

# Pluriel Nature

**NUMERO 94  
BIMESTRIEL  
GRATUIT**

**du 15 juin  
au 30 septembre 2011**

**Tirage et diffusion :  
100 000 exemplaires  
Près de 250 000 lecteurs  
(estimation lectorat)**

**Santé naturelle**  
**Mieux vivre l'été**  
**Écologie et climat**

Cachet du dépositaire

# Bien-Être, Beauté & Vitalité

## Les bienfaits de l'huile de son de riz

L'huile de son de riz, déjà très connue en Amérique du Nord et en Asie, a fait depuis quelques mois un vrai raz-de-marée en France. La précieuse huile de son de riz ne se trouve pas en bouteille parmi les huiles d'olive, de tournesol, d'arachide ou de colza mais dans le rayon des compléments alimentaires. Disponible en capsules, cette huile est ainsi protégée du rancissement et préserve toutes ses propriétés.

Depuis longtemps le riz est considéré comme un aliment complet qui possède les propriétés nécessaires à une alimentation saine. Mais le riz complet a été délaissé au profit du riz blanc plus facile à digérer et plus rapide à cuire. Or, dans l'enveloppe du riz complet, le son, se trouvent l'essentiel des substances nutritives et la quasi-totalité des substances actives, notamment plus d'une centaine d'antioxydants qui combattent les radicaux libres, impliqués dans la dégénérescence de nos cellules.

L'ensemble des actifs de l'huile de son de riz en fait un produit généraliste exceptionnel, intéressant pour toute la famille et tous les âges.

### Des tocotriénols contre le cholestérol

De nombreuses études le confirment, l'huile de son de riz contient des tocotriénols capables de réduire significativement le mauvais cholestérol. La vitamine E a été découverte en 1922, mais c'est au cours de ces dix dernières années que l'on a compris qu'elle n'était pas un seul et unique composant. En fait, le terme de vitamine E regroupe deux familles de molécules antioxydantes, liposolubles : les tocophérols (alpha, bêta, gamma et delta) et les tocotriénols (alpha, bêta, gamma et delta) ; soit huit formes de vitamine E naturelle.

L'action des tocotriénols sur le cholestérol LDL, sans nuire au bon cholestérol HDL, est intéressante car l'excès de mauvais cholestérol est une des causes des troubles cardio-vasculaires.

### Acide Lipoïque et contrôle du sucre

L'acide lipoïque (ou lipoate), contenu dans l'huile de son de riz, est nettement moins connu que d'autres antioxydants. Pourtant les recherches de ces 50 dernières années ont largement démontré sa polyvalence. Depuis les années 50, nous savons que l'acide lipoïque a été identifié comme un composant de plusieurs systèmes d'enzymes impliqués dans la conversion des sucres et des graisses en énergie. En effet, l'acide lipoïque est un catalyseur de haute activité biologique nécessaire à l'oxydation des glucides et des lipides conduisant à la génération d'ATP, la forme d'énergie utilisée par notre organisme.

À une époque où l'on a tendance à manger trop riche, trop gras, trop sucré, et aussi trop de glucides (pâtes, riz, pommes de terre), l'acide lipoïque contenu dans l'huile de son de riz est particulièrement intéressant pour son effet sur la régulation du taux de sucre dans le sang.

Lorsque l'on mange trop riche, à la longue, le pancréas s'épuise et produit moins d'insuline. Lorsque l'insuline manque, le sucre reste dans le sang. L'acide lipoïque a une action insuline-like et permet d'amener le sucre (sous forme d'énergie) vers les cellules, notamment vers les muscles.

En France, 10 millions de personnes sont touchés par un excès de sucre dans le sang. Aux USA, l'huile de son de Riz est reconnu pour son action sur la régulation du sucre dans le sang.

### Gamma Oryzanol : muscles et ménopause

L'huile de son de riz est l'aliment le plus riche en gamma oryzanol ; on retrouve cette substance quasi exclusivement dans le son de riz (et l'huile de graines de lin alimentaire, déjà connu pour sa richesse en oméga3).



Ce phytostérol, qui est un stéroïde naturel, permet de stimuler la croissance musculaire. C'est utile pour les sportifs mais aussi pour les seniors, lorsque les graisses remplacent peu à peu les muscles. Son action est essentielle pour mincir car les muscles consomment les mauvaises graisses stockées.

Les Gamma Oryzanol sont par ailleurs des lipides spécifiques qui luttent contre les troubles de la ménopause.

Des études menées au Japon montrent que 65 à 90% des femmes souffrant de troubles liés à la ménopause et ayant absorbé du gamma oryzanol ont constatées une nette réduction de leurs troubles.

### Plus de 100 antioxydants, une puissante action jeunesse

L'huile de son de riz contient plus de 100 antioxydants aussi bien des vitamines, des minéraux que des enzymes.

Les antioxydants favorisent la jeunesse cellulaire de l'ensemble de nos organes et combattent leur vieillissement, à l'origine de nombreux troubles. Ce sont également d'excellents actifs « beauté » qui stimulent la jeunesse de la peau, des cheveux et des phanères.

Le stress, les expositions régulières ou prolongées au soleil, les pollutions, l'activité physique, augmentent la production des radicaux libres responsables d'oxydation qui endommagent nos cellules et freinent leur renouvellement. Les dégâts sont causés sur l'ensemble de nos organes. C'est l'ensemble de notre vitalité qui est concerné mais aussi notre beauté. Apporter des antioxydants à notre organisme permet de limiter les vieillissements prématurés.

### L'Index Glycémique (IG)

Oubliez les idées reçues sur les sucres "lents" et "rapides" et que les pâtes sont les seules "sucres lents" car il faut se fier à l'Index Glycémique.

L'index glycémique a été inventé par l'équipe de David J. Jenkins à l'Université de Toronto en 1981 lorsqu'ils se sont aperçu que des aliments différents contenant la même quantité de glucides n'exerçaient pas le même effet sur la glycémie (taux de sucres dans le sang)

Pour faire simple, l'idée est de classer les aliments sur une échelle de 0 à 100.

On peut considérer comme sucre lent (complexe : "lentement assimilable") un aliment dont l'I.G. est compris entre 0 et 55 et comme sucre rapide (simple, "rapidement assimilable") celui dont l'I.G. est supérieur 70.

### Avantage d'un aliment avec un Index Glycémique bas :

- \* Il vous permettra de tenir plus longtemps et d'éviter les coups de fatigue (utilisation du glucose à plus long terme).
- \* Sensation de satiété qui dure plus longtemps.
- \* Favorise la perte de poids.

### Risque que représente les aliments à fort Index Glycémique :

- \* Sensation de faim.
- \* Fonte Musculaire.
- \* Favorise la masse grasseuse.
- \* Augmentation du risque cardiovasculaire.
- \* Apparition de diverses maladies allant du diabète au cancer du pancréas.