

Le Fucus: Un Coupe-Faim très Efficace pour Lutter contre L'Obésité



Dr. Alice Gerages Geagea
Pharm-D, Université Saint Joseph,
Beyrouth.
PhD Candidate, University
of Palermo, Italy

amincissants qui ont tendance à affamer et à provoquer des carences entraînant une grande fatigue et un affaiblissement général est très bénéfique. **L'effet coupe-faim du Fucus revient à sa richesse en mucilages non assimilables. En effet, Les thalles se réhydratent en augmentant considérablement de volume dans l'estomac ce qui provoque une sensation de satiété.** A ce mécanisme de coupe-faim mécanique s'ajoute la stimulation du métabolisme lipidique et donc le déblocage des stocks de graisses organiques par l'activation de la glande thyroïde. L'Iode présent en grande quantité dans le Fucus serait à l'origine de la stimulation de la glande thyroïdienne et par conséquent à la perte lipidique. A ces deux modes d'actions du Thalle s'ajoute son effet bénéfique sur le transit intestinal. En effet, les fibres végétales améliorent le transit et traitent la constipation occasionnelle qui accompagne souvent certains régimes amincissants. Cet effet laxatif affine le tour de taille et embellit la silhouette. Pauvre en calories et en matières grasses et riche en minéraux, le fucus est le meilleur complément des mesures diététiques qui facilitent la perte de poids tout en conservant énergie, vitalité et tonus.



Aperçu Historique et Description du Fucus

Utilisée depuis l'Antiquité par les Romains pour soulager les douleurs articulaires, cette algue dont le nom Latin est Fucus vesiculosus était également décrite par Pline l'Ancien comme plante médicinale. Au XVIII^{ème} siècle, le Fucus était prescrit en cas de crises d'asthme et pour traiter différentes maladies de peaux. Au XIX^{ème} siècle, les cendres du fucus ont permis aux scientifiques de découvrir l'iode. Ce dernier, présent en grande quantité dans le fucus, joue un rôle important dans la stimulation de la glande thyroïde, agissant ainsi activement sur le métabolisme des lipides. Le fucus a donc été préconisé pour lutter contre l'obésité et en cas de carence en Iode, notamment en cas de goitre.

Algue brune, très abondante sur les côtes rocheuses des mers tempérées et froides de l'hémisphère nord, le Fucus présente de longues ramifications foliacées renfermant des vésicules appelées «flotteurs». Le Fucus possède une forte odeur iodée et constitue une des richesses de l'océan, véritable concentré de sels minéraux, oligo-éléments, vitamines et iode. En phytothérapie, c'est l'appareil végétatif du Fucus: Le thalle qui est utilisé.

UnAllié Minceur Adjuvant des Régimes Amincissants

Vu la richesse de cette algue en vitamines (C, B1, B6, B12), sels minéraux et oligo-éléments (cuivre, chrome, fer, sélénium, zinc, manganèse, iode) son usage lors des régimes

Associations Thérapeutiques avec les Plantes Médicinales et Précautions d'Emploi

Le fucus est en général associé à la vigne rouge pour soulager les douleurs dues aux problèmes circulatoires, il peut également être combiné à la reine-des-prés pour atténuer les douleurs rhumatismales. Son association avec le thé vert ou la bourdaine est bénéfique pour favoriser l'élimination des toxines au cours des régimes amincissants. Le Fucus est également administré avec l'ortie et la réglisse dans le traitement des déséquilibres hormonaux.

Vu sa forte teneur en Iode, l'usage du Fucus est à éviter chez les personnes présentant une hyperthyroïdie ou des problèmes de la glande thyroïde. L'usage de cette algue est également déconseillé à la femme enceinte ou qui allaite.

شامخة بالسما

