

## PRÉVENTION DE LA PRISE DE POIDS

# Un meilleur contrôle de la satiété

**L**e contrôle physiologique du comportement alimentaire repose sur un échange constant d'informations entre le cerveau et les organes périphériques.

Les informations générées en périphérie, et relatives soit à la disponibilité en énergie, soit à la présence spécifique de certains nutriments dans le contenu digestif et dans la circulation, exercent un contrôle sur la faim, la satiété et la dépense énergétique.

Les facteurs qui affectent la durée et l'intensité de la satiété sont de diverses origines : signaux postabsorption (comme les changements de la glycémie), signaux nutritionnels, tels que le contenu énergétique et en macronutriments du repas précédent, sa densité énergétique, son contenu en fibres... Une réponse adéquate aux signaux de satiété est essentielle au contrôle efficace du poids corporel et « *manger en absence de faim pendant la satiété pourrait faciliter la prise de poids* ».

### Un adulte sur deux en surpoids

Aujourd'hui, en France, un adulte sur deux est en surpoids (IMC entre 25 et 30) et un sur six est obèse. Ce surpoids s'explique par une plus forte sédentarisation, mais aussi par une évolution vers la destructuration ali-

mentaire avec des repas moins abondants et plus fréquents. Cette destructuration est encore aggravée par des compulsions alimentaires liées au stress, au sevrage tabagique, aux régimes déséquilibrés.

Pour aider les patients à mieux gérer leur faim, à éviter le grignotage et à mieux structurer leur alimentation, Candia propose un produit innovant, **Silhouette Active**, une boisson lactée, qui se présente sous la forme de briques alimentaires. Grâce à son principe actif, une émulsion lipidique composée d'huile d'avoine sous forme de galactolipides (2,5 %), d'huile de palme (40 %) et d'eau (57,5 %) et à son apport en protéines, Silhouette Active agit sur la satiété. Cet effet sur la satiété semble atteint via le mécanisme de frein iléal dont l'activation provoque un ralentissement du transit dans le tractus gastro-intestinal et une stimulation du centre de la satiété, réduisant ainsi la prise alimentaire, en quantité et en énergie. ■

**Dr Micheline Fourcade**

D'après une session parrainée  
par Candia-Sodiaal.

