

https://www.gala.fr/beaute/tendances_beaute/les-bruleurs-de-graisse-est-ce-que-ca-marche-vraiment_520045

Les brûleurs de graisse, est-ce que ça marche vraiment ?

Amandine Garcia | lun. 15 mai 2023

Avec l'arrivée des beaux jours et l'envie de s'alléger des kilos de l'hiver, les brûleurs de graisse nous font de l'œil. Il faut dire que leur promesse est alléchante : empêcher l'absorption des graisses et booster naturellement leur élimination. Véritable coup de pouce ou simple discours marketing ? On fait le point avec le Dr Frédérique Roux-Marjary, médecin généraliste nutritionniste au Centre de l'Obésité de l'Hôpital Saint Joseph à Marseille.

On parle communément de "graisses" pour désigner les "lipides", ces macronutriments qui contribuent à l'apport énergétique indispensable au bon fonctionnement de notre corps, au même titre que les glucides et les protéines. Dans l'alimentation, les lipides sont apportés par le beurre, les huiles, la charcuterie, les viandes grasses, les fruits oléagineux... ainsi que par de nombreux produits ultra-transformés comme les viennoiseries, les sauces ou encore les plats prêts à réchauffer.

"Quand la plupart des lipides arrivent dans l'organisme, il s'agit de grosses molécules qui vont progressivement être découpées en petits morceaux par différentes enzymes, notamment celles du pancréas et de la vésicule biliaire, schématise le Dr Frédérique Roux-Marjary, médecin généraliste nutritionniste au Centre de l'Obésité de l'Hôpital Saint Joseph à Marseille. Les lipides deviennent alors des chylomicrons : des petites molécules qui vont pouvoir être utilisées par les mitochondries de nos cellules, lesquelles assurent la production d'énergie". Lorsque l'apport en lipides excède les besoins immédiats, ils sont stockés dans le tissu adipeux pour être délivrés, en fonction des besoins, dans le foie et les muscles qui assurent alors principalement leur élimination.

D'après leurs promesses, les brûleurs de graisses seraient capables d'agir sur ces différents mécanismes pour empêcher l'absorption des graisses et booster naturellement leur dégradation. À la clé : une perte de poids sans effort et une silhouette affûtée.

Qu'est-ce qu'un brûleur de graisse ?

Les brûleurs de graisse font partie de la catégorie des [compléments alimentaires](#). "Il existe deux types de produits différents : les brûleurs de graisse lipotropes et les brûleurs de graisse thermogéniques, explique le Dr Frédérique Roux-Marjary. En théorie, les lipotropes sont censés empêcher l'absorption des graisses en agissant juste après les enzymes pancréatiques. De leur côté, les thermogéniques sont supposés augmenter l'élimination des graisses au niveau du foie et du muscles. Leur but est de booster la dépense énergétique en augmentant la production de chaleur par l'organisme, ce que l'on appelle la thermogénèse".

Dans la famille des brûleurs de graisse lipotropes - les plus efficaces selon le Dr Frédérique Roux-Marjary - il est fréquent de retrouver des ingrédients tels que le CLA (Acide Linoléique Conjugué) ou la L-carnitine. ***"Le CLA est un 'bon' acide gras qui réduit la capacité de stockage des graisses et favorise leur élimination, surtout au niveau de [la zone abdominale](#), résume la spécialiste. Quant à la L-carnitine, il s'agit d'un acide aminé naturellement présent dans la viande et le lait qui favorise le transport de la graisse dans la mitochondrie afin de produire de l'énergie. Elle est d'ailleurs très utilisée par les sportifs (sous forme de poudre, gélule ou solution buvable) qui s'en servent avant leur séance pour optimiser leurs performances et fournir un effort physique plus important"***.

Dans le clan des brûleurs de graisse thermogéniques, les ingrédients utilisés sont le plus souvent [la caféine](#), le guarana ou encore de la noix de cola. **Quelques études se sont intéressées aux effets brûle-graisse de la caféine, notamment [une étude espagnole publiée en janvier 2021](#) qui démontre que la consommation de caféine 30 minutes avant de faire un exercice augmente l'oxydation des lipides.**

De façon générale, les preuves scientifiques démontrant l'efficacité de tous les ingrédients présentés comme des brûleurs de graisse naturels manquent encore. La plupart des études sont effectuées sur des souris ou avec des doses bien plus élevées que celles contenues dans les compléments alimentaires.

Brûle Graisse Miniweigh et brûle graisse Good Burn Lashilé Beauty : l'avis du docteur Sur les réseaux sociaux, certains brûleurs de graisse ont le vent en poupe comme ceux de Miniweigh et de Lashilé Beauty. Nous avons demandé au Dr Frédérique Roux-Marjary de passer leur liste d'ingrédients à la loupe.

Brûleur de graisse Miniweigh

"Il s'agit d'un complément alimentaire vegan et français, ce qui est déjà un bon point, assure le Dr Frédérique Roux-Marjary. Il contient différents ingrédients : du guarana, du café vert, de la noix de cola, du [matcha](#) et du fenouil... Soit beaucoup d'ingrédients qui contiennent de la caféine (thermogénique). Attention, un excès de caféine peut être contre indiqué chez certains individus : les [femmes enceintes](#) et allaitantes, les personnes qui font de l'hypertension ou qui ont des problèmes cardiovasculaires... donc bien se renseigner avec de lancer dans la cure si tel est le cas. Le seul ingrédient dans ce cocktail dont l'efficacité est scientifiquement prouvée est le fenouil qui possède des propriétés digestives très intéressantes. La digestion joue effectivement dans la gestion du poids mais il ne s'agit pas d'un effet brûle graisse à proprement parler".

Brûleur de graisse Good Burn Boost Minceur Lashilé Beauty

"Il s'agit encore une fois d'un complément alimentaire vegan et français, se réjouit le Dr Frédérique Roux-Marjary. Ce brûleur de graisse possède une action thermogénique avec la poudre de cola riche en caféine, et une action lipotrope avec le *Garcinia cambogia*, une molécule qui théoriquement diminuerait la synthèse des acides gras (notre corps fabrique aussi ses propres graisses et le *Garcinia cambogia* l'empêcherait d'en fabriquer, ndlr). Elle aurait aussi une action sur la sécrétion de notre hormone [anti-grignotage](#) : la sérotonine. Ce brûleur de

graisse intègre également une algue brune qui n'a pas été étudiée scientifiquement à ma connaissance. Et enfin de l'ananas, un ingrédient qui contient de la bromélaïne connue pour ses propriétés anti oedemateuses. Quand on prend du poids, on prend de la graisse, mais chez les femmes, il y a aussi souvent une accumulation d'eau qui entraîne une sensation de jambes lourdes et qui favorise [la cellulite](#) et l'aspect peau d'orange. Donc l'ananas joue sur tout ça, mais ce n'est pas un brûle graisse".

En résumé : les brûleurs de graisse sont-ils efficaces ou pas ?

Il n'existe (malheureusement) pas de produit miracle pour la perte de poids et, sans surprise, les brûleurs de graisse n'échappent pas à cette fatalité. "Mais ce ne sont pas des produits inutiles pour autant, nuance le Dr Frédérique Roux-Marjary. *Ils peuvent être intéressants pour donner un petit coup de boost en début de [régime](#) ou pour se redonner du courage quand le poids atteint un palier et stagne pendant plusieurs semaines".* Et d'ajouter : "il ne faut pas non plus sous-estimer l'effet placebo de ce type de produit. Quand on achète quelque chose pour nous aider à perdre du poids - quelque chose que l'on achète souvent un peu cher - cela devient aussi un élément de motivation. On se dit que l'on va jouer le jeu à fond et faire les efforts qu'il faut à côté".

Car bien sûr, pour qu'elle soit efficace, la prise de brûleurs de graisse est indissociable d'une alimentation équilibrée et d'une pratique sportive régulière. Disons-le franchement : un brûleur de graisse seul ne suffira pas à obtenir une [perte de poids](#). "Pour l'alimentation, le plus important est de manger un petit peu de tout, en respectant la pyramide alimentaire et en respectant aussi la répartition des calories, à savoir 30% au petit-déjeuner, 40% au déjeuner et 30% au dîner, indique la médecin généraliste nutritionniste. Quant au [sport](#), rappelons que la contraction musculaire utilise des lipides. C'est pour cela que l'activité physique est le meilleur brûle graisse qui soit".

Si l'on souhaite utiliser des brûleurs de graisse, quelques recommandations sont à prendre en compte :

- **Toujours acheter son brûleur de graisse en pharmacie** et non pas sur Internet ou en salle de sport;
- **Ne jamais dépasser les doses indiquées** pour espérer obtenir un effet plus efficace car cela peut entraîner des effets secondaires;
- **Toujours demander l'avis de son médecin en cas de traitement médicamenteux** afin d'éviter les mauvaises interactions;
- **Les brûleurs de graisse sont déconseillés aux enfants, aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux personnes sensibles à la caféine.**