si l'on ne maîtrise ni régime, ni reprise de l'activité physique (bilan pour rétablir les fonctions musculo-articulaires).**

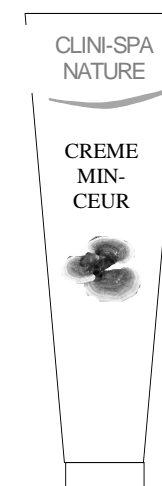
## Crèmes et compléments alimentaires

Il existe de nombreuses crèmes ou compléments minceur et aucun produit miracle.

Nous préparons notre propre crème et nos propres compléments qui améliorent nos résultats.

### La crème contient:

- **Guarana, Kola** : pour la combustion des corps gras
- **Vigne rouge, Centella, Achillé, Marron d'Inde** pour le drainage veineux
- **Aspérule** : anti-œdémateuse
- **Maitaké** : pour l'apoptose (mort) des adipocytes.



*L'application de la crème doit suivre les axes de drainage et stimuler les réflexes de Chapman.*

### Les compléments alimentaires :

#### 1. **Grifola frondosa (Maitaké) + Rosa canina + Armillaria mellea**

L'effet coupe faim se conjugue avec un blocage de la division des adipocytes et de l'absorption digestive des graisses.

#### 2. **Coriolus versicolor + Capsicum frutescens**

L'augmentation du TNF-alpha diminue l'accumulation périphérique des lipides. Le Capsicum frutescens provoque la libération des cathécolamines par les surrénales et accroît la déperdition calorique au repos et à l'effort.

## Les hypothèses d'avenir

### L'infection à adénovirus

La prise de poids pourrait dépendre d'un adénovirus (A31, 36 ou 37) qui augmente la réplication et la différenciation des adipocytes, l'accumulation des graisses et la résistance à l'insuline. On retrouve ces adénovirus chez 30% des obèses et seulement chez 11% des minces. Ils altèrent le centre hypothalamique de la satiété ainsi que la capta-

tion de glucose par les adipocytes. Ces virus sont très fréquents et très résistants. Seule une fraction alcool-soluble d'un lichen comestible, Ramalina farinacea, très fréquent dans nos forêts, peut les détruire. Il est particulièrement intéressant d'inhiber les adénovirus dans la prise en charge du surpoids.

**C'est pourquoi nous associons ce lichen à notre traitement minceur sous la forme d'un complément alimentaire qui associe Ganoderme + Coriolus + Ramalina : trois anti-viraux naturels puissants.**

### Végétarisme

Un régime végétarien assure une baisse de poids plus marquée et plus durable que tous les autres régimes (trois études internationales récentes le confirment).

Malheureusement, il expose à des carences. Aussi, un apport de poisson (riche en oméga-3) s'impose.

Ce régime cumule les avantages :

- ⇒ Un risque cardio-vasculaire réduit
- ⇒ Une baisse de la génotoxicité des mutagènes alimentaires
- ⇒ Une baisse de la fréquence des maladies auto-immunes (diabète, sclérose en plaque, Polyarthrite, lupus) est très diminuée
- ⇒ La viande favorise le risque d'arthrose ou de diabète (+74%)

La flore du côlon des obèses peut digérer des fibres normalement éliminées sans transformation. Ainsi l'obèse grossit en consommant des légumes. Sa flore est riche en firmicutes. Les espèces méthano-productrices et méthano-consommatrices cohabitent.

⇒ Une alimentation riche en protéines animales augmente le risque de cancer du sein, du colon, de la prostate et des bronches.

- ⇒ Une consommation importante de fruits et légumes diminue la fréquence de cancer, de maladie cardiovasculaire, de diabète de type 2, de lithiase biliaire et d'ostéoporose
- ⇒ Une baisse du PSA chez les sujets avec cancer de la prostate
- ⇒ L'arrêt de la viande diminue l'albumine et le cholestérol
- ⇒ Une diminution des lithiases et des infections urinaires
- ⇒ Une réduction de la sévérité du psoriasis
- ⇒ Une augmentation du transit digestifs

### Choix des fibres alimentaires

Il en résulte une synergie qui augmente l'efficacité de la digestion. L'intestin de l'obèse produit puis consomme du méthane très efficacement d'où un apport calorique majeur.

Un régime hypocalorique chronologiquement bien mené diminue le taux de

⇒ Une baisse de la synthèse du VEGF donc une baisse des nouveaux vaisseaux. Il a été démontré que la construction du tissu graisseux dépendait de l'apparition de ces nouveaux vaisseaux. Un taux de VEGF bas se traduit aussi par une réduction du risque vasculaire.

⇒ La consommation de viande altère l'odeur corporelle qui devient moins attractive

⇒ Les oméga-3 apportés par les poissons ou les algues diminuent les risques de démence, comme les régimes hypocaloriques.

A noter que le soja favoriserait la perte de poids.

firmicutes.

Un régime végétarien augmente le taux de bactéroïdes et diminue d'autant le taux de firmicutes. Un régime riche en fibres fermentables diminue l'appétit et par voie de conséquence le poids.