

Etude Clinique De la Cure Fit et Zen

Table des matières

1 Conditions de réalisation.....	4
1.1 Promoteur.....	4
1.2 Lieu de l'étude et médecin ayant réalisé l'étude.....	4
2 Résumé de l'étude.....	5
2.1 Principes.....	5
2.2 Objectifs.....	5
2.3 Population.....	6
2.4 Durée de l'étude.....	6
3 Méthodologie.....	7
3.1 Sélection des sujets.....	7
3.2 La cure	8
3.3 Randomisation.....	11
3.4 Critères d'évaluation.....	12
4 Aspects juridiques.....	15
4.1 Qualification du personnel.....	15
4.2 Anonymat des sujets et confidentialité.....	15
4.3 Consentement de participation à l'étude.....	15
4.4 Assurances.....	15
4.5 Archivage des données.....	15
5 Résultats.....	17
5.1 Description du panel exploité.....	17
5.2 Mesures du poids, impédancemétrie et IMC	17
5.3 Mesures centimétriques	23
5.4 Questionnaire d'auto évaluation	26
5.5 Acceptabilité physiologique et psychologique.....	34
6 Conclusion.....	36
7 Annexes.....	38
Annexe 1 : Conseils d'utilisation de la cure.....	38
Code de couleur des tableaux présentés en annexes suivantes.....	40

<u>Annexe 2 : Tableaux de résultats : mesures du poids, impédancemétrie et IMC.....</u>	<u>41</u>
<u>Annexe 3 : Tableaux de résultats : mesures centimétriques.....</u>	<u>44</u>
<u>Annexe 4 : Résultats du test d'autosatisfaction.....</u>	<u>46</u>

1 Conditions de réalisation

1.1 Promoteur

L'étude sur la cure FIT & ZEN a été réalisée à la demande des Laboratoires IDEALINE, S.A.S au capital de 140.000 €, inscrite au registre du commerce de Salon de Provence sous le numéro 438 791 253 , et dont le siège social se situe à 26 Avenue Fernand Julien 13410 LAMBESC.

1.2 Lieu de l'étude et médecin ayant réalisé l'étude

L'étude a été réalisée par le docteur Fabienne MAGNANI, docteur en médecine, dans le cadre de son cabinet situé Z.A

Pradeaux bat 25, boulevard Salvador Allende 13850 GREASQUE.

2 Résumé de l'étude

2.1 Principes

La cure Fit & Zen est une cure de 10 jours renouvelable basée sur le principe suivant :

- a. Une action sur le poids et les volumes par un apport important de protéines sous forme de sachets hyperprotéinés enrichis en Tyrosine et Tryptophane associé à un régime alimentaire riche en protéines, pauvre en graisses et en sucres.
- b. une action sur les fringales (sucrées et salées) par l'apport de Tyrosine et Tryptophane
- c. Une action de détoxification de l'organisme
- d. une action sur le tonus et remise en forme par l'apport de Tyrosine le matin
- e. Une action régulatrice sur d'éventuels troubles du sommeil par l'apport de Tryptophane dans l'après midi

2.2 Objectifs

L'étude a donc pour objectifs d'objectiver et de quantifier les effets suivants :

- perte de poids
- action sur les fringales éventuelles
- action sur le tonus et la vitalité
- action sur d'éventuels troubles du sommeil
- appréciation générale de forme, équilibre et sérénité.

2.3 Population

L'étude a été réalisée sur un panel de 34 personnes :

- 31 femmes âgées de 18 à 60 ans
- 3 hommes âgés de 35, 39 et 55 ans.

Toutes ces personnes se sont déclarées volontaires pour participer à l'étude.

2.4 Durée de l'étude

L'étude a été réalisée sur:

- une durée de 10 jours (soit 1 coffret) avec un échantillon de 25 personnes
- une durée de 20 jours (soit 2 coffrets) avec un échantillon de 9 personnes

3 Méthodologie

3.1 Sélection des sujets

Tous les sujets ont été recrutés par l'intermédiaire d'un mailing effectué sur la population de Lambesc (siège social des laboratoires IDEALINE).

46 personnes ont été ainsi présélectionnées et convoquées collectivement au siège des laboratoires IDEALINE. Elles ont alors assisté à une réunion d'information générale sur le principe de la cure Fit & Zen et les conditions de son déroulement.

Ce sont finalement, compte tenu des critères d'inclusion et d'exclusion (explicités ci-dessous), 34 personnes qui ont été retenues.

Ces personnes ont toutes signé une attestation de consentement éclairé sur leur participation à cette cure.

Toutes les personnes ont été convoquées le même jour au cabinet du Docteur MAGNANI pour le début de l'étude.

3.1.1 Critères d'inclusion

- être âgé d'au moins 12 ans
- avoir un minimum de 2 kg à perdre
- avoir la volonté de suivre la cure
- avoir un mode de vie et un emploi du temps sur la durée de la cure permettant de la suivre scrupuleusement

3.1.2 Critères d'exclusion

- sujets ayant une contre indication à suivre la cure
 - allergie aux produits laitiers
 - infarctus ou accident vasculaire cérébral récent
 - insuffisance rénale et hépatique sévère
 - grossesse ou allaitement
 - cancer évolutif
 - diabète insulino dépendant
 - dysthyroidies non compensées
 - psychoses maniaco dépressives

- sujets manquants de motivation
- sujets ayant une surcharge pondérale supérieure à 30 kgs
- sujets suivant un traitement médical pouvant gêner l'efficacité de la cure

3.2 La cure

3.2.1 Principes

Cure sur 10 jours ou 20 jours soit un ou deux coffrets.

La cure consiste à : prendre :

- un sachet hyperprotéiné enrichi en Tyrosine le matin
- un sachet enrichi en Tryptophane l'après midi
- une dose de 20 ml de boisson Détoxia diluée dans 300 ml d'eau à boire dans la journée
- suivre le régime alimentaire indiqué

3.2.2 Présentation des produits

Sachets hyperprotéinés enrichis en Tyrosine

Sachets de 25 grs contenant 15 grs de protéines de lait et 1.2 g de tyrosine.

Riches en fibres, pauvre en sodium et sel, sans matières grasses et à faible teneur en sucres.

Proposés en saveur chocolat et cappuccino, dont la valeur énergétique moyenne est de 83 et 84 Kcal.

Sachets hyperprotéinés enrichis en Tryptophane

Sachets de 25 grs contenant 15 grs de protéines de lait et 0.5 g de tryptophane,

Riches en fibres, pauvre en sodium et sel, sans matières grasses et à faible teneur en sucres.

Proposés en saveur caramel et chocolat noir, dont la valeur énergétique est de 84 et 85 Kcal.

Boisson Détoxia

Dose de 20 ml par jour contenant Artichaut (460 mg) , reine des près (360 mg) , queue de cerise (360 mg) , marc de raisin (300 mg) , taurine(200 mg) , radis noir (160 mg) et chiendent (50 mg).

3.2.3 Le régime alimentaire associé

■ Le matin au petit déjeuner

- 2 tranches de pain complet avec beurre (environ 10 g)
- 60 g de fromage ou une tranche de jambon sans gras ou 1 œuf entier ou 2 blancs d'œuf.

- Facultatif : un café ou thé sans sucre et *sans édulcorant si possible !!!*
- *Très important : sans lait*

■ Repas du midi

Plat unique (pas d'entrée et pas de dessert) composé de :

- environ 150 g de viande¹
- 200 à 250 g de crudités, salade ou légumes¹

■ Dans l'après midi

Une portion de fruits frais¹ ou un verre de jus de fruit frais

■ Repas du soir

Plat unique (pas d'entrée et pas de dessert) composé de:

- 150 g de poisson¹
- 200 à 250 g de crudités, salades ou légumes¹
- ***Pas de viande le soir !!!***

3.3 Randomisation

Compte tenu du fait que la cure Fit & Zen constitue un tout (produits et régime alimentaire) et qu'il n'est pas possible de conseiller un régime alimentaire placebo cette étude n'a pas été randomisée.

¹ Voir liste autorisée en annexe 1

3.4 Critères d'évaluation

3.4.1 Poids et mesures impédancemétriques

Les personnes participant à l'étude ont été pesées par le docteur Magnani à J et J+10 pour les cures de 10 jours et à J ; J+10 et J+20 pour les cures de 20 jours.

La pesée a été faite sur une balance impédancemétrique, toujours à la même heure pour chaque sujet et dans la même tenue.

La mesure de la masse grasse (*indiquée MG dans le tableau de résultats*) a été effectuée en même temps, avec la même balance et dans les mêmes conditions.

3.4.2 Mesures centimétriques

Les mesures centimétriques ont été faites par le docteur MAGNANI à J et J+10 pour les cures de 10 jours et à J ; J+10 et J+20 pour les cures de 20 jours.

La mesure du tour de taille (TT) a été faite au niveau de l'ombilic et la mesure du tour de hanches (TH) au niveau le plus large des hanches.

Compte tenu du caractère trop imprécis et du risque d'erreur sur une durée aussi courte la mesure du tour de cuisse n'a pas été procédée.

3.4.3 Calcul de l'indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) a été calculé selon la formule :

$$IMC = \frac{Poids}{Taille^2}$$

3.4.4 Questionnaire de critères d'auto évaluation

Compte tenu des objectifs de l'étude concernant l'objectivation de l'action de la cure Fit & Zen sur les fringales, le tonus et les troubles du sommeil il a été demandé aux personnes participant à l'étude de chiffrer de 0 à 5 les éléments suivants :

- 1) Existence de fringales sucrées chiffrées de 0 à 5
Existence de fringales salées chiffrées de 0 à 5
Amélioration des fringales chiffrée de 0 à 5
- 2) Existence de stress chiffrée de 0 à 5
Amélioration du stress chiffrée de 0 à 5
- 3) Existence d'anxiété chiffrée de 0 à 5
Amélioration de l'anxiété chiffrée de 0 à 5
- 4) Existence d'un état dépressif chiffrée de 0 à 5
Amélioration de l'état dépressif chiffrée de 0 à 5
- 5) Existence de troubles du sommeil chiffrée de 0 à 5
- 6) Difficultés d'endormissement chiffrées de 0 à 5
Amélioration chiffrée de 0 à 5
- 7) Réveils fréquents la nuit chiffrés de 0 à 5
Amélioration chiffrée de 0 à 5
- 8) Sensation de se réveiller fatigué(e) chiffrée de 0 à 5
Amélioration chiffrée de 0 à 5

9) Manque de tonus chiffré de 0 à 5

Amélioration chiffrée de 0 à 5

10) Manque de mémoire chiffrée de 0 à 5

Amélioration chiffrée de 0 à 5

11) Manque de concentration chiffré de 0 à 5

Amélioration chiffrée de 0 à 5

En ce qui concerne les améliorations :

0 correspond à aucune amélioration.

1 à très peu d'amélioration

2 à un peu d'amélioration

3 à bonne amélioration

4 à très bonne amélioration

5 à excellente amélioration.

4 Aspects juridiques

4.1 Qualification du personnel

L'étude a été réalisée par le Docteur Fabienne MAGNANI, docteur en médecine, régulièrement inscrite à l'ordre des médecins des Bouches du Rhône sous le numéro : 19042.

Le docteur MAGNANI exerce dans son cabinet situé à Gréasque (Bouches du Rhône) et a une bonne expérience dans le domaine de la nutrition et de prescription de produits hyperprotéinés.

4.2 Anonymat des sujets et confidentialité

L'anonymat des participants et la confidentialité des informations ont été strictement assurés.

Les produits ont été fournis gracieusement par les laboratoires IDEALINE.

4.3 Consentement de participation à l'étude

Tous les participants avaient clairement été informés des objectifs et du protocole de l'étude. Chacun avait adhéré et signé une attestation de consentement éclairé.

4.4 Assurances

Les produits ont été fabriqués par SAI NUTRITION selon les normes qualités ISO 9000.

SAI NUTRITION et IDEALINE ont une assurance couvrant leur responsabilité civile quant à la fabrication et la commercialisation des produits contenus dans la cure Fit & Zen.

4.5 Archivage des données

Toutes les données et résultats de l'étude sont archivées au siège des laboratoires IDEALINE.

5 Résultats

5.1 Description du panel exploité

Le panel exploité comprenait 34 personnes (31 femmes et 3 hommes) au début de l'étude.

3 personnes ont été sorties de l'étude :

- une personne (une femme) a eu un imprévu survenu le lendemain de sa visite au jour J et a eu un emploi du temps totalement modifié l'empêchant de faire la cure dans des conditions satisfaisantes.
- Deux autres personnes (deux femmes de 22 et 46 ans) ont dû interrompre la cure au bout du 2^{ème} et 3^{ème} jour en raison de l'apparition de troubles digestifs (nausées, vomissements et diarrhées)

C'est donc une population de **31 personnes** qui est exprimée dans les résultats.

5.2 Mesures du poids, impédancemétrie et IMC

5.2.1 Tableaux de résultats

Les tableaux de résultats sont consultables en *annexe 2*.

Le poids est exprimé en kg.

La masse grasse et l'IMC en pourcentages.

5.2.2 Analyse des résultats

Sur les 22 personnes ayant suivi une cure de 10 jours (1 coffret) :

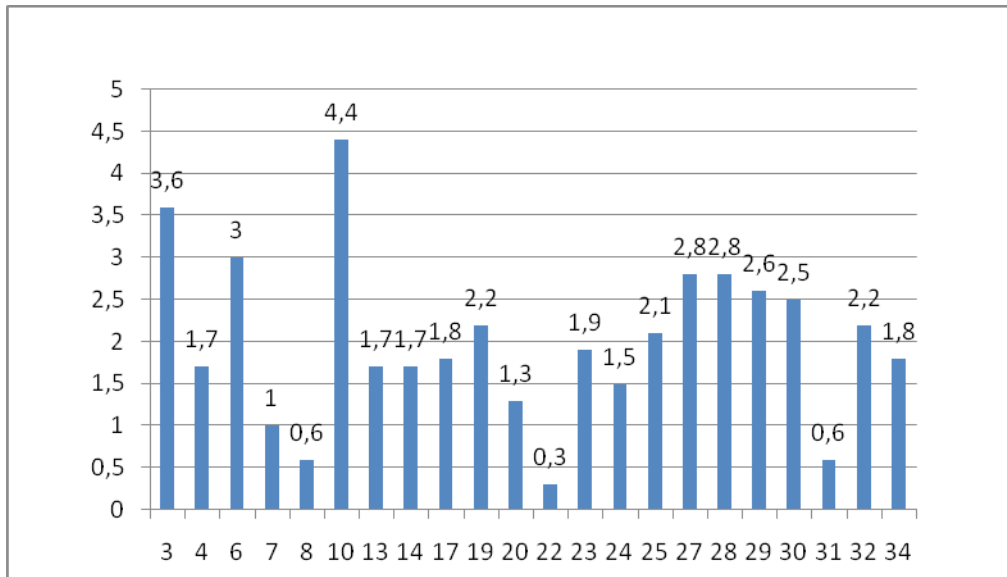


Figure1 : Perte de poids sur 10 jours
Abscisse : n° de fiche (participant)
Ordonnée : Perte de poids au bout de 10 jours de cure en kg

- *la perte moyenne de poids a été de 2 kg.*

Les extrêmes sont de 0,3 kg pour la personne ayant perdu le moins et de 4,4 kg pour la personne ayant perdu le plus.

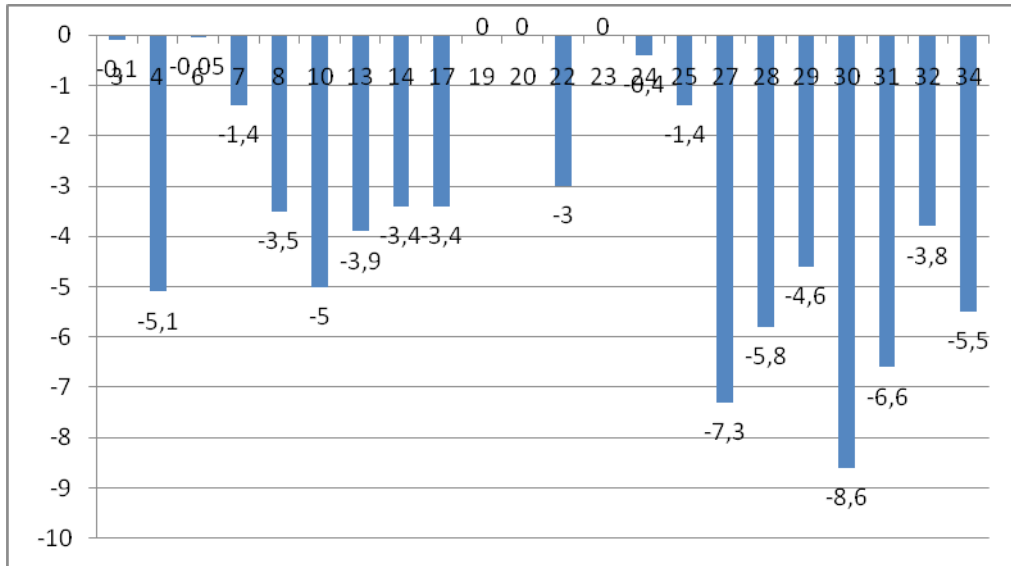


Figure2 : Perte de masse grasse sur 10 jours

abscisse : n° de fiche

Ordonnée : perte de masse grasse en pourcentage de la MG initiale

- *la perte moyenne de Masse Grasse a été de 3.3%*

Les extrêmes sont de 0 (deux personnes n'ont pas du tout perdu de masse grasse, alors qu'elles ont perdu du poids) et 1,9%.

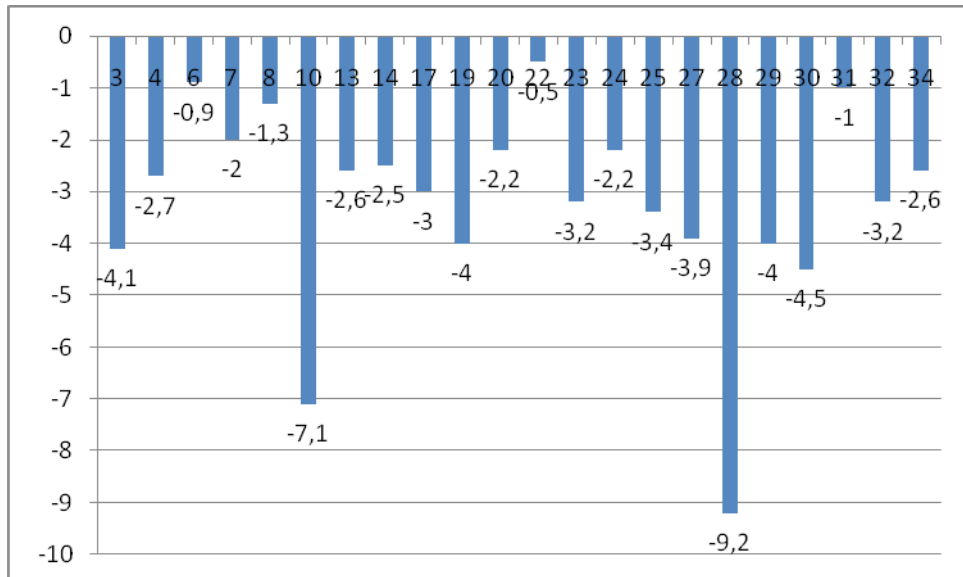


Figure3 : Perte d'IMC sur 10 jours

Abscisse : n° de fiche

Ordonnée : Perte d'IMC en pourcentage de la valeur initiale

- *La perte moyenne d'IMC a été de 3,2%*

Les extrêmes sont 0,5% de perte et 9,2%.

Sur les 9 personnes ayant suivi une cure de 20 jours (2 coffrets)

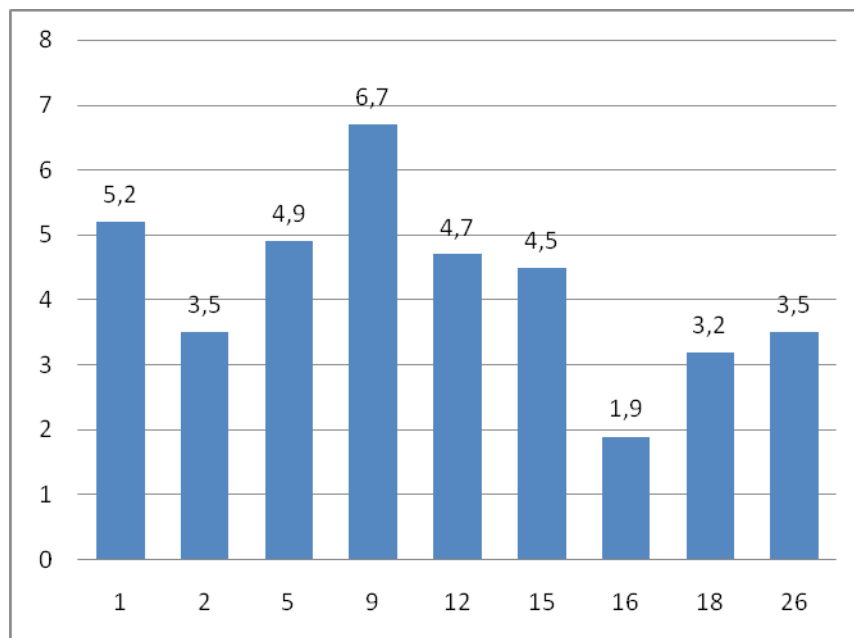


Figure4 : Perte de poids à 20 jours
Abcisse : n° de fiche
Ordonnée : Perte de poids au bout de 20 jours de cure en kg

- *La perte moyenne de poids a été de 4.2 kg.*

Les extrêmes sont de 1,9 kg pour la personne ayant perdu le moins et de 6,7 kg pour la personne ayant perdu le plus.

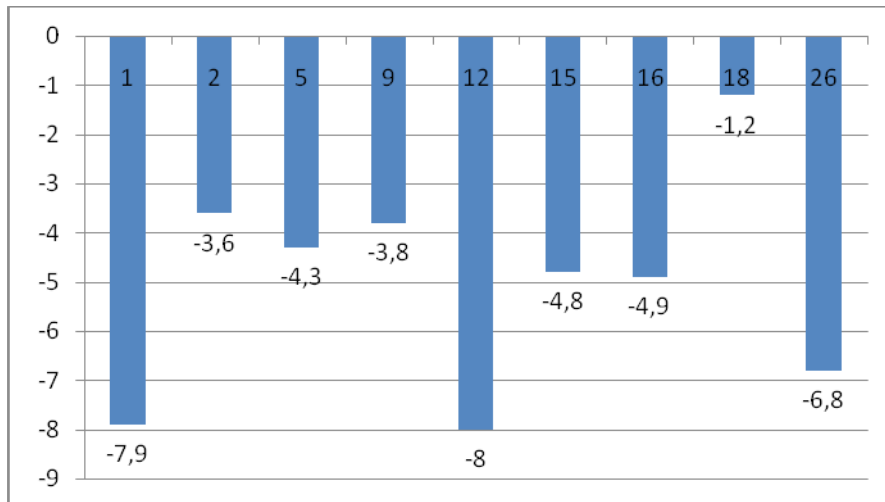


Figure 3 : Perte de masse grasse à 20 jours
 abcisse: n° de fiche
 Ordonnée: perte de masse grasse en pourcentage de la MG initiale

- La perte moyenne de Masse Grasse a été de 5%

Les extrêmes sont de 1,2% de perte et 8%.

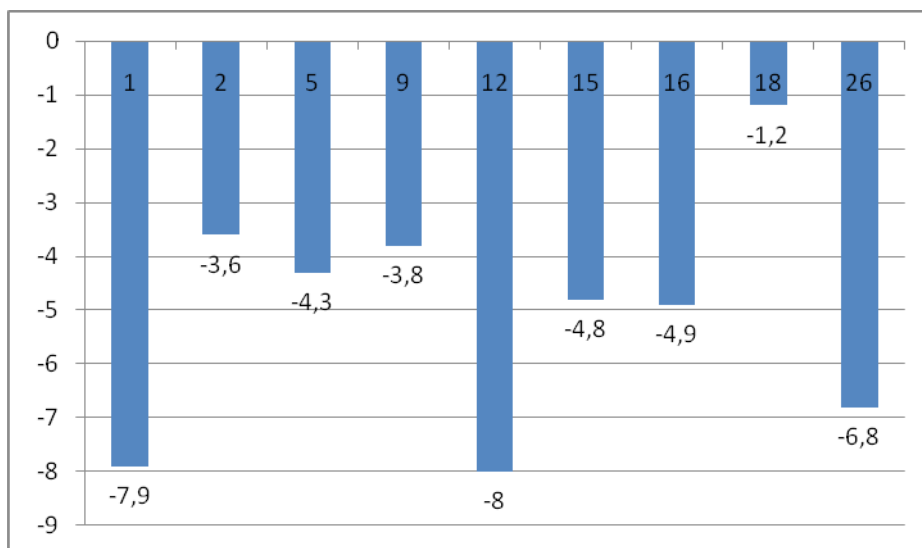


Figure5 : Perte d'IMC sur 20 jours
 Abscisse: n° de fiche
 Ordonnée : Perte d'IMC en pourcentage de la valeur initiale

- La perte moyenne d'IMC a été de 6%

Les extrêmes sont 3,5% de perte et 9.3%.

5.3 Mesures centimétriques

5.3.1 Tableau de résultats

Il s'agit ici des mesures de tour de taille (TT) et de tour de hanches (TH).

Les tableaux de résultat sont consultables dans l'annexe 3. Les mesures y sont indiquées en cm.

5.3.2 Analyse des résultats

Sur les 22 personnes ayant suivi une cure de 10 jours (1 coffret) :

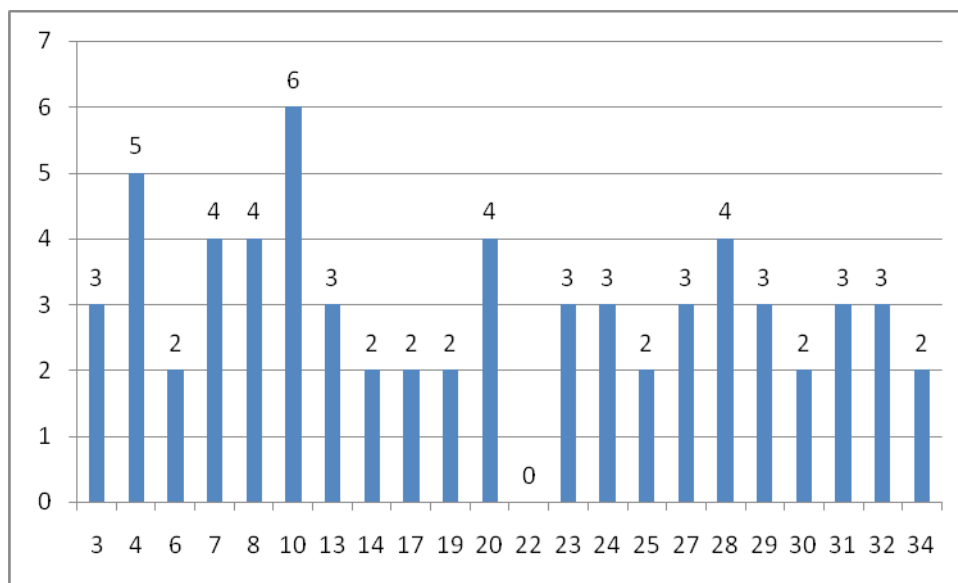


Figure6 : Perte de tour de taille sur 10 jours
Abcisse : n° de fiche
Ordonnée : perte de tour de taille au bout de 10 jours de cure

- *la perte moyenne de tour de taille a été de 2.95 cm.*

Les extrêmes sont de 0 cm pour la personne ayant perdu le moins et de 6 cm pour la personne ayant perdu le plus.

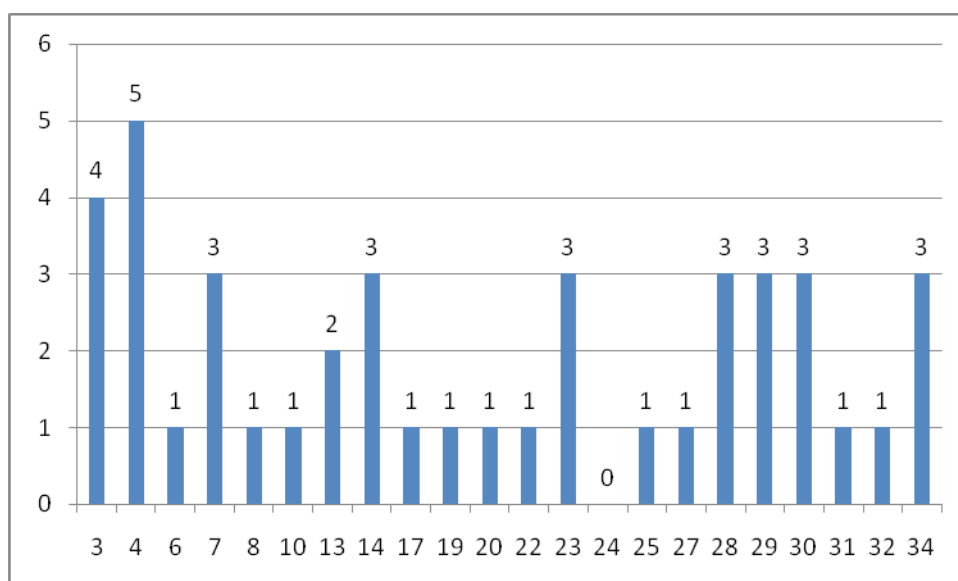


Figure7 : Perte de tour de hanches sur 10 jours
Abcisse : n° de fiche
Ordonnée : perte de tour de hanches en cm au bout de 10 jours de cure

- *La perte moyenne de tour de hanches a été de 2 cm*

Les extrêmes sont de 0 cm pour la personne ayant perdu le moins et 5 cm pour la personne ayant perdu le plus.

Sur les 9 personnes ayant suivi une cure de 20 jours (2 coffrets)

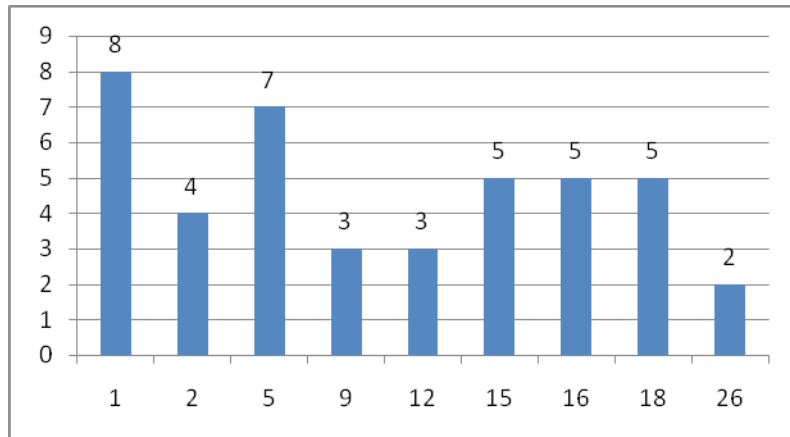


Figure8 : Perte du tour de taille sur 20 jours

Abscisse : n° de fiche

Ordonnée : perte de tour de taille en cm au bout de 20 jours de cure

- La perte moyenne de tour de taille a été de 4.67 cm.

Les extrêmes sont de 2 cm pour la personne ayant perdu le moins et de 8 cm pour la personne ayant perdu le plus.

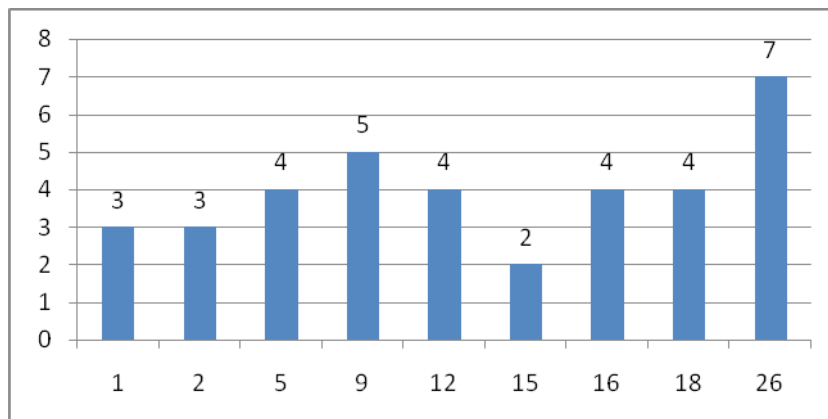


Figure9 : Perte de tour de hanches sur 20 jours

Abscisse : n° de fiche

Ordonnée : Perte de tour de hanche en cm au bout de 20 jours de cure

- La perte moyenne de tour de hanches a été de 3.89 cm.

Les extrêmes sont de 1 cm pour la personne ayant perdu le moins de perte et 7 cm pour la personne ayant perdu le plus.

5.4 Questionnaire d'auto évaluation

5.4.1 Tableaux de résultats

Les tableaux de résultats sont consultables en annexe 4 selon le modèle présenté en 3.4.4.

5.4.2 Analyse des résultats

Sur les Fringales :

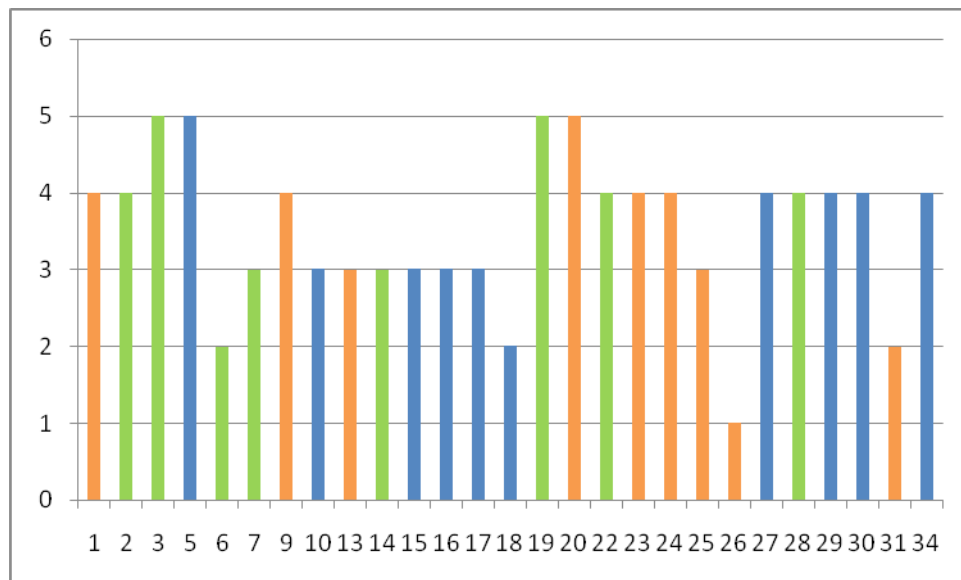


Figure10 : Résultat du questionnaire d'autosatisfaction sur les fringales (salées et sucrées)
Abcisse : n° de fiches des participants présentant des fringales au début de l'étude.
Ordonnée : Amélioration des fringales sur une échelle de 1 à 5

Code de couleurs du graphe ci-dessus :

Orange : fringales salées et sucrées

Bleu : fringales sucrées

vert : fringales salées

27 personnes sur 31 soit 87% présentaient des fringales.

- **10 personnes avaient seulement des fringales sucrées**

L'ensemble de ces 10 personnes a noté une amélioration chiffrée de 2 à 5 (4 notations 3 et 5 notations 4 ou 5 permettant de qualifier **l'amélioration de bonne à excellente dans 90% des cas**).

- **8 personnes avaient seulement des fringales salées**

L'ensemble de ces 8 personnes a noté une amélioration chiffrée de 2 à 5 (2 notations 3 et 5 notations de 4 ou 5 permettant de qualifier *l'amélioration de bonne à excellente dans 87% des cas*).

- **9 personnes avaient à la fois des fringales sucrées et salées.**

Sur ces 9 personnes, 7 ont noté une amélioration chiffrée de 3 à 5 permettant de qualifier *l'amélioration de bonne à excellente dans 78 % des cas*.

Sur le Stress :

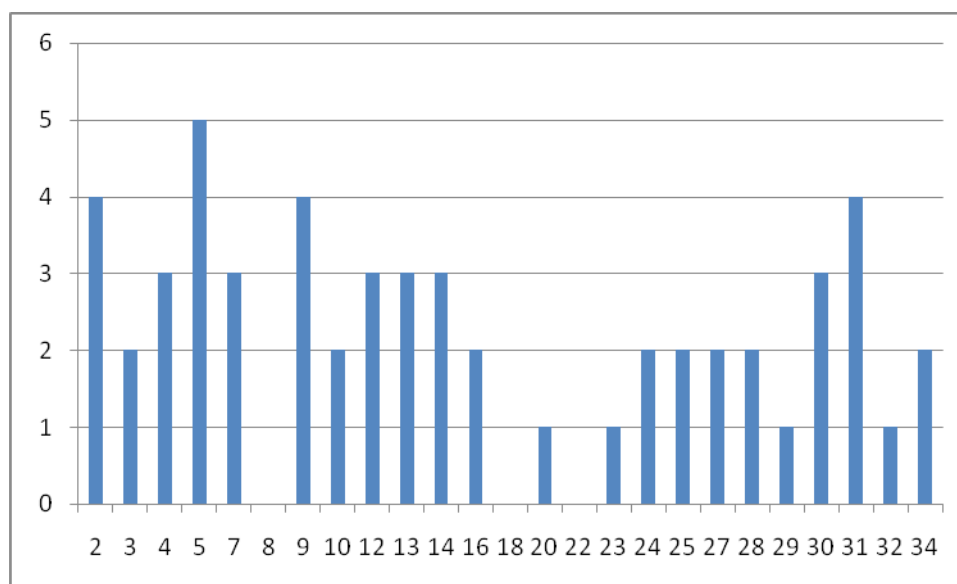


Figure11 : Résultat du questionnaire d'autosatisfaction sur le stress
Abscisse : n° des fiches des personnes faisant état de stress au début de la cure
Ordonnée : amélioration du stress sur une échelle de 1 à 5

25 personnes sur 31 soit 80% faisaient état de stress chiffré de 1 à 4

- 12 personnes ont eu peu ou très peu d'amélioration

- 13 personnes *soit 52%* ont une *amélioration qualifiée de bonne à excellente de leur sensation de stress.*

Sur L'anxiété :

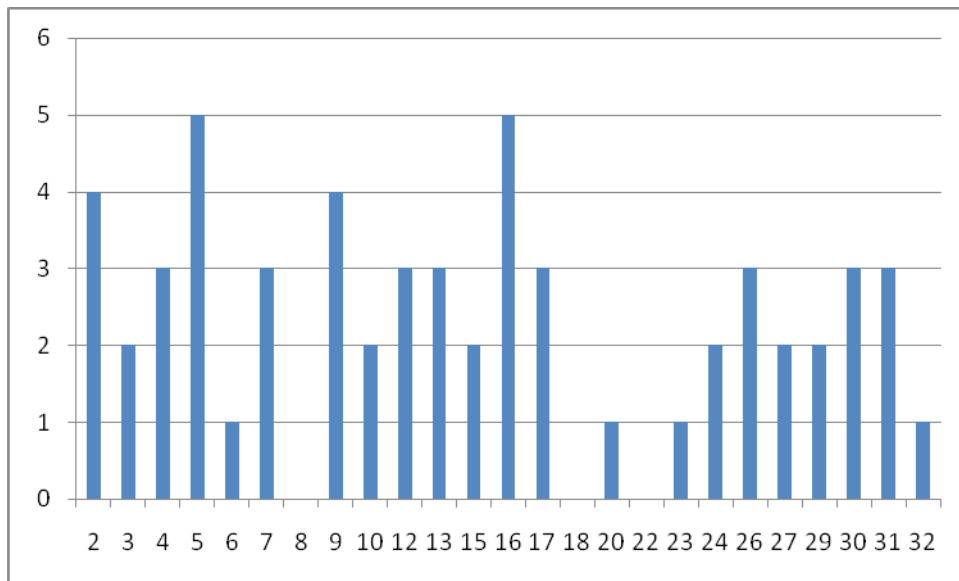


Figure12 : Résultat du questionnaire d'autosatisfaction sur l'anxiété
Abscisse : n° des fiches des personnes faisant état d'anxiété au début de la cure
Ordonnée : amélioration de l'anxiété sur une échelle de 1 à 5

25 personnes sur 31 soit 80% faisaient état d'anxiété chiffrée de 1 à 4

- 12 personnes *soit 48%* ont une *amélioration qualifiée de bonne à excellente de leur anxiété*

Sur l'état dépressif :

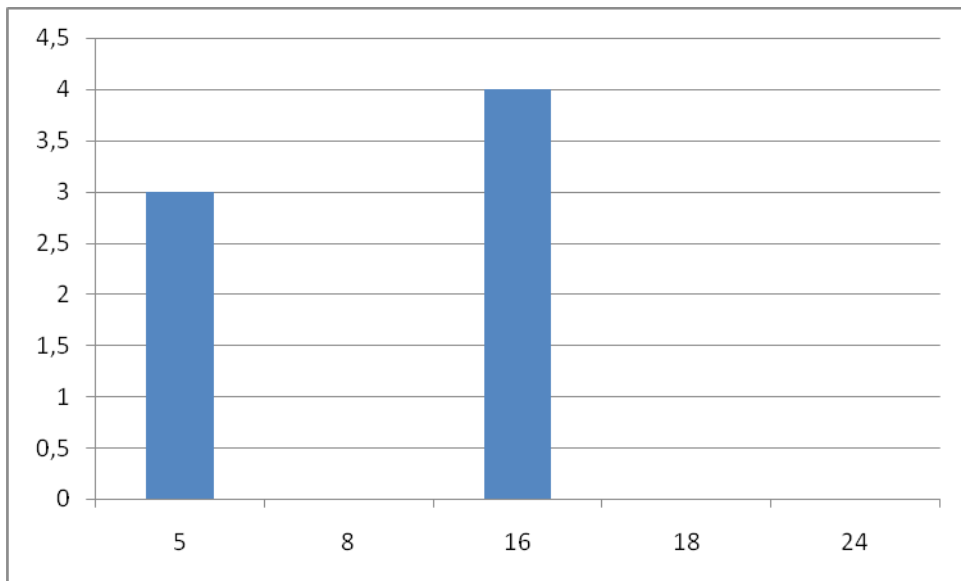


Figure13 : Résultat du test d'autosatisfaction sur l'état dépressif
Abcisse : n° des fiches des personnes étant dépressives au début de la cure
Ordonnée : amélioration de l'état dépressif sur une échelle de 1 à 5

5 personnes soit 20% présentaient un état dépressif

Seulement 2 personnes soit 40% ont présenté une amélioration.

Notons que ces résultats, compte tenu du faible échantillonnage sont peu représentatifs.

Sur les troubles du sommeil :

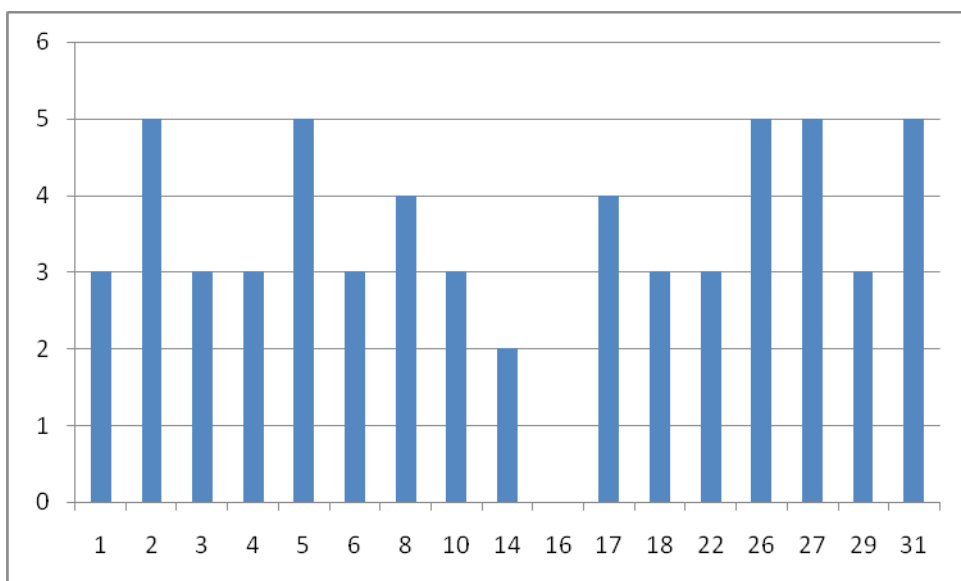


Figure14 : Résultat du questionnaire d'autosatisfaction sur les troubles d'endormissement

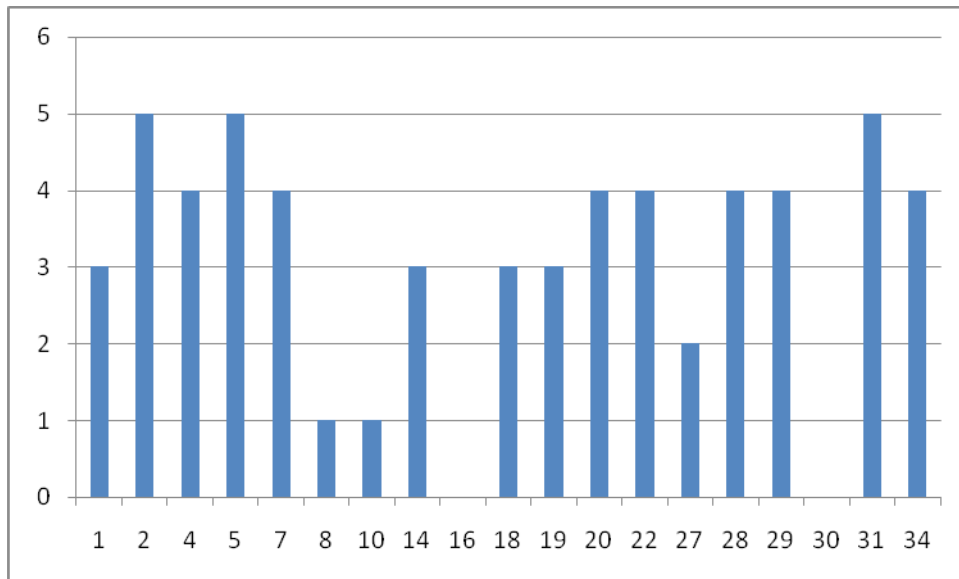


Figure15 : Résultats du test d'autosatisfaction sur les réveils fréquents

22 personnes sur 31 soit 71% présentaient des troubles du sommeil.

Ces troubles du sommeil ont été analysés en

- difficultés à l'endormissement seules : 4 personnes
- réveils fréquents seuls : 5 personnes
- les deux : 13 personnes

13 personnes soit 59% ont noté une amélioration globale qualifiée de bonne à excellente

Plus en détails :

- 15 personnes sur 17 soit 88% ont noté une amélioration de bonne à excellente sur les difficultés d'endormissement.
- 13 personnes sur 19 soit 68% ont noté une amélioration de bonne à excellente sur les réveils fréquents.

Sur la sensation de réveil fatigué :

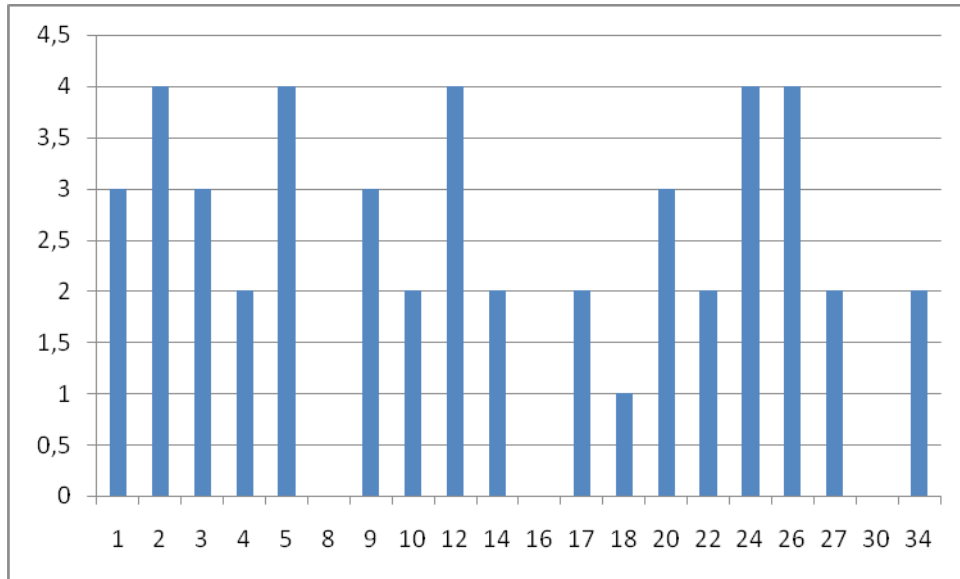


Figure16 : Résultats du test d'autosatisfaction sur la sensation de réveil fatigué

20 personnes indiquaient se réveiller avec la sensation d'être fatigué(e) et de ne pas être reposé(e).

Sur ces 20 personnes 17 soit 85% ont noté une amélioration dont 9 soit 45% une amélioration de bonne à excellente.

Sur le manque de tonus :

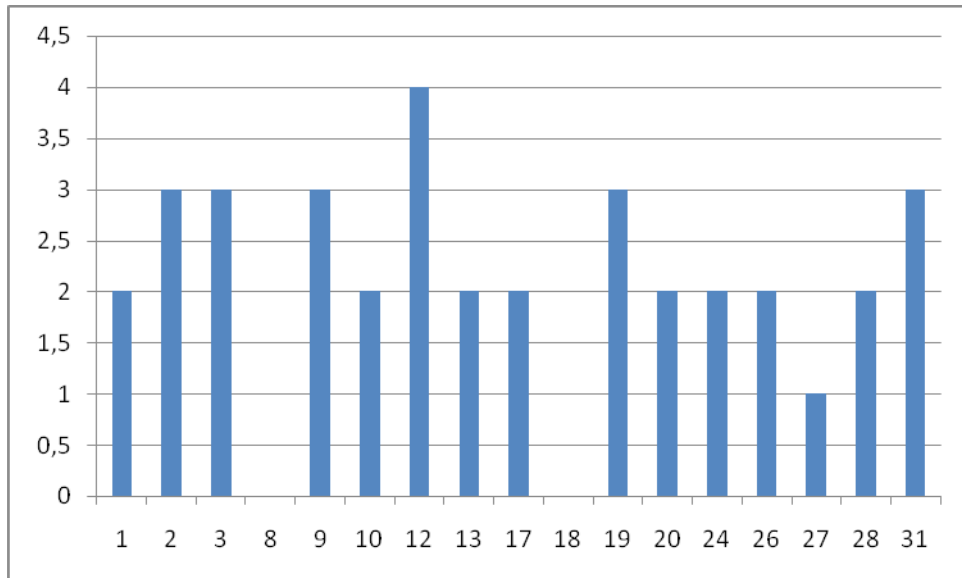


Figure17 : Résultat du questionnaire d'autosatisfaction sur le manque de tonus

17 personnes indiquaient manquer de tonus.

Sur ces 17 personnes, 15 personnes soit 88% ont noté une amélioration, dont 6 soit 35% de bonne à excellente.

Sur le manque de mémoire :

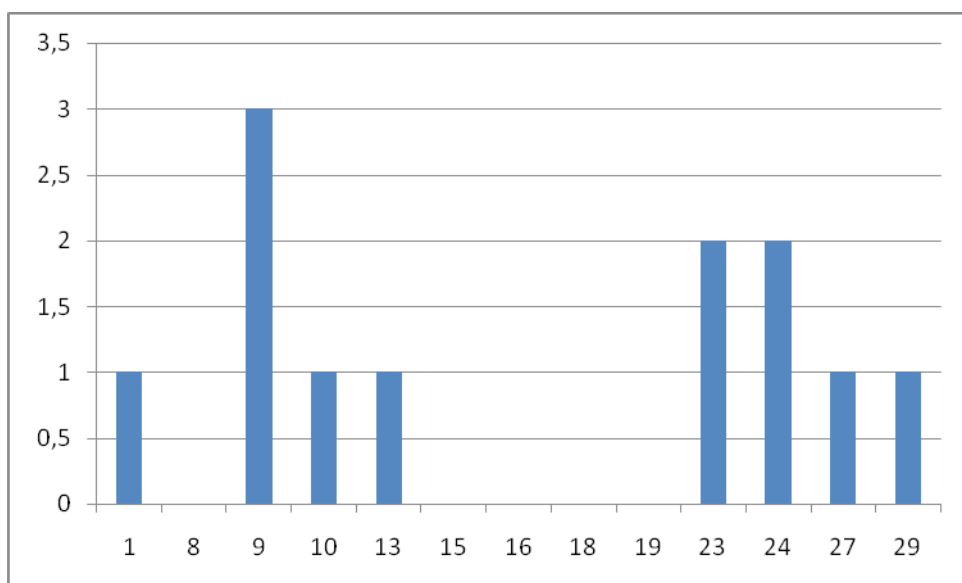


Figure18 : Résultat du questionnaire d'autosatisfaction sur le manque de mémoire

13 personnes présentaient des problèmes de manque de mémoire.

8 soit 61.5 % ont présenté une amélioration.

Sur le manque de Concentration :

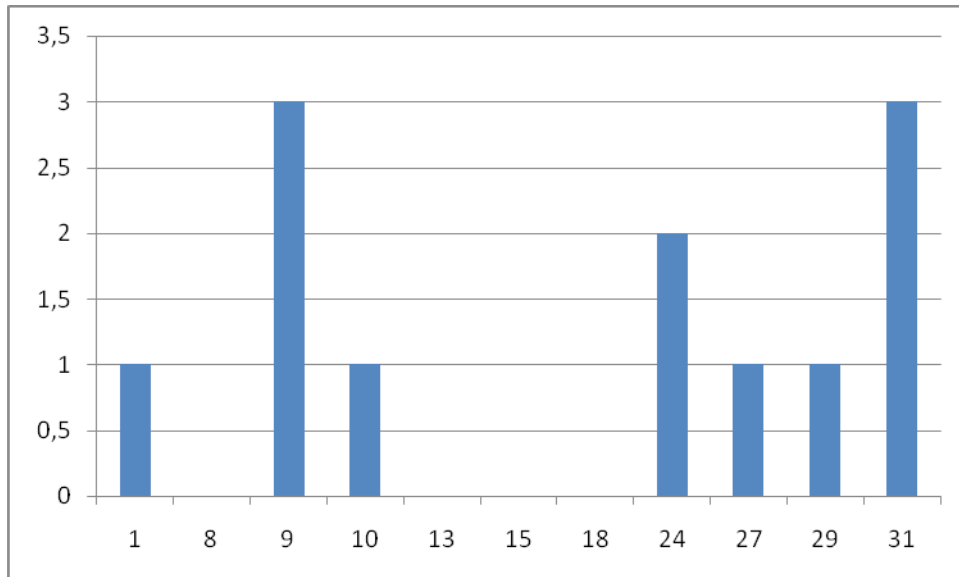


Figure19 : Résultat du questionnaire d'autosatisfaction sur le manque de mémoire

11 personnes présentaient des problèmes de manque de concentration.

8 soit 73% ont présenté une amélioration.

5.5 Acceptabilité physiologique et psychologique

Il a été demandé aux participants de chiffrer les points suivants :

1. Avez-vous trouvé la cure Fit & Zen
 - très difficile à suivre : 1 cas
 - plutôt difficile à suivre : 2 cas
 - facile à suivre : 15 cas soit 48%
 - très facile à suivre : 13 cas soit 42%

Au total c'est donc 28 personnes soit 90% des cas qui ont trouvé la cure facile ou très facile à suivre.

2. Comment avez-vous supporté la cure ?
 - très mal : 0 cas
 - mal : 1 cas
 - moyen : 2 cas
 - bien : 14 cas soit 45%
 - très bien : 14 cas soit 45%

Au total c'est donc 28 personnes soit 90% des cas qui ont bien supporté la cure.

3. Au niveau des troubles secondaires il n'a été constaté, en dehors des 2 personnes ayant dû interrompre la cure que des problèmes de constipation dans 7 cas, soit dans 23 % des cas.

Analyse des événements indésirables

Les 2 personnes ayant dû interrompre leur cure pour troubles digestifs ont certainement présenté une allergie aux protéines de lait ou à un des composants allergènes dans les ingrédients des sachets hyperprotéinés.

5 personnes ont présenté des problèmes de constipation. Ce phénomène est assez classique dans le cadre de prise de produits hyperprotéinés surtout chez les personnes déjà sujets naturellement à ce genre de problèmes.

6 Conclusion

L'objectif de cette étude était de démontrer l'intérêt de la cure Fit & Zen sur les points suivants :

Perte de poids et des volumes :

L'étude a montré sur 10 jours :

- une perte moyenne de poids de 2 kg
- une baisse moyenne du pourcentage de masse grasse de 3.3%
- une diminution de l'IMC de 3.2%
- une perte moyenne de 2.95 cm de tour de taille
- une perte moyenne de 2 cm de tour de hanches.

L'étude a montré sur 20 jours :

- une perte moyenne de poids de 4,2 kg
- une baisse moyenne du pourcentage de masse grasse de 5%
- une diminution de l'IMC de 6%.
- une perte moyenne de 4.67 cm de tour de taille
- une perte moyenne de 3.89 cm de tour de hanches.

Toutes les personnes, sans exception, ont affirmé avoir eu la sensation de perdre du volume, souvent vérifiée dans les vêtements et parfois de façon spectaculaire.

Action sur les fringales :

Amélioration qualifiée de bonne à excellente dans 78 à 90% des cas.

Action sur le stress et l'anxiété

Amélioration de 48 à 52 % des cas.

Action sur les troubles du sommeil :

Amélioration qualifiée de bonne à excellente dans 59% des cas dont 88% pour les difficultés d'endormissement et 68% sur les problèmes de réveils fréquents

Action sur le tonus :

Amélioration dans 88% des cas dont 35% de bon à excellent.

Action sur la mémoire et la concentration :

Amélioration dans 61 à 73 % des cas.

7 Annexes

Annexe 1 : Conseils d'utilisation de la cure

Boissons (de préférence pendant les repas)

- Eaux minérales non gazeuses peu minéralisées (Contrexeville ; evian ; vittel et volvic)
- Tisanes, thé ou café décaféiné (*sans édulcorant et sans lait !!*)

Modes de cuisson :

- Aliments grillés ou rôtis au four sans matières grasses.
- Cuisson à l'étouffée, à la vapeur douce, en papillote, au grill, au micro-ondes.

Assaisonnements :

- Vinaigrette avec 1 cuillère à soupe rase d'huile (*huiles autorisées : olive de première pression à froid ; colza ; mais ; tournesol*) mélangée avec un filet de vinaigre balsamique, sel et poivre.
- Possibilité de rajouter : moutarde, jus de citron, ail et oignon en poudre.
- Épices : Poivre, Coriandre, Cumin, Muscade, Gingembre, Curry, Girofle, Safran
- Aromates : Aneth, Basilic, Ciboulette, Cerfeuil, Estragon, Fines herbes, Laurier, Menthe, Persil, Romarin, Sauge, Thym.
- Sauce au yaourt ou au fromage blanc : Ajouter une cuillère à soupe rase de moutarde à un yaourt nature allégé ou du fromage blanc allégé. Battre pour avoir un mélange pris en masse puis rajouter un filet de vinaigre balsamique, du sel, du poivre et des herbes.

LEGUMES AUTORISÉS (200 à 250 g)

Asperges, Aubergines, Bettes, Brocolis, Céleri en branches, Céleri rave, Champignons, Chicorée, Concombres, Courgettes, Endives, Epinards, Fenouil, Haricots verts, Navets, Pissenlit, Poireaux, Poivrons, Pousses de soja, Radis, Salsifis, Tomates et toute salade verte (frisée, laitue, mâche, scarole, cresson, etc.)

Viandes autorisées (150g)

Bœuf : tous les morceaux sauf entrecôte et côte de bœuf.

Veau : escalope ou rôti de veau (*enlever le gras*)

Cheval : tout sauf la hampe

Abats : foies de veau, bœuf et volaille

Volailles : Poulet, Pintade, Dinde, Pigeon, Faisan, Perdreau, Lapin (*sans la peau*)

Poissons autorisés (150g)

Tous les poissons sauf le maquereau, la sardine et le hareng

Les poissons fumés (saumon et truite)

Les conserves au naturel (thon)

Tous les fruits de mer

Fruits autorisés (une portion)

Les fruits autorisés sont dans l'ordre de préférence :

1 pomme, 1 tranche d'ananas, 1 orange ou 2 mandarines ou 3 clémentines, 100 à 150 g de fraises ou framboises, 100 g de melon et pastèque, ½ pamplemousse, 2 kiwis, 1 pêche, 1 poire, 1 brugnion, 1 mangue.

Code de couleur des tableaux présentés en annexes suivantes

Rouge : participants ayant abandonné la cure.

Vert : participants ayant effectué une cure de 20 jours.

Blanc : participants ayant effectué une cure de 10 jours.

Annexe 2 : Tableaux de résultats : mesures du poids, impédancemétrie et IMC

Mesure du poids

N° de fiche	Poids à J	Poids à J+10	Poids à J+20	Perte de poids
1	121.4	118.4	116.2	5.2
2	95.5	92.7	92	3.5
3	83.7	80.1		3.6
4	61.9	60.2		1.7
5	86.7	83.7	81.8	4.9
6	56.8	53.8		3
7	49	48		1
8	60.9	60.3		0.6
9	72.8	67.9	66.1	6.7
10	64.4	60		4.4
11	77.9			
12	62.3	60.1	58.6	4.7
13	69.9	68.2		1.7
14	68.1	66.4		1.7
15	76.5	73	72	4.5
16	50.8	49.3	48.9	1.9
17	63.1	61.3		1.8
18	79	75.9	75.8	3.2
19	57.7	55.5		2.2
20	59.3	58		1.3
21	69.2			
22	53	52.7		0.3
23	55.1	53.2		1.9
24	65.6	64.1		1.5
25	60.1	58		2.1
26	78.7	78	75.2	3.5
27	67.1	64.3		2.8
28	66	63.2		2.8
29	62.4	59.8		2.6
30	56.5	54		2.5
31	50.7	50.1		0.6
32	70.9	68.7		2.2
33	72			
34	62.2	60.4		1.8

Mesure de la masse grasse

N° de fiche	MG à J	MG à J+10	MG à J+20	Perte MG valeur absolue	Perte MG % valeur initiale
1	44,3	42,3	40,8	3,5	-7,9
2	24,9	24,3	24	0,9	-3,6
3	19,2	19		0,2	-0,1
4	17,6	16,7		0,9	-5,1
5	39,7	39,3	38	1,7	-4,3
6	17,4	17,3		0,1	-0,05
7	14,4	14,2		0,2	-1,4
8	19,5	18,8		0,7	-3,5
9	28,7	27,8	27,6	1,1	-3,8
10	22,2	21,1		1,1	-5
11	32,8				
12	20	19	18,4	1,6	-8
13	20,5	19,7		0,8	-3,9
14	23,4	22,6		0,8	-3,4
15	31,1	30,7	29,6	1,5	-4,8
16	16,2	15,4	15,4	0,8	-4,9
17	20,7	20		0,7	-3,4
18	25,8	25,6	25,6	0,3	-1,2
19	25	15		0	0
20	18	18		0	0
21	25,3				
22	16,7	16,2		0,5	-3
23	15,5	15,4		0,2	0
24	24,3	24,2		0,1	-0,4
25	21,8	21,5		0,3	-1,4
26	29,6	29,6	27,6	2	-6,8
27	20,5	19		1,5	-7,3
28	20,6	19,4		1,2	-5,8
29	17,5	16,7		0,8	-4,6
30	18,6	17		1,6	-8,6
31	15,2	15,1		0,1	-6,6
32	26	25		1	-3,8
33	23,2				
34	21,8	20,6		1,2	-5,5

Mesure de l'IMC

N° de fiche	IMC à J	IMC à J+10	IMC à J+20	Perte IMC valeur absolue	Perte IMC, % valeur initiale
1	37,5	34,8	34,2	3,3	-8,8
2	28,5	27,7	27,5	1	-3,5
3	26,7	25,6		1,1	-4,1
4	22,2	21,6		0,6	-2,7
5	34,7	33,5	32,7	2	-5,8
6	22,2	21		0,2	-0,9
7	19,9	19,5		0,4	-2
8	23,8	23,5		0,3	-1,3
9	27	25,1	24,5	2,5	-9,3
10	23,9	22,2		1,7	-7,1
11					
12	26	25	24	2	-7,7
13	23,3	22,7		0,6	-2,6
14	27,7	27		0,7	-2,5
15	27,3	26	25,7	1,6	-5,9
16	22,6	21,9	21,7	0,9	-4
17	23,4	22,7		0,7	-3
18	30,9	29,6	29,5	1,4	-4,5
19	19,9	19,1		0,8	-4
20	22,4	21,9		0,5	-2,2
21					
22	20,7	20,6		0,1	-0,5
23	22	21,3		0,7	-3,2
24	27	26,4		0,6	-2,2
25	26,1	25,2		0,9	-3,4
26	27,1	26,9	25,9	1,2	-4,4
27	23,1	22,2		0,9	-3,9
28	21,6	20,7		0,9	-9,2
29	22,1	21,2		0,9	-4
30	20	19,1		0,9	-4,5
31	20	19,8		0,2	-1
32	25,3	24,5		0,8	-3,2
33					
34	27	26,3		0,7	-2,6

Annexe 3 : Tableaux de résultats : mesures centimétriques

Mesures de tour de taille

N° FICHE	TT à J	TT à J+10	TT à J+20	PERTE TT
1	121	117	113	8
2	106	103	102	4
3	93	90		3
4	74	69		5
5	102	97	95	7
6	69	67		2
7	70	66		4
8	74	70		4
9	89	86	86	3
10	78	72		6
11	95			
12	75	73	72	3
13	74	71		3
14	82	80		2
15	89	85	84	5
16	76	72,5	71	5
17	75	73		2
18	93	90	88	5
19	69	67		2
20	82	78		4
21	86			
22	71	71		0
23	73	70		3
24	83	80		3
25	74	72		2
26	75	73	73	2
27	75	72		3
28	81	77		4
29	75	72		3
30	70	68		2
31	68	65		3
32	80	77		3
33	80			
34	75	73		2

Mesures de tour de hanches

N° FICHE	TH à J	TH à J+10	TH à J+20	PERTE de TH
1	117	115	114	3
2	98	95	95	3
3	105	101		4
4	91	86		5
5	114	111	110	4
6	92	91		1
7	92	89		3
8	101	100		1
9	104	101	99	5
10	95	94		1
11	108			
12	101	97	97	4
13	100	98		2
14	106	103		3
15	111	109	109	2
16	92	88	88	4
17	109	108		1
18	109	106	105	4
19	98	97		1
20	94	93		1
21	106			
22	99	98		1
23	97	94		3
24	103	103		0
25	107	106		1
26	124	120	117	7
27	103	102		1
28	101	98		3
29	103	100		3
30	95	92		3
31	91	90		1
32	104	103		1
33	104			
34	104	101		3

Annexe 4 : Résultats du test d'autosatisfaction

N° fiche	Fringales sucrées	Fringales salées	Amélioration fringales
1	3	3	4
2	0	3	4
3	0	1	5
4	0	0	
5	3	0	5
6	0	1	2
7	0	2	3
8	0	0	
9	5	3	4
10	2	0	3
12	0	0	
13	4	2	3
14	0	4	3
15	5	0	3
16	2	0	3
17	2	0	3
18	1	0	2
19	0	3	5
20	3	3	5
22	0	3	4
23	4	4	4
24	2	1	4
25	3	3	3
26	1	3	1
27	3	0	4
28	0	2	4
29	3	0	4
30	3	0	4
31	5	4	2
32	0	0	
34	4	0	4

N° fiche	Stress	Amélioration stress	Anxiété	Amélioration anxiété	Dépression	Amélioration dépression
1	0		0		0	
2	3	4	3	4	0	
3	2	2	3	2	0	
4	2	3	2	3	0	
5	3	5	2	5	4	3
6	0		1	1	0	
7	4	3	4	3	0	
8	4	0	1	0	1	0
9	3	4	3	4	0	
10	3	2	3	2	0	
12	4	3	2	3	0	
13	2	3	3	3	0	
14	4	3	0		0	
15	0		2	2	0	
16	2	2	2	5	2	4
17	0		2	3	0	
18	4	0	4	0	3	0
19	0		0		0	
20	4	1	4	1	0	
22	2	0	1	0	0	
23	2	1	2	1	0	
24	1	2	3	2	1	0
25	1	2	0		0	
26	0		3	3	0	
27	3	2	3	2	0	
28	1	2	0		0	
29	1	1	3	2	0	
30	2	3	1	3	0	
31	3	4	3	3	0	
32	2	1	2	1	0	
34	3	2	0		0	

N° fiche	Troubles du somm eil	Difficulté endormisse ment	Amélioration endormisse ment	Réveils fréquen ts	Améliorat ion réveils fréquents	Révei l fatig ué	Améliorati on réveil fatigué
1	3	3	3	3	3	3	3
2	4	4	5	2	5	4	4
3	4	4	3	0		3	3
4	5	4	3	4	4	4	2
5	3	3	5	1	5	2	4
6	2	2	3	0		0	
7	5	0		4	4	0	
8	4	3	4	3	1	3	0
9	0	0		0		2	3
10	3	3	3	1	1	3	2
12	0	0		0		2	4
13	0	0		0		0	
14	4	1	2	4	3	3	2
15	0	0		0		0	
16	4	3	0	3	0	3	0
17	3	3	4	0		2	2
18	2	1	3	3	3	3	1
19	1	0		2	3	0	
20	3	0		4	4	2	3
22	5	4	3	4	4	4	2
23	0	0		0		0	
24	0	0		0		3	4
25	0	0		0		0	
26	4	4	5	0		3	4
27	3	4	5	2	2	2	2
28	0	0		1	4	0	
29	2	2	3	1	4	0	
30	4	0		3	0	3	0
31	2	1	5	2	5	0	
32	0	0		0		0	
34	2	0		3	4	2	2

N° fiche	Manque de tonus	Améliorati on manque de tonus	manqu e de mémoir e	Améliorati on manque de mémoire	manque de concentrati on	Amélioratio n manque de concentrati on
1	1	2	3	1	1	1
2	3	3	0		0	
3	1	3	0		0	
4	0		0		0	
5	0		0		0	
6	0		0		0	
7	0		0		0	
8	2	0	1	0	1	0
9	2	3	2	3	2	3
10	2	2	3	1	2	1
12	3	4	0		0	
13	1	2	3	1	2	0
14	0		0		0	
15	0		2	0	2	0
16	0		3	0	0	
17	2	2			0	
18	3	0	3	0	3	0
19	1	3	1	0	0	
20	2	2	0		0	
22	0		0		0	
23	0		2	2	0	
24	2	2	2	2	3	2
25	0		0		0	
26	2	2	0		0	
27	1	1	2	1	1	1
28	1	2	0		0	
29	0		1	1	1	1
30	0		0		0	
31	2	3	0		2	3
32	0		0		0	
34	0		0		0	