



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE ET POPULAIRE

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE

Université des Frères Mentouri Constantine

جامعة الإخوة منتوري قسنطينة

Faculté des Sciences de la Nature et de la Vie

كلية علوم الطبيعة والحياة

قسم الكيمياء الحيوية والبيولوجيا الخلوية والجزيئية

Département de Biochimie et Biologie Cellulaire et Moléculaire

Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme de Master

Domaine : Sciences de la Nature et de la Vie

Filière : Sciences Alimentaires

Spécialité : Biochimie de la nutrition

Intitulé

Les stimulants de l'appétit à base de plantes

Présentées et soutenues par : ALILI Nour El Houda et BOUKELOUA Zineb

Membres du Jury:

Président :

NECIB Youcef

Pr . Université Des Frères Mentouri Constantine 1

Encadreur :

DAROUICHE MT

MCA . Université Saleh Bounider Constantine 3

Examineur :

NOUADRI Tahar

MCA . Université Des Frères Mentouri Constantine 1

Année Universitaire 2019/2020

*R*emerciements :

A cœur vaillant rien d'impossible

A conscience tranquille tout est accessible

Nos remerciements s'adressent d'abord à ALLAH le tout puissant et à son prophète MAHOMED (paix et salut sur lui) pour les chances qui nous ont été offertes pour réaliser ce travail

Nous tenons par la suite à remercier le Docteur Darouiche mohamed tahar en sa qualité d'encadreur, pour toute l'orientation, l'aide et le soutien qui nous a apporté lors de la réalisation de ce mémoire. Ainsi que pour ses précieux conseils et ses encouragements durant toutes les années d'études.

On remercie, Le président et tous les membres du jury qui nous font l'honneur d'évaluer notre travail.

On tient aussi à remercier monsieur le chef du département de la biologie à l'Université Mentouri de Constantine ainsi que tout le personnel et les enseignants du département pour leur soutien inestimable.

A tous nos enseignants qui nous ont initiés aux valeurs authentiques, en signe d'un profond respect et d'un profond amour

Enfin un grand merci à tous ceux qui ont participé de près ou de loin à ce travail. Merci pour votre soutien

Dédicaces

Je tiens tout d'abord à remercier mon encadreur de mémoire monsieur derouiche Mohamed tahar pour m'avoir guidé, encouragé, conseillé tout en me laissant une grande liberté et en me faisant l'honneur de me déléguer plusieurs responsabilités dont j'espère avoir été à la hauteur je voudrais également témoigner ma gratitude pour sa patience et son soutien qui nous a été précieux afin de mener notre travail à bon port

Je passe ensuite une dédicace spéciale à mes chères parents pour leur assistance bien matériel et surtout morale et pour leurs encouragements qui m'ont permis de faire ce mémoire de fin d'études dans de bonnes conditions.

je remercie chaudement, mes frères Riade, Raide et mes belles sœurs : aya et omnia

Je tiens aussi à mentionner très spécialement mes amies

Sara et ilhame

Je remercie ma chère voisine Hana et mon petit prince yanis

Mes remerciements vont également à tous les profs de ma carrière universitaire pour la gentillesse et la patience qu'ils ont manifestées à mon égard durant toutes ces années tronc commun et spécialité précisément

ALLILI NOUR EL HOUDA

Dédicaces

Dédicaces

Je tiens tout d'abord à remercier mon encadreur de mémoire monsieur derouiche Mohamed taha pour m'avoir guidé, encouragé, conseillé tout en me laissant une grande liberté et en me faisant l'honneur de me déléguer plusieurs responsabilités dont j'espère avoir été à la hauteur je voudrais également témoigner ma gratitude pour sa patience et son soutien qui nous a été précieux afin de mener notre travail à bon port

Et puis je passe une dédicace spéciale Et tout merci et gratitude à ma très belle et chère mère « AISSANI NAIMA », ma mère bien-aimée, pour toute l'aide et le soutien moral et matériel tout au long de ma carrière universitaire, grâce auxquels je présente aujourd'hui ce travail

J'adresse également mes sincères dédicaces à ma meilleur ; belle et chère sœur, « SARA » et à mon très cher petit frère « AYOUB »

Et aussi je remercie chaudement mes chères amis « SABRINA ZAMOURI » et « TAFER NADA »

Et tout merci à mes professeurs pour tous les efforts, les informations précieuses et la patience qu'ils m'ont fournis tout au long de ma carrière universitaire durant toutes ces années tronc commun et spécialité précisément

BOUKELEOUA ZINEB

Dédicace

Liste des tableaux

Tableau 1: Comparaison CA/medicament.....	8
Tableau 2: les hormones et les peptides et leur effet sur la prise alimentaire.....	18
Tableau 3: les signes clinique d'une anorexie mentale	24
Tableau 4: les quantités /100 ml des extraits de plantes dans le stimulant oléasens	48
Tableau 5: les quantités /100 ml des extraits de plantes dans le stimulant appetito	54
Tableau 6: les quantités /5 ml des extraits de plantes dans le stimulant appétit kids	56
Tableau 7: les quantités /mg des extraits de plantes dans le stimulant fenuvit	58
Tableau 8: les quantités /mg des extraits de plantes dans le stimulant granions.....	62
Tableau 9: ordre des plante par rapport au nombre de fois ou la plante	64

Liste des Figures

Figure 1 et 2: le fenugrec (<i>Trigonella foenum-graecum</i>)	30
Figure 3 et 4: La gentiane jaune (<i>Gentiana lutea</i>)	33
Figure 5 et 6: Le pissenlit (<i>Taraxacum officinale</i>)	36
Figure 6 et 7: (La petite centaurée)	38
Figure 8 et 9: L'origan (<i>Origanum vulgare</i>)	41
Figure 10 et 11: L'églaïtier (<i>Rosa canina</i> L.)	43
Figure 12 et 13: L'absinthe (<i>Artemisia absinthium</i>)	45

Liste de l'abréviation

Abréviation	Signification
CA	Complément Alimentaire
L'ANSES	Agence Nationale De Sécurité Sanitaire De L'alimentation, De L'environnement Et Du Travail
AMM	Mise Sur Le Marché
EFSA	Autorité Européenne De Sécurité Des Aliments
HSPT	Hospital, Patients, Santé Et Territoire
DADAP	Denrées Alimentaires Diététiques Destinées
ARC	Noyau Arqué
PVN	Noyau Paraventriculaire
VMN	Noyau Ventromédial
NPY	Neuropeptide Y
ARGP	Des Neurones A Agroti-Genegelated Peptide
POMC	Neurones A Pro-Optimélanocortine
CCK	Cholécystokinine
GOAT	La Ghréline O-Acyl Transférase

Sommaire

INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 1 GÉNÉRALITÉ SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES À BASE VÉGÉTA ...	3
1. Définition Du Complément Alimentaire	4
1.1 DÉFINITION RÉGLEMENTAIRE DU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE	4
1.2 DÉFINITION DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES À BASE DE PLANTES.....	4
1.3 LES RISQUES DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES	4
2. Définition du médicament à base de plantes.....	6
3. Étude différentielle entre le médicament et complément alimentaires	7
4. Domaine d'utilisation.....	9
4.1 COMBLER LES DÉFICIENCES ALIMENTAIRES.....	ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
4.2 CHEZ LES ENFANTS DE 3 ANS ET PLUS	9
Chapitre 2 physiologie de l'appétit alimentaire	12
1. La prise alimentaire	13
2. Régulation externe de la prise alimentaire	13
2.1 LES FACTEURS EXTERNES SON	14
2.2 LE CONTENU DE L'ALIMENTATION	14
3. Facteurs psychologiques et sensoriels modifiant la prise alimentaire	14
4. Régulation physiologique de la prise alimentaire	15
5. Régulation périphérique de la prise alimentaire	17
CHAPITRE 3 LES TROUBLES DE L'APPÉTIT ALIMENTAIRE	21
1. Anorexie	22
1.1 HISTORIQUE.....	22
1.2 DÉFINITION DE L'ANOREXIE	22
1.3 LES DIFFÉRENTES FORMES D'ANOREXIES	23
1.4 LES SIGNES CLINIQUES	23
2. Boulimie	26

2.1 DÉFINITION LE SYNDROME BOULIMIQUE OU « BULIMIA NERVOSA » :	26
2.2 COMPLICATIONS CLINIQUES	27
Chapitre 4 les principaux extraits des végétaux pour stimuler l'appétit	29
1. FENUGREC	30
1.1. DÉFINITION DU FENUGREC ET SES CARACTÉRISTIQUES	31
1.2 MÉTHODE D'UTILISATION LES GRAINE DE FENUGREC POUR LA STIMULATION DE L'APPÉTIT	31
1.3 CONTRE-INDICATION	32
1.4 LES RISQUES À ÉVITER ET LES EFFETS INDÉSIRABLES	33
2. La gentiane jaune	33
2.1 DÉFINITION DE LA GENTIANE ET CES CARACTÉRISTIQUES	33
2.2 MÉTHODE D'UTILISATION POUR STIMULER L'APPÉTIT	34
2.3 CONTRE-INDICATION	35
2.4 LES RISQUES À ÉVITER ET LES EFFETS INDÉSIRABLES	35
3. Le pissenlit	36
<u>3.1</u> Définition et ces caractéristiques	36
3.2 MÉTHODE D'UTILISATION POUR STIMULER L'APPÉTIT	37
3.3 CONTRE-INDICATION	37
3.4 LES RISQUE À ÉVITER ET LES EFFETS INDÉSIRABLES	38
4. La petit centauree	38
4.1 DÉFINITION DE LA PETITE CENTAURÉE ET CES CARACTÉRISTIQUES	38
4.2 MÉTHODE D'UTILISATION POUR STIMULER L'APPÉTIT	39
5. L'origan	40
5.1 DÉFINITION DE L'ORIGAN ET CES CARACTÉRISTIQUES	41
5.2 MÉTHODE UTILISATIONS POUR STIMULE L'APPÉTIT	42
5.4 LES RISQUE À ÉVITER ET LES EFFETS INDÉSIRABLES	43
6. L'églantier	43

6.1 DÉFINITION DE L'ÉGLANTIER ET CES CARACTÉRISTIQUES	43
7. L'absinthe	45
7.1 DÉFINITION DE L'ABSINTHE ET CES CARACTÉRISTIQUES	45
7.2 MÉTHODE D'UTILISATION POUR STIMULE L'APPÉTIT.....	46
7.3 LES CONTRE-INDICATIONS	46
7.4 EFFETS INDÉSIRABLES ET SURDOSAGE DE L'ABSINTHE	46
Chapitre 5 les principaux extraits des végétaux pour stimuler l'appétit.....	47
1. But	48
2. Matériels.....	48
2.1 OLÉASENS STIMULATEUR D'APPÉTIT.....	48
2.2 GROSSI VIT STIMULATEUR DE L'APPÉTIT	50
2.3 APPÉTITO STIMULATEUR D'APPÉTIT EST UN SIROP AUX EXTRAITS DE PLANTES	53
2.4 APPÉTIT KIDS STIMULATEUR DE L'APPÉTIT EST UN SIROP À L'EXTRAIT DE PLANTE	55
2.5 FENUVIT STIMULATEUR DE L'APPÉTIT	57
2.6 ALVITYL APPÉTIT STIMULATEUR DE L'APPÉTIT EST UN SIROP À L'EXTRAIT DE PLANTE??	59
2.7 PÉDIAKID STIMULATEUR DE L'APPÉTIT EST UN SIROP AU EXTRAIT DE PLANTE ????	59
2.8DIGÉVAL APPÉTIT PLUS STIMULATEUR DE L'APPÉTIT EST UN COMPRIMÉ À L'EXTRAIT DE PLANTE??	61
2.9 GRANIONS ENFANT APPÉTIT SIROP	62
3. Méthode.....	63
4. Résultat	64
5. Discussion.....	64
6.conclusion générale.....	66
références bibliographiques	68
résumés	73

Introduction

Générale

Introduction Générale :

Une alimentation saine et équilibrée est un élément nécessaire au maintien de l'intégrité physique c'est pour cette raison que les troubles de l'alimentation peuvent avoir des conséquences importantes sur le développement et la santé des individus.

Parmi ces troubles l'anorexie peut être particulièrement dangereuse car elle s'accompagne d'un important risque de mal nutrition.

En plus des moyens psychothérapeutiques et médicamenteux ; la phytothérapie nous offrons de nombreux extraits végétaux capables de jouer le rôle de stimulateur d'appétit et prévenir les complications de l'anorexie.

Le but de notre travail est de passer en revue les principales plantes potentiellement utiles comme stimulateurs dès l'appétit cette revue sera complétée par une modeste enquête au niveau d'officines pharmaceutiques relative aux stimulateurs d'appétit à base de plante.

CHAPITRE 1

Généralité sur les compléments alimentaires à base végétal

1. Définition du complément alimentaire

1.1 Définition réglementaire du complément alimentaire

Selon La directive n°2002/46/CE du 10 Juin 2002 La directive N°2002/46/CE :

Permet d'établir une définition complète et commune des compléments alimentaires au niveau européen. d'après cette directive, on entend par « compléments alimentaires », « les denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seul ou combiné, commercialisés sous forme de doses, à savoir les formes de présentation telles que les gélules, les pastilles, les comprimés, les pilules et autres formes similaires, ainsi que les sachets de poudre, les ampoules de liquide, les flacons munis d'un compte-gouttes et les autres formes analogues de préparations liquides ou en poudre destinées à être prises en unités mesurées de faible quantité », Le complément alimentaire est ainsi clairement défini comme étant une denrée alimentaire qui complète l'alimentation. En vertu de cette définition, est différencié trois familles d'ingrédients pouvant intégrer les compléments alimentaires :

- Les nutriments : les vitamines, les minéraux, les substances vitaminiques et minérales comme le bêta-carotène ou encore la riboflavine.
- Les substances à visées nutritionnelles ou physiologiques comme les omégas 3, les pros biotiques ou la glucosamine.
- Les plantes et préparations de plantes comme le radis noir, l'aubépine ou le ginseng. Notre travail se basera sur la dernière catégorie d'ingrédients que sont les plantes et préparations à base de plante.

1.2 Définition des compléments alimentaires à base de plantes

C'est un complément nutritionnel dont la composition est dérivée de plantes et préparations de plantes « les ingrédients composés de végétaux ou isolés à partir de ceux-ci, possédant des propriétés nutritionnelles ou physiologiques, à l'exclusion des plantes ou des préparations de plantes possédant des propriétés pharmacologiques et destinées à un usage exclusivement thérapeutiques.

1.3 Les risques des compléments alimentaires

Vendus sans prescription médicale, ces compléments peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé des consommateurs et entraîner des effets toxiques en raison notamment :

De surdosage, de surconsommation (dépassement des doses ou prises concomitantes de plusieurs compléments alimentaires. En effet, même si deux compléments alimentaires annoncent des objectifs différents, ils peuvent avoir des ingrédients en commun, notamment des vitamines et des minéraux. C'est pourquoi la prise simultanée de deux produits, même

aux doses recommandées individuellement par leur fabricant respectif, peut provoquer un surdosage)

C'est pour ça des sites internet basés hors de France peuvent proposer des CA contenant des substances interdites par la législation française. En tout état de cause, si les consommateurs choisissent ce mode d'approvisionnement, ils doivent rester vigilants et, en particulier, prendre connaissance des informations figurant sur l'étiquetage du produit avant son achat.

Les compléments alimentaires à base végétal contiennent les extraits des plantes dont la toxicité peut se révéler importante si l'on ne respecte pas leurs conditions et leurs précautions d'emploi. Cette grande variété de plantes et de nutriments et d'autres ingrédients susceptibles d'entrer dans la composition des CA peut être à l'origine de la survenue d'allergies chez le consommateur. À réponse : mise en place d'un dispositif de veille sanitaire, le dispositif national nutrivigilance Le dispositif de nutrivigilance est un système de veille sanitaire unique en Europe, qui a été mis en place en France en 2009. Son objectif est d'améliorer la sécurité du consommateur en identifiant rapidement d'éventuels effets indésirables liés à la consommation :

Après une phase pilote de vigilance sur les CA en 2009 et 2010, l'ANSES a étendu ceterme, l'identification des effets indésirables engendre des recommandations et la mise en place de mesures correctives ou préventives par la DGCCRF (Direction Générale de la Concurrence, Consommation et Répression des Fraudes).

❖ Identification

Pour pouvoir enregistrer les effets indésirables liés à la consommation de CA, l'ANSES a créé un formulaire, Celui-ci collecte les coordonnées du déclarant, des données relatives au consommateur (identité, poids, antécédents médicaux, etc.), le (ou les) produit(s) alimentaire(s) suspecté(s), et enfin la description de l'effet indésirable. Il est disponible sur le site internet de la nutrivigilance et peut être complété en ligne ou bien envoyé directement à l'ANSES.

Les personnes habilitées à déclarer sont :

- Les professionnels de santé qui identifient des effets indésirables chez leurs patients.
- Les producteurs et les distributeurs, dans le cadre des dispositions prévues à l'article L221-1-3 du code de la consommation

❖ Recommandations

Il s'agit de recommandations, directives et évaluations élaborées par l'ANSES pour une utilisation saine et appropriée des compléments alimentaires.

D'après le Règlement (CE) n°178/2002 établissant les principes généraux et les prescriptions générales de la législation alimentaire : « toute denrée alimentaire destinée aux consommateurs, y compris celles présentées comme des compléments alimentaires, doit répondre aux obligations de sécurité, de loyauté et d'information édictées par la réglementation en vigueur. »

Les produits mis sur le marché doivent être sans danger et porter un étiquetage adéquat et approprié afin de garantir un niveau élevé de protection des consommateurs.

Par ailleurs, en France, les CA contiennent des vitamines et minéraux ; des extraits des plantes à des concentrations limitées par la réglementation.

Les CA mis sur le marché ne sont pas soumis systématiquement à une évaluation scientifique préalable visant à garantir leur qualité. C'est le distributeur qui est responsable de la conformité de la mise sur le marché dans le respect des normes en vigueur, de sécurité et de non-tromperie du consommateur.

Par exemple en octobre 2013 pour les CA à base de levure de riz rouge, qui revendiquent « le maintien d'une cholestérolémie à un niveau normal ». L'ANSES a reçu 25 signalements d'effets indésirables (majoritairement des atteintes musculaires et hépatiques) susceptibles d'être liés à la consommation de ce type de CA. Au regard de ces éléments, l'ANSES a émis des recommandations :

- L'hypercholestérolémie n'étant pas une maladie mais un facteur augmentant le risque de survenue de maladie cardio-vasculaire, un régime diététique adapté et la pratique d'exercices physiques réguliers sont à entreprendre afin de faire baisser la cholestérolémie en prévention primaire ;
- Il est préférable de prendre conseil auprès d'un professionnel de santé avant de consommer des CA à base de levure de riz rouge, plus particulièrement les personnes suivant des traitements médicamenteux ;
- Les patients traités avec des médicaments hypocholestérolémiants à base de statine ainsi que les patients ayant dû arrêter ces médicaments suite à l'apparition d'effets indésirables (patients dits « intolérants aux statines »), doivent s'abstenir de consommer de tels : CA;
- Les CA à base de levure de riz rouge ne peuvent pas être une alternative à un traitement médicamenteux hypocholestérolémiant

2. Définition du médicament à base de plantes

D'après la Xème édition de la Pharmacopée française, on entend par « plantes médicinales », des drogues végétales au sens de la Pharmacopée européenne dont au moins une partie possède des propriétés médicamenteuses. Ces plantes médicinales peuvent également avoir des usages alimentaires, condimentaires ou hygiéniques.

Et selon l'article L 5111-1 du Code de la Santé Publique, on entend par « médicament à base de plante à usage humain », « tout médicament à usage humain dont les substances actives sont exclusivement une ou plusieurs substances végétales ou préparation à base de plantes ou une association d'une ou de plusieurs substances végétales ou préparation à base de plante »

3. Étude différentielle entre le médicament et complément alimentaires

Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments. Même s'ils sont présentés sous forme de gélules, pastilles, comprimés, et autres formes de préparations liquides ou en poudre destinées à être prises en unités mesurées de faible quantité, ils sont fondamentalement différents. Les compléments alimentaires ne constituent en aucun cas une alternative aux médicaments prescrits par un médecin et/ou délivrés par un pharmacien. Les substances constituant les compléments alimentaires n'exercent pas d'action thérapeutique et n'ont pas vocation à prévenir ou guérir une maladie comme le déficit en vitamine ou un oligoélément à l'inverse du médicament, c'est toute substance ou composition présentée comme possédant des propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies humaines ou animales, ainsi que toute substance ou composition pouvant être utilisée chez l'homme ou chez l'animal ou pouvant leur être administrée, en vue d'établir un diagnostic médical ou de restaurer, corriger ou modifier leurs fonctions physiologiques en exerçant une action pharmacologique, immunologique ou métabolique et aussi les compléments alimentaires. Ils ne répondent pas aux réglementations strictes imposées aux médicaments telles que l'autorisation de mise sur le marché (AMM) et son contrôle. On constate une grande confusion entre médicaments et compléments alimentaires. Les consommateurs ont du mal à définir quelles sont les différences entre ces deux catégories de produits.

Tableau 1: Comparison CA/medicament

	<i>Complément alimentaire</i>	<i>Médicament</i>
	On entend par compléments alimentaires :	On entend par médicament :
But	Les denrées alimentaires ayant pour but de compléter le régime alimentaire normal Entretenir le bien être	En vue d'établir un diagnostic médical ou de restaurer, corriger ou modifier leurs fonctions physiologiques Soigner ou prévenir une maladie ; une pathologie
Cible	Personnes en bonne santé ; souhaitent le rester délivrance	Personnes malades on susceptibles de l'être
Propriétés	Constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seuls ou combinés. D'après l'EFSA : Les compléments peuvent être utilisés pour corriger des déficiences nutritionnelles ou maintenir un apport approprié de certains nutriments. Cependant, dans certains cas, une consommation excessive de vitamines et de minéraux peut être dangereuse ou avoir des effets indésirables ; il est par conséquent nécessaire de fixer des limites maximales afin de garantir la sécurité de l'utilisation de ces substances dans les compléments alimentaires. »	Toute substance ou composition présentée comme possédant des propriétés curatives ou préventives en exerçant une action pharmacologique, immunologique ou métabolique à l'égard des maladies humaines ou animales, donc toute substance ou composition pouvant être utilisée chez l'homme ou chez l'animal ou pouvant leur être administrée, en vue d'établir un diagnostic médical ou de restaurer, corriger ou modifier leurs fonctions physiologique
Dénominations	Seulement la dénomination légale de vente de Complément alimentaire	Nom chimique Dénomination commune internationale (DCI) Par exemple de l'aspirine : Le nom chimique (rarement utilisé) Hydroxy-4' acétanilide Acide acétylsalicylique La dénomination commune internationale Paracétamol ; Aspirine

4. Domaine d'utilisation

Les compléments alimentaires sont des Source de nutriments, certains compléments alimentaires pallient les déficiences alimentaires Dans des cas spécifiques, ou dans certaines étapes de la vie, les compléments alimentaires sont bénéfiques, Sans se substituer à un régime équilibré, ils répondent aux besoins spécifiques de certaines populations (femmes enceintes, personnes âgées ; enfants ; sportifs) Celles apportées par notre alimentation se rendent utiles de multiples façons. Elles protègent notre organisme, favorisent son bon fonctionnement et sa croissance. Elles sont aussi indispensables à la reproduction des cellules. Attention, les vitamines ne sont pas elles-mêmes des sources d'énergie, ni des composantes de nos tissus. Mais, en leur absence, glucides, lipides et protides seraient inutilisables et notre corps souffrirait de graves troubles métaboliques.

La perte d'appétit peut affecter toutes les personnes de tous âges et groupes, mais les risques qu'elle entraîne varient en fonction des besoins, on constate donc que les jeunes enfants sont les plus vulnérables aux dangers de l'anorexie et du manque de nourriture. Parce qu'ils sont à un stade d'âge très sensible et important, le manque de nutriments, de vitamines, d'oligo-éléments et de minéraux entraîne un retard dans la croissance de divers organes.

Le corps et les dysfonctionnements dans diverses fonctions vitales du corps de l'enfant ; Pour cela, les parents doivent se tourner vers le pédiatre pour lui prescrire un ensemble de compléments alimentaires qui stimulent l'appétit et qui les aident à compenser le manque de nutrition et les éléments de base pour le développement sain et complet de l'enfant.

Et il est recommandé de prendre des stimulants d'origine végétale car ils sont naturels et ne ressemblent pas à des compléments à base de produits chimiques qui peuvent présenter des risques pour la santé de l'enfant. Il est également nécessaire de recourir à d'autres compléments alimentaires en vitamines et oligo-éléments pour compenser la carence nutritionnelle qui en résulte ; comme les compléments de vitamine k ; Complément de calcium.

Chez les enfants de 3 ans et plus

❖ Complément de vitamine k

De manière systématique, dès la naissance, **tous les nouveau-nés reçoivent** de la vitamine K qui est indispensable car elle intervient dans la coagulation du sang. Plus tard, uniquement, en cas d'allaitement exclusif les enfants reçoivent une complémentation préventive de vitamine K, strictement décidée par un professionnel de la santé.

Les Recommandations d'utiliser :

Chez les nouveaux nés ; ils nés reçoivent deux doses de vitamine K, à la naissance

Les enfants laitées : les enfants reçoivent 2 mg de vitamine K par semaine.

❖ Complément de calcium

Le calcium est un macroélément, c'est-à-dire qu'il est nécessaire en quantité importante dans l'organisme. Cependant, corps de bébé est incapable de produire du calcium : son apport doit donc provenir de l'alimentation, telle que les produits laitiers, les poissons, les légumineuses, les graines oléagineuses, certains légumes verts etc. Le calcium est capital et indispensable pour une bonne minéralisation du squelette ; en particulier pendant les phases de croissance rapide et surtout En l'absence d'allaitement, la mère doit recourir au complément de calcium pour compenser la carence ; il faut en parler à son médecin, Afin de ne pas détruire la santé de l'enfant.

Les Recommandations d'ut Jusqu'à l'âge de 3 ans, un enfant doit absorber au moins 500 ml de lait par jour ; Les besoins sont assurés grâce au lait maternel chez le nourrisson puis grâce aux laits de suite (lait de 2^e âge) et laits de croissance.

En cas de doute de carence sur la vitamine, le médecin recommande une dose nécessaire de supplément.

❖ Complément de fluor

Le fluor est un composant essentiel pour les dents ; ce oligo-élément se fixe dans l'émail des dents et les rend beaucoup plus résistantes aux attaques des bactéries de la plaque dentaire et un apport régulier pendant l'enfance permet de prévenir l'apparition des caries. Et limite la déminéralisation de l'émail dentaire survenant après les repas et facilite sa reminéralisation. En outre, le fluor inhibe l'action des bactéries cariogènes.

Le fluor peut être complément prescrite si l'enfant présente un risque de carence ;

C'est le médecin qui évaluera si une supplémentation s'avère nécessaire. En gros, si l'eau que boivent les enfants contient moins de 0,3 mg/l de fluor, des suppléments sont souvent indispensables. Mais aujourd'hui, les spécialistes s'accordent pour dire qu'il n'y a pas de supplémentation avant l'âge de 6 mois.

Le fluor agit localement lorsqu'il entre en contact avec les dents mais a aussi une action lorsqu'il est ingéré mais il ne doit pas être consommé en trop grande quantité ; Car il peut entraîner une intoxication au fluor (et se traduire par des taches blanches sur l'émail des dents), appelée fluorose.

Les Recommandations d'utiliser

Attention, les enfants de moins de six ans ne doivent pas consommer régulièrement d'eaux minérales contenant plus de 1 mg de fluor par litre

Les dentifrices au fluor sont réservés aux enfants de plus de trois ans.

- Pour **les bébés** notamment, il est essentiel de ne pas donner de l'eau contenant trop de fluor. C'est d'ailleurs pourquoi les eaux où il est indiqué "convient pour la préparation des aliments pour nourrissons" ne doivent pas contenir plus de 0,5 mg/l ;
- Et si jamais on donne à l'enfant des suppléments en fluor, il faut vérifier que l'eau ne dépasse pas 0,3 mg/l ;

De même pour les dentifrices, il ne faut pas à un enfant de moins de 6 ans un dentifrice qui dépasse 50 mg/100 g, et ne mettre qu'une petite noix sur la brosse à dents - surtout avant trois ou quatre ans, lorsque les bébés avalent le dentifrice plutôt que de le recracher... ;

- De 6 à 12 ans, vous pouvez passer à des dentifrices contenant 100 à 150 mg/100 g.

❖ Complément de vitamine D.

Il faut savoir que la vitamine D joue en effet un rôle majeur à l'absorption du calcium par l'intestin, à sa fixation sur les os et au métabolisme du phosphore. ;. Et c'est sous l'effet des ultraviolets que l'organisme fabrique, au niveau de la peau, cette vitamine D mais les jeunes enfants n'en produisent pas suffisamment pour couvrir leurs besoins, en particulier s'ils vivent dans des régions peu ensoleillées.

- Même si le lait maternel et les préparations industrielles contiennent de la vitamine D, une prescription par voie orale est parfois nécessaire pour assurer des apports suffisants et prévenir le rachitisme (la carence en vitamine D). Elle peut être prescrite sous forme d'apport quotidien ou de dose unique dont l'effet dure plusieurs mois.

Les Recommandations d'utiliser

Chez l'adolescent (de 10 à 18 ans), la SFP (société française de pathologie) recommande une dose de charge trimestrielle de 80 000 – 100.000 UI en début et fin d'hiver (novembre et février). En cas de risque important d'oubli des 2 doses, une dose semestrielle unique de 200 000 UI peut être donnée en novembre. Seuls 25 % des 10-18 ans sont supplémentés en vitamine D

❖ Complément de fer

Chez les adolescents, la complémentation la plus fréquente est celle en fer.

Enfin, sans distinction d'âge, des probiotiques peuvent s'avérer nécessaires chez les enfants. Ils ont pour but de renforcer la flore intestinale. Mais là encore, seul le médecin doit prendre cette décision pour le bien de son jeune patient.

La supplémentation quotidienne en fer est recommandée en tant qu'intervention de santé publique pour la prévention de l'anémie et de la carence en fer chez les enfants en âge scolaire, âgés de 60 mois et plus, vivant dans des milieux où la prévalence de l'anémie chez le nourrisson et le jeune enfant est supérieure ou égale à 40 %.

Compléments alimentaires pour les personnes âgées :

Les vitamines et minéraux sont importants à tout âge et plus particulièrement dans la deuxième moitié de la vie.

Au regard de tous les suppléments alimentaires aujourd'hui proposés dans le commerce, il peut être difficile de savoir lesquels choisir. Il existe néanmoins 5 top nutriments pour les seniors, susceptibles de booster et protéger votre santé.

Chapitre 2
Physiologie de
L'appétit alimentaire

1. La prise alimentaire

La prise alimentaire est un phénomène physiologique touchant toutes les espèces de notre planète, cependant, chez l'homme la régulation de la prise alimentaire est bien plus complexe faisant intervenir des facteurs psychosociaux en plus des régulations neurologiques.

Ces phénomènes extrinsèques jouent un rôle important sur la prise alimentaire car au-delà des besoins physiologiques, les cultures, les traditions et la société dictent notre comportement alimentaire.

La prise alimentaire comprend trois phases :

- Une phase pré-ingestive caractérisée par la sensation de faim, correspondant à un besoin irrépressible qui se fait ressentir grâce à des signaux intrinsèques tels que la glycémie ou la ghréline. Cette phase se traduit par la recherche de nourriture, le choix, la préparation et l'initiation du repas.
- Une phase prandiale correspondant à la période de prise alimentaire et au processus progressif de rassasiement. Le rassasiement étant un aspect dynamique de la satiété avec une diminution de la cinétique d'ingestion, du volume et nombre de bouchée.
- Une phase postprandiale, caractérisée par l'état de satiété dont la durée est variable se traduisant par une diminution jusqu'à l'absence d'envie de manger suivit d'un état de bien-être et de somnolence. Cette phase postprandiale marque le début du période interprandiale correspondant à une phase de non-recherche de nourriture d'une durée très variable liée à la qualité et la quantité du repas précédent et au pouvoir satiétogène des aliments consommés.

La régulation de la prise alimentaire et de l'appétit se réalise majoritairement à deux niveaux :

- Au niveau central principalement via trois structures, l'hypothalamus, les noyaux du

Tractus solitaire et l'aire tegmentale ventrale qui ont pour but de maintenir l'homéostasie afin de conserver des valeurs normales et également hédoniques.

- Au niveau périphérique via de nombreux peptides oréxigènes et anorexigènes étant

Sécrétés pour la plupart par le tube digestif et le tissu adipeux.

2. Régulation externe de la prise alimentaire

De nombreux facteurs externes influencent ces signaux et donc la sensation de faim et l'appétit.

2.1 Les facteurs externes

L'individu lui-même : les signaux de faim et de satiété sont régulés également en fonction des goûts et de l'état psychologique de la personne.

L'âge : on observe une perte de la sensation de faim et de soif avec l'âge. Ce phénomène peut être causé par un vieillissement des organes sensoriels qui sont moins performants tel que la baisse de l'odorat et la perte du goût.

L'état pathologique : certaines pathologies influencent la prise alimentaire telle que les cancers.

Les médicaments : certains médicaments ont des effets orexigènes ou anorexigènes direct en augmentant ou diminuant la sensation de faim l'inverse d'autres médicaments peuvent provoquer des troubles alimentaires par un effet de dégoût ou de baisse de plaisir suite à la prise d'aliment causée par des troubles du goût appelé dysgueusies voir jusqu'à l'agueusie correspondant à la perte totale du goût.

2.2 Le contenu de l'alimentation

- Les aliments solides diminuent davantage cette sensation que les aliments liquides.
- La taille des portions : plus la portion est importante, plus l'individu a tendance à manger.
- La teneur en glucides, lipides et protéides a son importance. Lorsque la teneur en lipide d'un plat est élevée, l'apport énergétique est supérieur à un plat riche en glucide. Les lipides provoquent une surconsommation énergétique car ils possèdent une densité énergétique plus élevée que les glucides et les protéides qui sont de 9 calories/g et sont plus palatable de par leur saveur et leur texture.

Les aliments riches en protéides sont plus satiétogènes que les aliments riches en glucides qui sont eux plus satiétogènes que les aliments riches en lipides.

La façon de manger : il faut environ 20 minutes aux signaux de satiété pour parvenir à l'hypothalamus, donc il est nécessaire de manger lentement avec une bonne mastication afin de diminuer la quantité d'aliments ingérée car une bonne mastication permettrait de faire sécréter par l'organisme des peptides satiétogènes tels que la cholécystokinine et faire diminuer la sécrétion de peptides orexigènes (la ghréline).

3. Facteurs psychologiques et sensoriels modifiant la prise alimentaire

La mémoire : la mémoire implicite et non verbale possède un rôle important dans l'acquisition des préférences alimentaires propre à chaque individu. Rôle qui a été mis en

évidence pour l'odeur, le goût, l'arôme et la texture Il est essentiel de porter attention au contenu de l'assiette car celui-ci génère une sensation de rassasiement ajusté à la quantité de nourriture que l'on a mangé.

A l'inverse le fait d'être distrait durant le repas par une activité annexe engendre une perte de notion d'alimentation avec un retard au rassasiement et une hyperphagie au repas suivant.⁵

Volume alimentaire est augmenté lors d'émotions dites négatives comme la colère.

Suggérant la recherche du mieux-être et l'affrontement de cette situation par la nourriture. Ce phénomène peut être plus fréquent et d'une intensité plus importante chez les sujets obèses.

Les personnes en surpoids pour la plupart peuvent trouver une issue au stress par la surconsommation d'aliment ou par la consommation d'aliments très caloriques.

Cependant l'inverse est possible, d'autres personnes s'alimentent beaucoup moins en période de stress. Tout dépend de la variabilité interindividuelle face à ces signaux extérieurs.

Le nerf vague va donc préparer l'organisme à la prise alimentaire via des réactions anticipatives en cascade qui interviennent dans les processus de digestion, d'absorption et de métabolisation des aliments qui vont être ingérés.

Pendant la phase ingestive, la prise alimentaire est modulée par des facteurs sensoriels : aspect, goût, odeur et texture des aliments. Elle est augmentée si les aliments sont palatables alors qu'elle s'arrête très vite si la sensation est désagréable. Cette régulation sensorielle de la prise alimentaire est modulée par deux phénomènes.

4. Régulation physiologique de la prise alimentaire

Les centres de régulation de la prise alimentaires :

❖ L'hypothalamus

En 1940 des expériences ont montré que la prise alimentaire était modifiée suite à une lésion de l'hypothalamus ou par stimulation électrique de certaines zones spécifiques de l'hypothalamus. Ces expériences ont conduit à identifier un centre de la faim et un centre et la satiété. En réalité cela est beaucoup plus complexe, aujourd'hui, il a été identifié des populations de neurones qui expriment de manière spécifique certains neurotransmetteurs médiant la prise alimentaire, les dépenses énergétiques et qui sont eux même régulés par des signaux spécifiques de l'état nutritionnel.

Il existe donc plusieurs structures qui sont impliquées dans la régulation de la prise alimentaire.

Essentiellement trois noyaux de l'hypothalamus jouent des rôles importants dans la régulation de la prise alimentaire :

- Le noyau arqué (ARC) : structure dite « de premier ordre » qui va traiter les signaux de satiété.
- Le noyau paraventriculaire (PVN) et le noyau ventromédial (VMN) représentent des structures secondaires. Le noyau arqué ne fait pas que recevoir des informations, il exprime également dans sa population neuronale des neurones à neuropeptides Y (NPY) et des neurones à Agouti-Related Peptide (AGRP) qui sont des neurones clés dans la régulation de la prise alimentaire et avec un rôle stimulant et donc un effet orexigène. A l'inverse, il possède également des neurones à pro-opiomélanocortine (POMC) ayant quant à eux un effet anorexigène.
- Le noyau paraventriculaire : Ce noyau est riche en terminaisons nerveuses possédant des neurotransmetteurs impliqués dans la modification de l'appétit.
- Le noyau ventro-médian et dorso-médian Le noyau ventro-médian est riche en récepteurs de la leptine, ce noyau a longtemps été considéré comme le centre de la satiété. Ce noyau est sensible aux apports de glucose.
- Le noyau dorso-médian quand à lui est riche en récepteurs de la leptine et en récepteurs de l'insuline, il a un rôle important dans l'initiation de la prise alimentaire.

❖ L'hypothalamus latéral

L'hypothalamus latéral possède des neurones sensibles au glucose et possède également des récepteurs à neurotransmetteurs NPY (orexigène). Cette zone est considérée comme le centre de la faim.

Les noyaux du tractus solitaire (NTS) Une stimulation de ces noyaux situés dans la partie bulbaire du tronc cérébrale entraîne un effet de satiété.

L'aire tegmentale ventrale (VTA) : L'aire tegmentale ventrale constitue le siège de l'hédonisme dans la régulation de l'appétit et des comportements alimentaires. Cette composante hédonique correspond aux cinq sens :

- Odeur
- Vue (l'apparence du repas)
- Le goût (le goût des aliments, sucré, salé)
- L'ouïe (le son des aliments qui cuisent etc...)

Lorsqu'un aliment nous plaît, cette composante hédonique est augmentée, à l'inverse en cas de dégoût elle est diminuée.

5. Régulation périphérique de la prise alimentaire

❖ L'estomac

Lors d'une prise alimentaire, les aliments ingérés induisent une distension gastrique activant des mécanorécepteurs qui via le nerf vague envoient des informations au noyau du tractus solitaire. Ce phénomène est transitoire, de plus il semblerait que ce système soit inopérant chez les sujets obèses.

❖ Les hormones et peptides entéro-digestifs

Peptides anorexigènes : Un certain nombre d'hormones ou de peptides sont sécrétés lors de l'arrivée d'aliments dans le tube digestif réduisant la prise alimentaire. Le tractus gastro-intestinal représente l'organe endocrinien le plus important de l'organisme en sécrétant plus de trente hormones et peptides différents tels que l'insuline, la cholécystokinine, PYY 3-36, bombésine, entérostatine, glucagon-like peptide-1 qui réduisent la prise alimentaire.

Tableau 2: les hormones et les peptides et leur effet sur la prise alimentaire

Peptide	Effet sur la prise
Cholécystokinine	Diminue
Oxyntomoduline	Diminue
Glucagon _ like peptide 1 (GLP-1)	
Peptide YY(3-36)	
Sérotonine	
Entérostanine	
Ghréline	Augmente

Essentiellement trois hormones jouent un rôle important dans le phénomène de satiété post prandiale : la cholécystokinine, l'insuline et le PYY 3-36.

- La cholécystokinine (CCK) 6 : ce peptide est sécrété rapidement dans la circulation sanguine par certains entérocytes au niveau du duodénum et du jéjunum en réponse à une stimulation par l'arrivée des lipides et des protéines dans la lumière intestinale. Une alimentation très riche en protide ou lipide entraîne une forte libération de CCK.

La CCK est un signal de satiété à court terme qui va diminuer la prise alimentaire (demi-vie 1 à 2 min).

- PYY 3-36 6 : ce peptide est sécrété par les cellules de l'iléon jusqu'au rectum après un épisode de prise alimentaire. La concentration plasmatique en PYY augmente à partir de 15 minutes après le début du repas avec un pic à 90 minutes et son taux reste élevé jusqu'à 6 heures après la prise d'aliments.

❖ Les cellules du colon

Commencent à libérer le PYY bien avant que le bol alimentaire n'arrive, ceci laisse supposer un contrôle neuronal sur la libération de ce peptide. Enfin, une libération plus tardive se produit avec la digestion et est stimulé par un apport lipidique important.

Ce peptide procure à la différence de la CCK un effet de satiété sur le long terme ayant pour finalité la réduction de la prise alimentaire et également du poids corporel.

- L'insuline et GLP-1 : l'arrivée du glucose via le système porte entraîne une sécrétion d'insuline en période post prandiale. L'effet de l'insuline sur la prise alimentaire est dépendant de la dose et de la voie d'administration. Un certain nombre d'hormones ou de peptides sont sécrétés lors de l'arrivée d'aliments dans le tube digestif réduisant la prise alimentaire. Le tractus gastro intestinal représente l'organe endocrine le plus

important de l'organisme en sécrétant plus de trente hormones et peptides différents tels que l'insuline, la cholécystokinine, PYY 3-36, bombésine, entérostatine, glucagon-like peptide-1 qui réduisent la prise alimentaire.

Essentiellement trois hormones jouent un rôle important dans le phénomène de satiété post prandiale : la cholécystokinine, l'insuline et le PYY 3-36.

Plusieurs noyaux de l'hypothalamus expriment des récepteurs à l'insuline comme le noyau arqué, le noyau dorso médian qui sont impliqués dans la régulation de la prise alimentaire mais également des voies sensorielles.

La ghréline: Peptide sécrété par les cellules endocrines de l'estomac mais également par la première partie de l'intestin grêle. La ghréline est issue du clivage de la partie N-terminale de la pro ghréline polypeptide de 28 acides aminés. La ghréline seule n'est pas active, en effet ce peptide nécessite une activation par addition d'un acide gras à huit atomes de carbone par la ghréline O-acyl transférase (GOAT). Sans cette O-acylation la ghréline ne sera pas reconnue par ses récepteurs et sera donc inactive.

La ghréline est le seul peptide orexigène connu à ce jour. Son action est à la fois sur le système de régulation de la prise alimentaire homéostatique et hédonique afin d'augmenter la prise alimentaire et la sensation de faim. Sa sécrétion se réalise avant l'épisode prandial pour se terminer à la fin du repas entraînant la disparition de la sensation de faim. La synthèse de ghréline dépend de la prise alimentaire mais également du poids corporel, en effet les personnes obèses possèdent un taux de ghréline circulant plus faible que les sujets de poids normal mais ne variant pas en fonction de la prise alimentaire. Il n'y a pas de diminution du taux de ghréline lors de la satiété ce qui accentue encore plus l'obésité.

Peptide sécrété par le tissu adipeux Afin de maintenir un poids corporel constant, les adipocytes ont la capacité de synthétiser un peptide nommé leptine. Ce peptide anorexigène est sécrété en fonction de la masse graisseuse, lorsque l'on perd du poids, la synthèse de leptine diminue et inversement. La concentration plasmatique de leptine est plus importante chez le sujet obèse. La leptine est un des grands régulateurs du comportement alimentaire. Elle joue un rôle de messenger informant l'hypothalamus sur les réserves graisseuses de l'organisme mais également sur les apports énergétiques. La sécrétion de leptine augmente après les repas et diminue lors du jeûne. L'élévation post prandiale de la leptine circulante est tardive, elle débute environ 4 heures après la fin du repas et est proportionnelle à la quantité d'insuline sécrétée. 1, 6 Un autre facteur de variation du taux de leptine circulant est l'activité physique, en effet l'activité physique diminue la concentration sanguine de leptine. Celle-ci représente donc un marqueur de variation des stocks énergétiques de l'organisme.

Le tissu adipeux n'est pas le seul à sécréter de la leptine, la muqueuse gastrique en sécrète également. Celle-ci aura une action locale notamment sur la CCK en amplifiant son signal de satiété.

Une injection de leptine chez l'homme ayant une mutation du récepteur à la leptine (ou insuffisance de leptine) traite efficacement une hyperphagie et également une obésité

Cependant, la leptine se retrouve en quantité plus importante chez les sujets obèses sans mutation signifiant que pour la plupart, la forte masse pondérale n'est pas due à un déficit en leptine mais plutôt à une résistance des récepteurs. L'obésité peut être causée par des facteurs extérieurs tels que le stress. Dans notre société actuelle un stress important peut jouer un rôle aggravant l'obésité par une augmentation de la consommation d'aliments riches en sucre et en graisse afin d'éprouver une sensation de mieux être et de confort (surtout grâce à la sérotonine). Le stress entraîne une augmentation de la leptinémie afin de moduler la prise alimentaire sous l'action du stress, cependant, la plupart des sujets obèses semblent insensible à l'action de la leptine au niveau de son site d'action. La flore intestinale Notre tube digestif possède un vrai écosystème appelé flore commensale. Ce microbiote, qui correspond à l'ensemble des microorganismes que nous hébergeons dans notre corps mais également sur notre corps, posséderait un réel rôle dans les troubles métaboliques. En effet, la flore intestinale d'un sujet diabétique est différente de la flore d'un sujet non diabétique. Si chez un sujet sain, on détruit la flore intestinale commensale et qu'onensemence un microbiote provenant d'un sujet obèse, celui-ci deviendra obèse. Les individus obèses possèdent une flore intestinale plus pauvre que les individus de masse corporelle normale, ceci montre un excès de tissus adipeux associé à une résistance à l'insuline et à une inflammation chronique.

Une perte de poids se traduit chez ces individus par un retour à un profil bactérien identique à celui des sujets non obèses. Cependant il n'existe pas à ce jour de corrélation entre obésité/anorexie et flore intestinale. La modification de flore peut être en partie responsable des troubles alimentaires ou alors elle n'est que le témoin des changements d'alimentation.

Chapitre 3

Les Troubles de l'appétit alimentaire

1. Anorexie

1.1 Historique

La première description de l'anorexie date du XI^{ème} siècle réalisée par le médecin, philosophe Avicenne qui constata que l'anorexie avait pour origine des troubles dépressifs. Au XIV^{ème} siècle une sœur nommée Catarina Benincasa connue sous le nom de sainte Catherine de Sienne qui ne s'alimentait que très peu dans un désir d'ascèse (visé à la perfection spirituelle) et de négation du corps. D'autres religieuses ont été décrites donnant ainsi l'apparition du mot Anorexia mirabilis = perte « miraculeuse » de l'appétit.

L'anorexie fut qualifiée en 1694 de « consommation nerveuse » par R.Morton, puis en 1873 E.C. Lasègue médecin français a décrit un refus d'alimentation chez des groupes de femmes induisant des troubles tels qu'un amaigrissement et des aménorrhées. De par ses recherches, il associa l'anorexie à de l'hystérie et appela ce syndrome « l'anorexie hystérique ».

En 1903 l'anorexie mentale fut classée dans les troubles de l'alimentation d'origine névropathique par Pierre Janet. C'est à partir des années 1960 que le diagnostic de l'anorexie se précise avec une distinction entre anorexie primaire et secondaire. L'anorexie mentale associe une peur de grossir ou de mal grossir avec un amaigrissement mais surtout une grande estime portée sur cette perte de poids.

1.2 Définition de l'anorexie

Anorexie mentale « se caractérise par un refus de s'alimenter, malgré la sensation de faim intense, ainsi qu'un refus de prendre du poids alors que le corps est très amaigri. La personne souffrant d'anorexie mentale a le sentiment d'être toujours en surpoids et cherche à maigrir par tous les moyens. Cela passe notamment par le contrôle des calories de tous les aliments consommés.

L'anorexie provient du grec « orexis » signifiant « absence d'appétit »

Cependant les personnes souffrant d'anorexies possèdent les mêmes signaux de faim et de satiété que les individus non touchés par cette maladie, ce qui signifie qu'ils ont toujours une sensation d'appétit et non pas une absence d'appétit comme pourrait le laisser penser l'origine de ce mot. Les personnes anorexiques sont plutôt dans la lutte contre la prise d'aliments avec un contrôle restrictif de leur prise alimentaire dans le but de perdre du poids ou du moins de ne pas en prendre.

L'anorexie mentale est un trouble multifactoriel qui touche aussi bien les hommes que les femmes malgré une prédominance féminine avec un risque élevé de décès ou de complications médicales et psychiques

Toutes les tranches d'âges sont touchées aussi bien de l'enfant pré-pubère que la femme pré-ménopausée.

Parmi les symptômes on peut retrouver une restriction alimentaire, la pratique d'exercice physique de manière excessive, vomissements provoqués ou même la consommation de coupe faim, de laxatifs ou de diurétique.

1.3 Les différentes formes d'anorexies

❖ L'anorexie mentale restrictive pure

D'un régime par un individu suite à des remarques sur le physique ou encore par simple volonté de perdre du poids, mais ce régime deviendra de plus en plus drastique. Au départ, ce trouble passe inaperçu par l'entourage de la personne

L'anorexie boulimie : cette forme d'anorexie se caractérise par des phases de contrôle de poids en alternance avec des phases d'hyperphagie accompagnées de vomissements

D'autres moyens en vue d'éviter une prise de poids tels que l'utilisation de laxatifs ou de diurétiques.

Cette crise boulimique se réalise sans que l'individu n'ait une sensation de faim, celui-ci ne prendra aucun plaisir à se suralimenter accompagné d'un sentiment de perte de contrôle et de honte l'obligeant à se faire vomir.

Les crises boulimiques font suites à des troubles anxieux le plus souvent.

1.4 Les signes cliniques

Le diagnostic clinique de l'anorexie mentale prend en compte des facteurs physiques, physiologiques et mentaux. Chez l'adolescent, ce sont les parents qui prennent l'initiative d'une consultation à la vue d'une perte de poids importante de leur enfant. Lors de la première consultation de manière générale l'anorexie est déjà bien installée chez ces adolescents.

La sémiologie médicale (ensemble de signes cliniques qui permettent le diagnostic de pathologie) de l'anorexie mentale se base sur « la triade des trois A » de Lasègue (1873). Cette triade définit une anorexie mentale chez les jeunes filles avec comme signe clinique : anorexie, amaigrissement, aménorrhée. Chez les garçons l'aménorrhée est substituée par des troubles de l'érection et de la libido.

Tableau 3: les signes clinique d'une anorexie mentale

Signes évocateurs d'une anorexie mentale :	
Chez les enfants (à partir de 8 ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Ralentissement de la croissance staturale - Changement de couloirs, vers le bras, lors de suivi de la courbe de corpulence (courbe de l'indice de masse corporelle) - Nausée ou douleurs abdominales répétées.
Chez l'adolescent	<ul style="list-style-type: none"> -adolescent amené par ses parents pour un problème de poids, d'alimentation ou anorexie. -adolescent ayant un retard pubertaire -adolescent ayant une aménorrhée (primaire ou secondaire) ou des cycles irréguliers (spanioménorrhée) plus de 2 ans après ses premières règles. -hyperactivité physique -hyper investissement scolaire.
Chez les adultes	<ul style="list-style-type: none"> - Perte de poids - IMC<18,5kg/m2 - Refus de prendre du poids malgré un IMC faible - Femme ayant une aménorrhée secondaire - Homme ayant une baisse marquée de la libido et de l'érection. - Hyperactivité physique (plus fréquente) - Hyper investissement professionnel moins fréquente - Infertilité.

❖ **Les autres signes cliniques de l'anorexie**

Troubles cardiovasculaires : hypotension, bradycardie, possible allongement de l'espace QT (torsade de pointe), tachycardie supraventriculaire etc.

- Risque d'infections pulmonaires.
- Troubles de la dentition avec possible perte des dents (risque cardiaque).

- Hypothermie.
- Troubles neurologiques et musculaires avec une asthénie, fonte musculaire, hypotonie axiale, un ralentissement psychomoteur et des difficultés à accomplir des mouvements de la vie quotidienne
- Trouble des phanères : perte des cheveux, xérose, ongles cassants, mauvaise cicatrisation
- Troubles digestifs : douleurs abdominales, constipation, temps de vidange gastrique diminué, douleurs œsophagienne
- Retard à la puberté
- Lésions buccales, parotidomégalie (hypertrophie des glandes salivaires liée aux vomissements)
- Ostéoporose

Signes paracliniques de l'anorexie engendrent des troubles biologiques :

- Troubles ioniques dont une hypokaliémie suite à la consommation massive de laxatif, diurétiques ou vomissements
- Troubles phosphocalciques
- Troubles de la fonction rénale (clairance de la créatinine)
- Troubles de la fonction hépatique marqueur de dénutrition (cytolyse hépatique Anémie, leucopénie (NFS etc.)
- Les autorités ne recommandent pas en première intention de réaliser un dosage de la TSH sauf en cas de diagnostic en faveur d'une hyperthyroïdie.

❖ Les populations à risque

Les populations les plus à risque d'anorexie mentale sont :

- Les adolescentes
- Les jeunes femmes
- Les mannequins, danseuse (danseurs), sportifs.
- Personnes atteintes de troubles métaboliques tel que les diabétiques de type 1.
- Ou des personnes atteintes de signes évocateurs d'une anorexie mentale.
- Evolution de l'anorexie avec guérison ou chronicité.

Existe que très peu de données sur l'évolution de l'anorexie mentale, cependant il semblerait que la durée de ce trouble soit assez courte pour la plupart des personnes atteintes variant de 2 à 3 ans. Les données cliniques sont un peu différentes avec une durée moyenne plus importante mais cette différence est surtout due au fait que les personnes anorexiques qui sont hospitalisées ont une anorexie qui est d'une gravité supérieure à une anorexie qui ne nécessite pas d'hospitalisation.

L'évolution de l'anorexie, en dehors de la guérison, est dominée par deux principaux dangers : la chronicité ou la mort de la personne anorexique. En cas de chronicité, l'anorexie mentale se définit par une persistance des conduites anorexiques telles que la restriction alimentaire, un faible IMC, une peur constante de grossir avec une image négative du corps, au-delà de 5 ans. 2

D'un point de vue psychologique, la chronicité de la maladie entraîne certaines habitudes qui s'ancrent dans les automatismes de la personne anorexique.

Les risques de dépressions sont omniprésents associés à diverses phobies, obsessions voir même des troubles hypochondriaques.

❖ La guérison

Se fait rarement du premier coup. Un grand nombre de rechutes sont à déplorer malgré les prises en charges thérapeutiques.

2. Boulimie

2.1 Définition Le syndrome boulimique ou « bulimia nervosa » :

Se caractérise par des épisodes répétés de crise de boulimie où l'individu absorbe une très grande quantité de nourriture dans un temps très restreint de manière incontrôlable (hyperphagie nommée en anglais binge eating) souvent suivit de vomissements, de l'utilisation de diurétique ou de laxatif, de pratique sportive intensive ou de jeûne afin de compenser l'apport excessif de nourriture précédemment ingérée. L'IMC des personnes souffrant de ce syndrome est souvent dans les valeurs normales, à la différence des personnes anorexiques où leur IMC est bas³¹.

Tout comme l'anorexie mentale, on retrouve dans la boulimie des préoccupations excessives sur le poids et la forme corporelle, il n'est donc pas étonnant de retrouver dans l'historique de ces personnes des épisodes d'anorexie.

Il existe donc deux types de boulimies :

- La boulimie avec prise de laxatif ou vomissement
- La boulimie sans prise de laxatif ou vomissements : appelé le « Binge Eating Disorder » ou les personnes atteintes de ce trouble ne mettent pas en œuvre des stratégies de compensation suite à l'hyperphagie dans un but de contrôle du poids.

Ce sont des personnes en surpoids, obèses ou susceptibles de le devenir. Attention tout de même il ne faut pas confondre les accès boulimiques qui ont un caractère compulsifs et les simples hyperphagies non compulsives (habitudes familiales, travail, tradition) qu'on certaines personnes en situation d'obésité.

❖ Boulimie d'un point de vue psychologique

Les accès boulimiques peuvent faire suite à différents facteurs déclenchants tels que des émotions négatives à type de sensation de solitude, sensation d'être abandonné ou lors d'états dépressifs ou d'anxiété intense

Mais paradoxalement un accès boulimique peut faire suite à un événement heureux avec des sensations de satisfactions ou de grande joie.

Les crises de boulimie sont décrites par les patients de manière générale comme une perte de contrôle de soi conduisant à une phase d'hyperphagie incontrôlée accompagnée de plaisir et d'excitation. La phase d'hyperphagie dure en moyenne deux heures ou l'individu va se suralimenter sans forcément mastiquer les aliments voire même s'étouffer avec. En deuxième phase d'une crise de boulimie, la sensation de plaisir laisse place à un sentiment de dégoût qui s'accompagne d'un fort sentiment de honte et de culpabilité.

L'accès boulimique cesse à cause de fortes douleurs gastriques liées à l'apport alimentaire massif accompagné d'une grande asthénie avec somnolence ou alors lorsqu'il ne reste plus d'aliments à manger ou bien encore si elle est surprise par une tierce personne. En fin de crise, la personne boulimique se fait souvent vomir de manière intentionnelle afin d'éliminer l'excès d'apport alimentaire

Dans la majorité des cas, les personnes boulimiques ou atteintes d'hyperphagie boulimiques présentent des troubles psychiatriques à type de dépressions, anxiété ou bien encore des troubles liés à l'utilisation de substances particulières (troubles liés à la toxicomanie).

2.2 Complications cliniques

Dans les accès de boulimies avec compensation, la prise de laxatifs ou les vomissements provoqués vont induire un maintien quasi normal du poids de l'individu avec néanmoins l'existence de fluctuation de poids de l'ordre de 5 kilogrammes, à la différence de la boulimie non compensatrice où la prise de poids est réelle puisque le fort apport alimentaire n'est pas compensé par des vomissements.

Les autres types de complications cliniques de la boulimie sont :

- Troubles cardiaques
- Ostéoporose
- Troubles du cycle menstruel et aménorrhée retrouvés chez les anorexiques boulimiques mais également chez les boulimiques normo pondérés Suicide
- Dénutrition même si le poids corporel est stable
- Fausses routes

Pneumopathies d'inhalation Dans la boulimie non compensatrice, d'autres complications sont présentes :

- Diabète de type 2.
- Obésité (surpoids).
- Syndrome pseudo occlusif.

Chapitre 4

**Les principaux extraits des
végétaux pour stimuler l'appétit**

Introduction

L'appétit est un phénomène régulé par un système complexe constitué de récepteurs. Ces récepteurs sont chargés de surveiller l'évolution du taux de sucre dans le sang, la production de chaleur par le corps ou encore l'état du métabolisme des graisses. En fonction de ce qu'ils mesurent, les récepteurs envoient des messages chimiques au centre de la faim situé dans le cerveau. La perte d'appétit peut être liée à de multiples causes : mauvaises habitudes alimentaires, maladie affectant la digestion, stress, dépression, etc. Les conséquences pour la santé peuvent être graves si l'appétit ne revient pas. La personne concernée s'expose notamment à la sous-nutrition, à des carences, à un amaigrissement et un affaiblissement du corps. Si la perte d'appétit persiste au-delà de deux semaines, il est préférable de consulter.

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles on souhaite retrouver l'appétit :

- En cas de perte naturelle d'appétit, anorexie naturelle notamment et trouble de l'alimentation
- En cas de traitements médicaux (traitements physiques et chimiques qui conduisent une perte de l'appétit
- En cas de crise psychologique, d'anxiété et dépression, d'anxiété ou de stress (appétit ponctuellement ou durablement coupé)
- Si l'on a naturellement tendance à maigrir ou à très peu manger et que l'on souhaite prendre du poids et gagner les kilos
- Et aussi pour ceux qui font de l'exercice sportif et espèrent de ouvrir l'appétit pour consommer plus de protéine et de gagner la masse musculaire

1. Fenugrec

Figure 1: le fenugrec (Trigonella foenum-graecum)



1.1. Définition du fenugrec et ses caractéristiques

Le fenugrec : ou trigonelle fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*), Tout d'abord, le fenugrec est une plante aromatique de la famille des *Fabaceae* section des protéagineux. Nous le retrouvons également sous le nom de Trigonelle ou Sénégrain.

C'est une plante herbacée originaire du Proche Orient aujourd'hui largement cultivée.

Il est utilisé principalement comme plante condimentaire ; Considéré comme une épice, le fenugrec, est une légumineuse, utilisé depuis l'antiquité pour ses graines. De nos jours, il est connu pour assaisonner nos plats au quotidien.

Et aussi c'est l'une des plus anciennes plantes médicinales et culinaires :orexigène traditionnellement utilisée pour stimuler l'appétit, contribuant ainsi à rétablir la faim (grâce à sa richesse en fibres en fait également un coupe-faim naturel et augmenter la sensation de faim) Qui conduit à la prise de poids après une à deux semaines de traitement à partir de ces graines qui ont des vertus médicinales contient des saponines (à l'origine de ses propriétés Qui contribuent à ouvrir et stimuler l'appétit ;et qui aident à améliorer la digestion et les enzymes digestives. Les calories qui s'accumulent dans le corps le feront donc sainement.) et aussi des saponines stéroïdes (diosgénine et yamogénine, qui contribuent à la synthèse du cholestérol et des hormones sexuelles(contient des propriétés de l'œstrogène féminin) Qui aide à augmenter la région des seins ainsi que des fesses.

Le fenugrec contient aussi, des protides, des glucides, des lécithines, des stéroïdes et contient des des lipides. Aussi du phosphore, du fer, du soufre, de l'nicotinique, des alcaloïdes, , flavonoïdes, glucides, vitamines A, vitamine B1, vitamine C, magnésium, calcium, lécithine, protéines (30 %).

1.2 Méthode d'utilisation les graine de fenugrec pour la stimulation de l'appétit

Il est possible de consommer le fenugrec de différentes manières :

- Manger la graine entière
- Consommation en poudre
- Sous forme de complément alimentaire

❖ Sous forme de graine

Les graines de fenugrec peuvent se consommer telles quelles, bien qu'elles peuvent s'avérer difficiles à croquer et à mâcher et peut présenter un risque de dents cassées par entretien

❖ Sous forme de poudre

Nous pouvons aussi de faire une infusion de graines de fenugrec ; on met une quantité environ une cuillère à café dans l'eau bouillante pendant cinq minutes sur le feu, puis cinq minutes hors feu ; et le consommer avant de manger c'est le mieux est encore de les mouliner. De cette manière, votre organisme les assimilera mieux et on stimule l'appétit plus facilement.

Pour d'obtenir une poudre de fenugrec plus efficace et de nous donner cette stimulation plus rapide de l'appétit, il faut la faire tremper pendant 8 heures, et c'est pour activer le mécanisme de réalisation des cours de et germination des graines et les rend plus assimilables par le corps.

- **Il est recommandé de Prendre** de 1 ml à 2 ml, 3 fois par jour.

Le fenugrec étant une épice, donc Il est aussi possible de saupoudrer une demi-cuillerée de poudre de fenugrec dans un plat, ou dans une tasse d'eau trente minutes avant de manger

❖ Sous forme de gélule

En cas de n'avons pas le temps, le mieux est encore d'acheter des capsules ou des gélules de fenugrec et aussi disponible sous forme de sirop qui se vendent dans les magasins de produits naturels. C'est La forme la plus simple pour prendre du fenugrec ; Cela vous permettra de gagner un temps précieux et de contrôler plus facilement le dosage. Les meilleures capsules sont titrées à 40% de saponines ou plus. Pour rappel, la saponine est la substance orexigène qui permet de grossir.

Les informations nécessaires sont renseignées directement sur la gélule ou alors sur la notice informative livrée avec la commande

- **il est recommandé de Prendre** de 500 mg à 1 g, jusqu'à 6 fois par jour. Avant e chaque repas

Remarque : Le fenugrec doit être associé à une alimentation saine et intégrée et une bonne hygiène de vie et à un régime riche en féculents pour bien stimuler l'appétit

1.3 Contre-indication

Les contre-indications du fenugrec n'ont pas encore été établies.

1.4 Les risques à éviter et les effets indésirables

Le fenugrec est une graine ne comporte quasiment aucun effet secondaire majeur ; mais peut être à d'effets indésirables lorsqu'il est consommé en grande quantité

- Cependant ; pour les femmes enceintes on déconseille en consommer en grandes quantités en raison du risque de contractions qu'il peut provoquer et aussi il induit un risque de fausse couche et d'accouchement prématuré.
- Pour les diabétiques : doivent se renseigner auprès de leur médecin ou de leur pharmacien avant d'en consommer. Parce qu'il réduit le taux d'insuline dans le corps.
- Et aussi une consommation excessive de fenugrec provoque des problèmes digestifs et des troubles gastro intestinaux (irritations ; ballonnements) ; généralement passagers, à cause de leur haute teneur en fibres.

2. La Gentiane jaune

Figure 2: La gentiane jaune (*Gentiana lutea*)



2.1 Définition de la gentiane et ces caractéristiques

La gentiane jaune est une plante sous le nom communs gentiane, gentiane jaune et le nom scientifique *Gentiana lutea* en anglais est nommée: *gentian*

Sa classification botanique est de famille des gentianacées (*Gentianaceae*)

C'est une plante herbacée vivace commune des montagnes de l'Europe :Selon les légendes, c'est une plante très ancienne, qui était utilisée depuis l'Antiquité par un grand roi était nommé Gentius d'Illyrie , qui l'utilisait comme usine médicale et lui donna son nom, en raison de ses grandes propriétés thérapeutiques, notamment dans la lutte contre les problèmes digestifs, les troubles alimentaires et les troubles de l'organisme, et avec les développements, ils ont découvert encore plusieurs propriétés médicinales quel que soit l'utilisation interne comme les problèmes hépatique (décongestion du foie, stimulation de la vésicule biliaire....) et les Troubles gastro-intestinaux par exemple (diarrhées, vomissements, digestions difficiles ;

flatulences, gastrites, coliques...) ou l'utilisation externe dans la Dermatologie (dermatoses inflammatoires décongestion cutanée, résorption des cicatrices, plaies infectées) ; Cette plante médicinale accélère l'évacuation gastrique, réduit les flatulences, soigne la dyspepsie ; Cela a également des implications et des utilisations grandement efficace pour notre sujet, ce qui lutter contre le manque d'appétit grâce à la présence des molécules chimiques amers sécoiridoïdes comme (la gentiopicroside et l'amarogentioside) Lequel, à son tour contient des propriétés stimulantes appétissantes.

Pour cela ces deux substances chimiques (la gentiopicroside et l'amarogentioside) : Que nous prenons dans La partie souterraine de la gentiane (rhizomes et racines) les racines de la plante après les avoir nettoyées, coupées et séchées contribuent à améliorer les sécrétions stomacales (sucs gastriques) ainsi que l'harmonie gastrique et intestinale, ce qui facilite le processus d'absorption des aliments et de digestion et aussi favorise à accélérer l'évacuation gastrique, réduire les flatulences, soigner la dyspepsie et cela conduit à ouvrant l'appétit à manger.

Remarque : Il faut signaler une liliacée très toxique, le vérate blanc (ou hellébore blanc) qui ressemble beaucoup à la gentiane jaune et pousse dans les mêmes stations que cette dernière. Il y a donc risque de confusion au moment de la récolte, mais les fleurs sont blanches.

2.2 Méthode d'utilisation pour stimuler l'appétit

La grande gentiane peut être confondue avec le vérate blanc (*Veratrum album*) qui est une plante commune également en montagne mais très toxique, entraînant une hypotension pouvant entraîner la mort selon la dose ingérée. Pour cette raison, il est plus prudent de se procurer la racine de gentiane en pharmacie ou en herboristerie.

Bien sûr en phytothérapie et concernant notre sujet ; ce sont généralement les racines qui sont utilisées ; C'est parce qu'il contient les caractéristiques que nous avons mentionnées précédemment ; et elle se présente et s'utilise de différentes façons :

- **En infusion :** on infuse 5 à 6 g de racine séchée dans 50 cl et faire infuser 5 à 15 min et boire 2 à 3 tasses maximum par jour avant chaque repas
- **En poudre de racine :** il est recommandé d'utilisée 1 à 4 g par jour et distribue les avant chaque repas ; en remplacement de l'infusion
- **En décoction :** Similaire à la technique d'infusion, mais cela laisse pour une nuit ; et cela après avoir bouilli 3 minutes de 10 à 15 g de racine séchée par un litre d'eau

La consommation est recommandée d'une tasse avant chaque repas

- **En macération :** on verse 20 cl d'eau bouillante sur 3 g de racine séchée ; et laisser macérer pendant 4h et boire 1 bol avant chaque repas et on peut aussi de faire une macération à froid de racines concassées et pour cela on prend 10 à 20 g de racines

concassées par litre et laisser macérer pendant 4 heures filtrer. Boire 1 verre avant les repas (très amer).

- **En gélules** : extraits ou teinture mère, selon les indications du pharmacien ; en cas de Teinture prendre : 3 à 50 gouttes avant les repas.
- **En Sirop** : (pour les enfants) : faire macérer 10 g de racines de gentiane dans un litre d'eau pendant une nuit puis Filtrer et ajouter 1 kg de sucre.

Il est conseillé de Prendre 1 à 2 verres à liqueur, 2 fois par jour.

- **En vin** : faire macérer 40 g de racine dans un litre de bon vin blanc durant 10 jours ; et boire 1 tasse à café avant chaque repas.

2.3 Contre-indication

Il est déconseillé d'employer la gentiane jaune dans les cas suivants :

- Chez les personnes qui souffrent d'ulcère de l'estomac ou du duodénum et de reflux gastro-œsophagien et aussi chez les gens qui ont le cancer de l'œsophage ou de l'estomac.
- Dans les cas qui souffrent d'hypertension artérielle.
- La femme enceinte ou allaitante ne peut prendre de médicaments à base de gentiane
- Et aussi la plante est contre indiquée pour les enfants, selon les recommandations de l'agence européenne du médicament

2.4 Les risques à éviter et les effets indésirables

Aux doses prescrites, il n'existe pas d'effets indésirables. Mais en cas de surdosage ; la gentiane jaune peut être toxique et elle peut provoquer :

- des vomissements, des éblouissements et des convulsions musculaires.
- et aussi il a été noté des cas de maux de tête, nausées, diarrhées subites et D'autres effets indésirables ont été signalés plus rarement : accélération du rythme cardiaque et démangeaisons..
- les hautes doses causent aussi des troubles de migraine, sensation d'ivresse, spasmes

3. Le pissenlit

Figure 3: Le pissenlit (*Taraxacum officinale*)



4. Définition et ces caractéristiques

Le pissenlit est une plante médicinale herbacée vivace ; sous le Nom scientifique *Taraxacum officinale* ; les véritables pissenlits sont des espèces du genre *Taraxacum*.

En termes de Classification botanique c'est de la famille des astéracées ou composées (*Asteraceae* ou *Compositae*) ; Des espèces d'autres genres de la famille des *Asteraceae* peuvent prendre néanmoins ce nom vernaculaire : pissenlit, dent de lion, parfois liondent, ou encore salade de taupe et en anglais se nommée: dandelion

Originaire d'Europe de l'ouest ; mais il est commune dans les prés et au bord des chemins de toutes les régions du monde, Il a été utilisé il y a 1000 ans par les médecines arabes et le mentionné dans leurs écrits; et plusieurs tribus amérindiennes l'employaient pour soigner plusieurs malaises. On fait également mention de l'usage du pissenlit dans un herbier britannique datant du XIIIe siècle. Il est ensuite très utilisé par les Grecs à l'époque Antique pour traiter les maladies rénales et pour soigner les troubles de la vésicule biliaire, la rétention d'eau, les problèmes cutanés ou encore les rhumatismes.il est également utilisé par les Chinois à cette époque en médecine traditionnelle chinoise pour soulager les patients atteints de cancer ou d'hépatite et pour booster le système immunitaire et Aujourd'hui, l'usage du pissenlit est reconnu dans un grand nombre de pharmacopée officielle dans le Monde, notamment en Inde, en Grande-Bretagne, en Allemagne et en Chine ; et ça grâce à sa capacité primaire du pissenlit est d'agir comme un tonique, stimulant l'appétit ; En plus des fonctionnalités que nous avons mentionnées précédemment.

Donc Le pissenlit est une plante aux multiples vertus thérapeutique Et Ses principes actifs sont nombreux c'est parce qu'il contient plusieurs principes actifs comme (Les terpènes, Les flavonoïdes, Les phytostérols, taraxine ; vitamines (A, B6, B9 et C) fer et de potassium polyphénols.); cette plante a de goût un peu amer grâce à le plus important composant est sans aucun doute la taraxine, cet ingrédient aide principalement ouvrir l'appétit et à stimuler la production de la bile et son écoulement, ce qui permet à améliorer ainsi les enzymes digestives et de faciliter la digestion et principalement ouvrir l'appétit. et aussi la taraxine responsable de l'action détoxifiante et dépurative du pissenlit.

Le pissenlit est un aussi un excellent diurétique et dépuratif, c'est-à-dire qu'il permet de nettoyer l'organisme

3.2 Méthode d'utilisation pour stimuler l'appétit

Les feuilles et les racines de pissenlits ont des bienfaits respectifs, mais des propriétés autres si les deux parties de la plante sont associées

On recommande cependant de ne pas prendre au-delà de la dose quotidienne, qui est de 30 g pour les feuilles et 15 g pour les racines.

Pour l'utilisation seulement des feuilles de pissenlit, il est possible de faire :

- **Une infusion** : prendre 4 à 10 grammes de feuilles dans 150 ml d'eau, jusqu'à trois fois par jour)
- **Ou bien une teinture de feuilles** : de pissenlit 2 à 5 ml trois fois par jour.
- **En extrait liquide ou en jus** : on conseillera l'équivalent d'une ou deux cuillères à soupe trois fois par jour.

❖ Pour les racines

Il est possible de prendre en décoction en extrait ou bien en teinture.

- **En extrait** : peut se prendre en comprimé ou bien en capsule : 750 à 1250 mg trois fois par jour.
- **En décoction** : la préparation est simple : faire bouillir de 3 à 5 g de racines dans une tasse ou un bol, pendant une dizaine de minutes, à renouveler trois fois par jour.

3.3 Contre-indication

La plante est contre indiqué en cas de grossesse, d'allaitement, de maladie cardiaque ou rénale, ce genre de cure n'est pas à envisager. Par ailleurs, toutes les personnes allergiques aux plantes de la famille des astéracées doivent consulter un médecin au préalable. Aucune autre toxicité particulière n'est attribuée au pissenlit.

3.4 Les Risque à éviter et les effets indésirables

L'usage du pissenlit à haute dose, peut provoquer des allergies cutanées, à cause du latex de la tige, mais cela reste très peu répandu. De même, il peut provoquer des effets secondaires ; brûlures d'estomac, nausées, ou de la diarrhée mais ce sont des cas rares et isolés.

Il faut l'Arrêter le traitement dès l'apparition de l'un de ces symptômes, et consulter le médecin.

4. La petit Centaurée

Figure 4: (La petite centaurée)



4.1 Définition de la petite centaurée et ces caractéristiques

Plante médicinale pour la digestion et l'appétit.

La petite centaurée (*Erythraea centaurium* – Gentianacée) est parfois administrée aux convalescents dans le but de leur redonner de l'appétit et leur refaire prendre du poids. Elle agit comme un stimulateur de l'appétit et permet de faciliter la digestion. Elle stimule les sécrétions du foie et de l'estomac. Les substances amères stimulent l'activité de l'estomac de manière réflexe, et favorisent la sécrétion des sucs gastriques. La petite centaurée est aussi un tonique général permettant de lutter contre la fatigue.

Le genre *Centaurium* comprend environ 40 espèces réparties dans l'hémisphère Nord, l'Amérique du Sud et l'Australie.

La Petite Centaurée pousse principalement dans les régions tempérées d'Europe, en Asie occidentale et centrale et en Afrique du nord-ouest.

La culture de la plante serait une bonne solution mais elle est difficile et onéreuse.

Médicalement on utilise les sommités fleuries. La drogue est sans odeur et a une saveur amère prononcée. Elle a les mêmes utilisations que la Gentiane et le Trèfle d'eau et les trois espèces comptent parmi les drogues les plus importantes produisant des principes amers. Les constituants actifs comprennent les principes amers glucosidiques gentiopicroside, érytaurine, érythrocentaurine et des traces d'huile essentielle.

Ils ont un excellent effet sur l'augmentation des sécrétions gastriques et facilitent la digestion, surtout pendant la convalescence et états similaires quand le système digestif a besoin d'être fortifié. À cela s'ajoute un effet tonifiant général produit par les réactions du système nerveux autonome stimulé favorisant la circulation sanguine.

4.2 Méthode d'utilisation pour stimuler l'appétit

La drogue est utilisée sous forme d'infusion (1 cuiller à café de drogue pour 1 tasse d'eau bouillante, prise lentement, par cuillerées, trois fois par jour, environ une heure avant les repas). Si cela est mal toléré, il est possible d'utiliser de la tinctura amara qui contient un extrait de drogue (20 gouttes trois fois par jour avant les repas). La drogue, par ailleurs, améliore nettement l'appétit, surtout chez les enfants. La prescription de R. F. Weiss pour les enfants souffrant d'un manque d'appétit est de boire une infusion de 5 g de drogue dans un verre d'eau avant les repas.

Parties utilisées : sommités fleuries.

Principaux composants : érytaurine, érythra-marine, érytaurone, érythrocentaurine, matières cireuses...

❖ Usage interne

Infusion : 1 poignée pour 1 litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. 3 tasses par jour avant les repas (sucre au miel) teinture : 2 à 5 g par jour extrait aqueux : 0,50 à 1 g par jour, en pilules.

Poudre (cachets de 0,25 g) : 2 à 4 par jour, aux repas. « Rince-bouche » apéritif (dans les anorexies par insuffisance de la sécrétion gastrique) : teinture de fève de Saint-Ignace : 2 g teinture de ménvanthe : 3 g teinture d'absintne: 4 g teinture de chardon bénit: 5 g teinture de camomille: 6 g teinture d'anis vert: 10 g 30 gouttes dans un verre d'eau de Vichy tiède. Se rincer la bouche 2 à 3 minutes avant les repas

Vin de centaurée (contre l'anémie, la chlorose, les convalescences traînantes) : 60 g de petite centaurée dans 1 litre de vin. Laisser macérer 8 jours. Passer et filtrer. Tenir bouché et au frais. 1 verre à bordeaux avant chaque repas.

❖ Usage externe

Décoction : 2 poignées par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En lotions, compresses pour les ulcères de jambe, plaies atones, chute des cheveux.

Conçus spécifiquement pour les infections bactériennes, les antibiotiques sont les outils préférés des médecins. Mais les bienfaits de l'huile d'origan se révèlent supérieurs à certains antibiotiques, sans les effets secondaires nocifs.

Malheureusement, en effet, les antibiotiques prescrits par la plupart des médecins ont des effets secondaires horribles. Quelques exemples : problèmes digestifs, vomissements, nausées, perte d'appétit, troubles du goût, réactions allergiques, coloration des dents...

4.3 Les contres indications

Comme plante amère, la petite centaurée ne doit pas être consommée par des personnes souffrant d'un ulcère de l'estomac ou du duodénum. Il est également déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent de consommer de la petite centaurée. Est considérée comme une contre-indication à tout état inflammatoire des voies digestives. La petite centaurée ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 18 ans (selon les recommandations de l'Agence européenne du médicament).

4.4 Effets indésirables

Aucun effet indésirable notable n'est signalé avec la petite centaurée

5. L'Origan

Figure 5: L'origan (Origanum vulgar



5.1 Définition de l'origan et ces caractéristiques

Est une plante vivace de 30 à 80 cm de hauteur, formant de belles touffes dans les lieux secs et bien exposés, ses tiges rougeâtres se terminent par des groupes de petites fleurs rosées ou pourpre. On rencontre l'Origan en Europe et en Asie, il est parfois cultivé comme plante condimentaire. Avec ses inflorescences rose et pourpre, l'Origan mérite bien son nom qui signifie « parure des montagnes », du grec oros, « montagne », et ganos, « beauté ».

L'origan commun, *Origanum vulgare*, appartient à la famille des Lamiacées (Lamiaceae).

Il se rapproche du thym par sa senteur et sa composition : fer, calcium, manganèse, vitamine K et E. On le connaît principalement pour ses qualités d'aromate qui entre dans la composition de bien des plats typiquement méditerranéens.

Ainsi, il représente un remède contre la grippe, les fièvres, les rhumes et le prurit cutané. C'est également un diurétique drainant qui soulage les problèmes gastriques, les ballonnements, les diarrhées et les vomissements. Son action tonifiante sur l'appareil digestif lui confère des vertus apéritives. L'origan est aussi un antiseptique et un antispasmodique, utile pour redonner un coup de fouet en cas de maladies hivernales et de fatigue mentale. Il apaise l'esprit. Chez les nourrissons, il peut être employé contre les accumulations parasitaires.

5.2 Méthode Utilisations pour stimule l'appétit**1) Respirer**

Pour stimuler l'appétit : respirez directement au flacon, pendant quelques secondes.

2) En inhalation

En cas de rhum, de grippe, etc. : versez 5 à 6 gouttes d'huile essentielle d'Origan dans un bol d'eau chaude. Placez votre visage au-dessus et respirez profondément pendant 2 minutes.

3) Voie orale

Pour soigner l'otite : prendre 1 goutte d'huile essentielle d'Origan mélangée dans une cuillère à café de miel, à renouveler 3 fois par jour.

4) En usage externe

En cas de mycose cutanée : ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle d'Origan dans 40 ml d'huile végétale d'amande douce. Massez doucement les zones concernées.

Contre les infections de la sphère respiratoire ou digestive : mélangez 10 gouttes d'huile essentielle d'Origan et 30 gouttes d'huile essentielle de Tea tree dans 20 ml d'huile végétale de noyau d'abricot. Appliquer un peu de cette préparation 2 à 3 fois par jour, sur la gorge, la poitrine ou l'abdomen selon les cas, ou sous la plante des pieds.

5) En cuisine

Dans 1/2 litre d'huile d'olive vierge, ajoutez 8 à 10 gouttes d'huile essentielle d'Origan. À utiliser sur les pizzas, les pâtes ou les viandes grillées.

L'huile essentielle est un produit qui peut être dangereux dans le cas d'une mauvaise utilisation — notamment chez la femme enceinte et chez l'enfant —, n'hésitez pas, en cas de doute, à consulter un spécialiste en aromathérapie. Pour vous aider dans votre choix nous vous conseillons l'excellent livre du docteur Philippe Goëb : *L'Aromathérapie au service de votre bien-être pour une utilisation raisonnée et efficace des principales huiles essentielles.*

Dans la plupart des cas, je prends l'huile d'origan (en interne) au maximum pendant deux semaines, car elle est très puissante. En outre, elle devrait être diluée avec de l'eau ou mélangée avec de l'huile de coco. L'herbe séchée d'origan ne présente généralement aucun problème pour les femmes enceintes, mais lorsqu'elles utilisent de l'huile d'origan, les femmes enceintes doivent faire preuve de prudence et ne l'utiliser que sous la supervision d'un professionnel de santé.

5.3 Les Contre-indications

Certaines personnes sont de plus hypersensibles aux antibiotiques ce qui peut entraîner des réactions allergiques sévères.

5.4 Les Risque à éviter et les effets indésirables

Ces effets secondaires apparaissent souvent en cas de longs traitements avec des antibiotiques à large spectre. En effet, il s'agit d'antibiotiques qui ont une action sur un grand nombre de bactéries. Ceci entraînera un profond déséquilibre de la flore naturelle et c'est la porte ouverte à la colonisation de microbes étrangers sur les muqueuses et en particulier des microbes qui sont malheureusement résistants vis-à-vis de l'antibiotique concerné

6. L'églantier

Figure 6: L'églantier (Rosa canina L.)



6.1 Définition de L'églantier et ces caractéristiques

L'églantier (Rosa canina L.) de la famille des Rosacées Ce petit arbuste répandu en Europe, en Afrique du Nord et au Moyen Orient possède des baies appelées cynorrhodons traditionnellement utilisées comme stimulant ou pour faciliter la prise de poids. Les cynorrhodons renferment de la vitamine C, des caroténoïdes, des sucres et des acides de fruits. Les propriétés stimulantes sont liées à la présence de la vitamine C. La plante peut être prise sous forme d'infusion ou de macération.

Le fruit de l'églantier, le cynorrhodon, a une teneur très élevée en vitamines et est légèrement diurétique. Consommé frais, il procure à l'organisme un apport nutritif important sous une forme rapidement assimilable. Ainsi le sirop et la confiture de fruits de l'églantier sont recommandés aux enfants. L'églantier sert aussi de porte-greffe lors de la création de nouvelles variétés de rosiers.

6.2 Méthode d'utilisation pour stimule d'appétit :

➤ **Usage interne :**

Fleurs ou feuilles coupées : une cuillerée à dessert par tasse. Infuser 10 minutes. 3 ou 4 tasses par jour.

➤ **Usage externe :**

Infusion : pour lavages des plaies, ulcères, brûlures

Teinture au 1/5 : pure en méchages

Diluée de moitié ou des 2/3 dans de l'eau pour les compresses.

6.3 Contre- indication :

Aucune contre-indication majeure n'a été signalée pour l'eglantier

6.4 Les effets indésirables :

Aucuns effets secondaires n'existent actuellement.

7. L'absinthe

Figure 7: L'absinthe (*Artemisia absinthium*)



7.1 Définition de l'absinthe et ces caractéristiques

L'absinthe (*Artemisia absinthium*) pousse dans les zones tempérées d'Europe, d'Amérique et d'Asie. Au moment de la floraison, on en récolte les feuilles et les sommités fleuries pour les faire sécher. Pendant longtemps, la poudre d'absinthe a été mélangée à l'encre des copistes pour protéger les manuscrits contre les attaques des insectes mangeurs de papier.

Plante médicinale avec un effet favorisant la digestion indiqué par exemple en cas d'acidité gastrique, se présente souvent sous forme de tisane (infusion) ou en décoction.

Constituants – Huile essentielle avec terpènes comme la thuyone (substance toxique pouvant se retrouver dans les alcools mais est absent des tisanes) – Principes amers – Lactones sesquiterpéniques

Effets – Stomachique (contre les maux d'estomac), amer (attention de ne pas mettre plus d'une feuille lors de préparation d'une tisane d'absinthe), anthelmintique (contre les helminthes ou les vers), tonique, aromatique (donne du goût), fébrifuge, stimulant de l'appétit.

7.2 Méthode d'utilisation pour stimuler l'appétit

L'absinthe est une excellente solution pour lutter contre le manque d'appétit chez les personnes ayant besoin de prendre du poids. Afin de la consommer, ajoutez un gramme de feuilles séchées dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant dix minutes, avant de la boire un peu avant le repas. Attention, cette plante est déconseillée aux femmes enceintes ainsi qu'aux femmes qui allaitent.

7.3 Les Contre-indications

L'absinthe est contre-indiquée chez les personnes qui souffrent d'obstruction des voies biliaires (calculs), d'inflammation de la vésicule biliaire ou de maladie du foie. Elle est également contre-indiquée chez les personnes souffrant d'ulcère de l'estomac ou du duodénum, de reflux gastro-œsophagien, ainsi que chez les personnes épileptiques.

7.4 Effets indésirables et surdosage de l'absinthe

Les effets indésirables de l'absinthe sont surtout liés à la présence de thuyone qui, au-delà de 3 mg par jour, peut provoquer des vomissements, de la diarrhée, des vertiges et des convulsions. L'emballage des produits contenant de l'absinthe doit indiquer leur teneur en thuyone. L'huile essentielle d'absinthe, qui peut contenir jusqu'à 50 % de thuyone, ne doit jamais être utilisée. Par son éventuel effet sur la vigilance, l'absinthe peut se révéler dangereuse pour les personnes qui conduisent des véhicules ou qui pilotent des machines-outils.

Chapitre 5

La partie expérimentale

1. But

Le but de cette enquête c'est trouver la composition des compléments alimentaires à base de plantes stimulant de l'appétit et prouver que ces stimulateurs contiennent des extraits des plantes et ils sont vraiment efficaces pour aider les êtres humains à trouver l'appétit et réduire le risque d'anorexie

Faites une comparaison entre ces stimulateurs pour trouver les plantes le plus utiliser.

2. Matériels

Dans cette enquête, nous avons recherché des ingrédients de 9 compléments alimentaires stimulant de l'appétit

2.1 Oléasens stimulateur d'appétit

Sirop pour enfant plus de 2 ans

Oléasens stimulateur d'appétit est un sirop aux extraits de plantes ??????

Qui favorisent l'appétit chez l'enfant.

Forme et présentation : Sirop à administration orale

Flacon de 100ml

❖ Composition

Tableau 4: les quantités /100 ml des extraits de plantes dans le stimulant oléasens

Extraits de	Quantité/100ml
Fenugrec (Trigonella foenum-graecum)	4.000 gr
Spiruline (Spirulina platensis)	4.000 gr
Curcuma (Curcuma longa)	1.000 gr
Extrait de la propolis	1.000 gr

❖ Fiche posologique

De nombreux jeunes enfants présentent des troubles du comportement alimentaire.

Ces manifestations regroupent des difficultés alimentaires (refus, opposition), ces dernières peuvent être à l'origine d'une perte de poids ou d'une véritable malnutrition perturbant la croissance de l'enfant.

Un enfant anorexique est une cause légitime d'inquiétude pour ses parents.

En plus de la prise en charge des éventuelles causes organiques ou psychiques de l'anorexie, une réhabilitation nutritionnelle est souvent la bienvenue.

La régulation de physiologie de l'appétit alimentaire est très complexe et de nature neuro- hormonale principalement, reposant sur l'action de :

- La ghréline, seule hormone digestive orexigène, stimulant l'appétit alimentaire.
- Les hormones anorexigènes telles que la leptine et cholécystokinine (CCK).

Le laboratoire OLEASSENS propose aux parents un complément alimentaire à base d'ingrédients naturels, offrant une solution sûre et efficace pour aider l'enfant à reprendre un appétit alimentaire normal.

Le produit permet en plus de fournir un substrat nutritionnel appréciable pour favoriser une croissance pondérale satisfaisante, tout en luttant contre les effets négatifs de l'anorexie.

Le principal ingrédient du produit est le fenugrec que l'agence européenne des médicaments (EMA) a retenu comme remède traditionnel stimulant l'appétit alimentaire.

Les extraits de fenugrec sont susceptibles d'augmenter la prise alimentaire avec augmentation de la masse corporelle d'animaux de laboratoire via la modulation de l'activité de la leptine (hormone anorexigène).

Le produit contient aussi la Propolis qui est un produit de la ruche dont la richesse en éléments nutritifs est bien établie, en plus de sa capacité à diminuer le taux de leptine au niveau central.

Grace à la présence du curcuma, la diminution des taux de leptine pourrait être potentialisée par la curcumine (polyphénol du curcuma), en plus de son effet stimulant la libération de ghréline (hormone orexigène) en cas de trouble métabolique.

Enfin, les qualités nutritives du produit sont complétées par la spiruline, qui est une cyanobactérie riche en acides aminés et acide gras essentiels et dont l'utilisation comme complément alimentaire chez les enfants souffrant de malnutrition, a donné une amélioration des paramètres nutritionnels, biologiques et anthropométriques.

2.2 Grossi vit stimulateur de l'appétit ?????

Comprimé pour les adultes



Grossi vit simulateur de l'appétit comprimé aux extraits du plante ????

Est un complément alimentaire qui favorise la prise de poids en stimulant l'appétit et assure un précieux apport en élément nutritif.

Forme et présentation : comprimé a administration orale

60 gélules

60 capsules

Conseils d'utilisation : prendre 2à3gélules par jour au moment des deux principaux repas

❖ Composition

Extraits de :

- La levure de bière
- Fenugrec
- Pollen

❖ **Stockage** : conserver dans un endroit frais et sec

Fiche posologique

Le laboratoire vital a fabriqué un complément alimentaire 100% naturel peuvent être une aide précieuse lorsqu'il s'agit de prendre de poids.

La prise et la perte de poids ne dépend jamais de la consommation d'un seul aliment. Il s'agit d'un équilibre alimentaire global.

Qu'est-ce que le médicament grossi vit ?

C'est un complément nutritionnel qui contient plusieurs vitamines importantes et aide le corps, et il revendique sa capacité à prendre du poids et à améliorer les performances du système digestif Les allégations relatives aux produits grossiers sont-elles vraies ? Le produit est un complément nutritionnel et vitaminique qui améliore les performances de l'organisme en général, mais il n'est pas efficace comme requis dans la prise de poids.

❖ Les principaux ingrédients

La levure de bière :(Saccharomyces cerevisiae) étant produite à partir de céréales, cette boisson est riche en glucides qui se métabolise rapidement en glycogène, qui celui-ci est une importante source d'énergie pour les muscles à l'effort.

- Les levures qui sont ajoutées durant le brassage de la bière permettent l'obtention de vitamines du complexe B, qui celles-ci sont impliquées dans le métabolisme des glucides et de la production d'énergie. Veuillez noter qu'on retrouve sur le marché des suppléments de levure de bière pour usage thérapeutique (forme inactive) et comme probiotique (forme active). Boire de la bière ne procure en aucune façon les bénéfices associés à ces formes de suppléments.
- On retrouve en quantité modeste des antioxydants nommés polyphénols (surtout dans les bières foncés). Ces composés sont reconnus pour avoir des effets positifs sur le système immunitaire et le vieillissement.
- Il est aussi possible que la levure de bière fasse grossir son consommateur. Cela s'explique par le fait que grâce à ses propriétés, cette substance est capable de remettre la flore intestinale en parfait état. Ainsi, lorsque vous en prenez, tout l'appareil digestif fonctionne mieux, et assimile plus facilement les nutriments que vous consommez. C'est pour cette raison que lors d'un traitement à base de levure de bière, il est plus facile d'absorber de la graisse et donc de prendre du poids. Il s'agit par conséquent d'une méthode très efficace, à laquelle n'importe qui peut faire recours pour grossir.

❖ Pollen d'abeille

La composition de pollen : antibiotique, antioxydant, enzymes, les glucides, nombreux minéraux (calcium,fer,magnésium,sélénium)protéines, les acides aminés essentiel et les vitamines.

Permet de retrouver l'appétit et ainsi vous incite indirectement à vouloir un peu plus manger. Le raisonnable et les justes milieux est à recommander dans tous les domaines, manger plus pourquoi pas mais surtout manger mieux.

Alors, si vous souhaitez prendre du poids, préférez intégrer le pollen d'abeille dans votre alimentation surtout en tant qu'énergisant et apport nutritif considérable. De toute façon, il n'existe pas d'aliment miracle faisant prendre du poids, si ce n'est ceux non recommandable qui font partie des aliments dangereux pour la santé.

❖ **Fenugrec**

Le fenugrec pour grossir : comment, pourquoi ? L'asthénie ou perte d'appétit : un mal méconnu Il existe plusieurs raisons pour lesquelles on souhaite prendre du poids ou retrouver l'appétit :

En cas de troubles de l'alimentation, anorexie notamment ; En cas de traitements médicaux entraînant une perte de l'appétit ; En cas de dépression, d'anxiété ou de stress (appétit ponctuellement ou durablement coupé) ; Si l'on a naturellement tendance à maigrir ou à très peu manger et que l'on souhaite prendre du poids ; Pour les sportifs, pour prendre de la masse musculaire et gagner en performance.

Le fenugrec possède donc des vertus apéritives, qui permettent d'ouvrir l'appétit, mais également de le réguler

Consommer du fenugrec permettra donc de manger à sa faim pour prendre du poids et des forces.

Le fenugrec, aussi couramment appelé trigonelle ou sénégrain, est une légumineuse, considéré comme une épice, avec des vertus stimulantes sur l'appétit.

On dit que c'est une graine orexigène, c'est-à-dire susceptible de stimuler ou d'augmenter l'appétit, ce qui favorise directement l'augmentation de la masse corporelle.

En effet, la graine est riche en nutriments (sels minéraux, vitamines, phosphore, fer, vitamine C, B1 et A, etc.), mais surtout, riche en saponines, une substance naturellement apéritive.

❖ **Stimulation de l'insuline**

Le fenugrec possède un acide aminé particulier : la 4-hydroxyisoleucine. Son effet permet de décupler la sécrétion d'insuline, surtout quand il est consommé pendant le repas.

L'insuline permet l'absorption du glucose sanguin et des acides aminés, qui sont alors soit stockés et utilisés par les muscles, soit conservés sous forme de graisse, en réserve.

2.3 Appétito stimulateur d'appétit est un sirop aux extraits de plantes ??????

Qui favorisent l'appétit chez l'enfant.



Sirop pour enfant de 3 mois à 12 ans : stimule l'appétit naturellement.

Appetito Appétit Vitalité est Un complément végétal (à base de plantes) conçu pour les enfants pour stimuler l'appétit et favoriser la vitalité

Forme et présentation : **Sirop à administration orale, Flacon de 200 ml**

❖ **Composition**

Tableau 5: les quantités /100 ml des extraits de plantes dans le stimulant appetito

Extraits de	Quantité/100ml
Extrait de petite centaurée (<i>Centaurium minus</i>)	2.5g
Extrait de pollen	0.5g
Extrait sec de germe de blé	0.5g
Extrait de gentiane jaune (<i>Gentiana lutea</i>)	0.05g
Extrait sec de fenugrec (<i>Trigonella foenum graecum</i>)	0.05g

Conseil d'utilisation : nous conseillons de prendre de 2 à 3 cuillères à soupe par jour, de préférence avant les repas. APPETITO peut être pris tel quel ou, il peut être dilué également dans de l'eau minérale ou une autre boisson (thé, lait, infusion, jus de fruits, etc...).

- ❖ **Stockage :** Garder dans un endroit frais et sec.
- ❖ **Fiche posologique**

Le laboratoire PHARMALIFE RESEARCH APPETITO CONCENTRATO FLUIDO a fabriqué un complément alimentaire pour les enfants à base de plantes soigneusement sélectionnées et mélangées à du jus concentré de pomme.

Il est spécialement élaboré pour favoriser l'appétit et la vitalité chez l'enfant en complément d'une alimentation saine et équilibrée.

Ce supplément a un bon goût et convient donc aux jeunes âges, ce qui le rend facile à utiliser au quotidien

Le produit se compose de plusieurs extraits de plantes et d'autres ingrédients pour éliminer le manque d'appétit chez les enfants :

Eau, fructose, jus de pomme concentré, extrait de pollen, extrait sec de germe de blé, extrait de gentiane jaune (*Gentiana lutea*), extrait de petite centaurée (*Centaurium minus*), extrait sec de fenugrec (*Trigonella foenum graecum*), agent de conservation : sorbate de Potassium

Le produit est présent en grande quantité par rapport au reste des éléments et c'est l'ingrédient principal : l'extrait de petite centaurée (*Centaurium minus*)

La petite centaurée est une plante commune. En phytothérapie, cette plante est traditionnellement utilisée contre « la perte temporaire d'appétit et les problèmes digestifs et gastro-intestinaux légers » ; selon les autorités de santé suivant : l'EMA

(L'Agence européenne du médicament)

La Commission E du ministère de la Santé allemand

L'ESCOP (La Coordination scientifique européenne en phytothérapie)

Le pollen est avant tout un tonifiant et fortifiant naturel qui améliore l'état général de l'organisme et renforce le système immunitaire. Ses oligoéléments activent les enzymes participant aux métabolismes produisant de l'énergie. De plus, il stimule l'appétit, permettant une prise de poids

Extrait de gentiane jaune (*Gentiana lutea*) : les racines âgées sont traditionnellement utilisées pour stimuler l'appétit car elle renferme des sécoiridoïdes comme le gentiopicroside, ainsi que des acides phénols et des phytostérols ; les propriétés orexigènes ou stimulantes de l'appétit sont dues aux principes amers des sécoiridoïdes. De plus des effets antiinflammatoires et cicatrisants ont été mis en évidence. L'amélioration du confort gastro-intestinal.

Et aussi l'extrait de fenugrec c'est l'une des plus anciennes plantes médicinales et culinaires ; orexigène ; traditionnellement utilisée pour stimuler l'appétit

En dehors de ses qualités nutritionnelles ; L'extrait de germe de blé contient des phytostérols qui diminuent l'absorption du cholestérol par l'intestin.

Il renferme aussi des agglutinines, des protéines qui bloquent la croissance de certains micro-organismes responsables de diarrhées (par exemple, *Giardia*). Néanmoins, cette propriété n'a jamais fait l'objet d'essais cliniques. Par ailleurs, l'activité du germe de blé contre l'hypertension artérielle n'a jamais été démontrée, ce que confirme l'avis donné par l'EFSA en 2012

Et aucune information n'a été rapportée démontrant son utilisation pour stimuler l'appétit

2.4 Appétit kids stimulateur de l'appétit est un sirop à l'extrait de plante ????

Qui favorise l'appétit chez les enfants plus de 2 ans



Forme et présentation : **sirop a administration orale, Flacon 200ml**

Tableau 6: les quantités /5 ml des extraits de plantes dans le stimulant appétit kids

Composition	Quantité / 5ml
Asparagus racemosus	100mg
Embelia ribes	50mg
Eclipta alba	25mg
Zingibier officinale	25mg
Apium graveolens	15mg
Cinnamomun cassia	15mg
Racine de Piper	10mg
Cinnamomun iners	15mg
Scinadapsus officinalis	25mg

- ❖ **Stockage** : garder dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière de la chaleur et de l'humidité
- ❖ **Conseils d'utilisation**

Enfant de 2à7 ans : 10ml par jour

Enfant de 7à12 ans : 15ml par jour

Enfant de 12à15 ans : 20ml par jour

Adulte : 15-30ml par jour

(A prendre un quart d'heure avant

2.5 Fenuvit stimulateur de l'appétit

Fenuvit comprimé pour les adultes



Fenuvit stimulateur de l'appétit est un comprimé au extrait de plante ????

Fenuvit adulte associe 12 vitamine, 3oligoélément et du fenugrec pour vous aider à retrouver l'appétit et énergie.

Forme et présentation : boîte de 30 gélule

❖ **Composition :**

Analyse nutritionnelle pour 2 gélules

Tableau 7: les quantités /mg des extraits de plantes dans le stimulant fenuvit

Vitamine	Quantité/mg
Vitamine A	800 mg
Vitamine D	5 mg
Vitamine E	12mg
Vitamine C	80 mg
Vitamine B1	1.1 mg
Vitamine B2	1.4 mg
Vitamine B3	16 mg
Vitamine B6	1.4 mg
Vitamine B9	200 mg
Vitamine B12	2.5 mg
Vitamine B8	50 mg
Vitamine B5	6 mg
Calcium	64 mg
Fer	4.2 mg
Magnésium	30 mg
Extrait de fenugrec	200 mg

Tableau

- ❖ **Stockage** : garder dans un endroit frais et sec.
- ❖ **Conseils d'utilisation** : 2 gélule par jour, à prendre avant un repas, pendant 15jour.

Il est recommandé de ne pas consommer en même temps d'autres produits contenant de la vitamine A.

Il est conseillé de consommer ce complément dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Ne pas dépasser la dose recommandée.

A conserver hors de portée des enfants.

Un complément alimentaire n'est pas un médicament

2.6 Alvityl appétit stimulateur de l'appétit

Sirop pour l'enfant plus de 3 ans



Alvityl appétit stimulateur de l'appétit est un sirop à l'extrait de plante ????

Aider à stimuler l'appétit, participé au développement osseux, favorise la croissance
Chez les enfants.

Forme et présentation : **sirop a administration orale, Flacon 100ml**

❖ **Composition :**

Fenugrec

Les vitamines D,B

La lysine, Zinc

❖ **Conseils d'utilisation :**

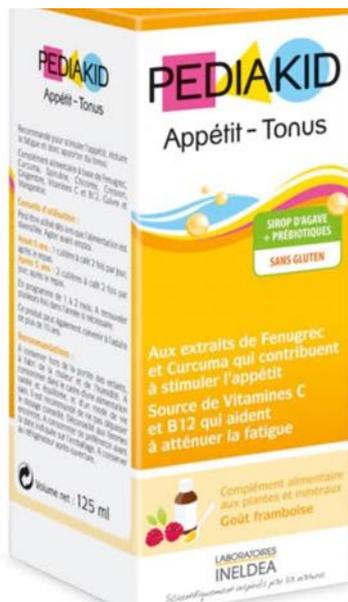
Enfant de 3à5 ans : 5ml, 1 fois par jour

Enfant de 6ans ou adulte : 10ml, 1 fois par jour

❖ **Stockage :** garder dans un endroit frais et sec.

❖

2.7 Pédiakid stimulateur de l'appétit Pédiakid stimulateur de l'appétit



Pédiakid sirop tonus appétit contribue à stimuler l'appétit et réduire la fatigue chez l'enfant pour tonus au quotidien.

Forme et présentation : **sirop à administration orale, Flacon 125ml**

❖ **Composition :**

- Fenugrec
- Curcuma
- Spiruline
- Chicorée
- Cresson
- Gingembre
- La vitamine (CetB12)
- Cuivre et magnésium

❖ **Conseils d'utilisation :** des lors que l'alimentation est diversifiée

Avant 5ans : 1 cuillère à café 2 fois par jour, après chaque repas.

Après 5 ans : 2 cuillères à café 2 fois par jour, après chaque repas.

❖ **Stockage :** garder dans un endroit frais et sec.

3.8 Digéval appétit plus stimulateur de l'appétit

Comprimé pour les adultes



Digéval appétit plus stimulateur de l'appétit est un comprimé à l'extrait de plante??

C'est un complément alimentaire qui agit pour ouvrir l'appétit, augmenter le poids, donner l'énergie et éliminer la fatigue grâce à ses éléments naturels.

Forme et présentation : comprimé à administration orale, **60 comprimés**

- ❖ **Composition**
- L'extrait de fenugrec
- L'extrait de curcumine
- Les vitamines (B1, B2, B9, B6)
- Minéraux (fer et calcium)
- Conseils d'utilisation : prendre une gélule une demi- heure avant un repas chaque jour pendant 2 mois
- ❖ **Stockage** : garder dans un endroit frais et sec.

3.9 Granions Enfant Appétit sirop

Sirop pour enfant stimule naturellement l'appétit - Dès 3 ans



Granions Enfant Appétit, au goût naturel de poire, est un complément alimentaire BIO sans sucre ajoutés à base de : fenugrec, avoine, gentiane, gingembre et spiruline.

Complément alimentaire à prendre en complément d'une alimentation variée et équilibrée, et d'un mode de vie sain.

Forme et présentation : **Sirop à administration orale, Flacon de 125 ml.**

❖ **Composition**

Tableau 8: les quantités /mg des extraits de plantes dans le stimulant granions

Avoine	225 mg
Fenugrec	75 mg
Gentiane	37,5 mg
Gingembre	37,5 mg
Extrait de spiruline	150 mg

❖ **Conseils d'utilisation**

De 3 à 6 ans : 2 cuillères à café le matin.

Après 6 ans : 3 cuillères à café le matin. En programme d'un mois, à renouveler si nécessaire.

- Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer dans un délai de 15 jours

- Bien refermer après ouverture
- A consommer de préférence avant la date indiquée sous l'étui
- Tenir hors de portée des jeunes enfants
- Il est conseillé de consommer ce complément dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain
- Ne pas dépasser la dose recommandée

Ce complément alimentaire n'est pas un médicament, en cas de besoin, consultez votre médecin ou pharmacien

- ❖ **Stockage :** garder dans un endroit frais et sec.

3. Méthode :

Pour faire cette enquête nous avons fait plusieurs étapes lesquelles :

- Pour la première étape nous avons visités 10 pharmacies d'officines sur centre-ville de Constantine et Ali Mendjli (nouvelle ville Constantine) pendant 4 jours.

À l'entrer nous avons trouvé les employés de la pharmacie et leur avons parlé sur la collection des stimulateurs de l'appétit à base végétal qu'ils vendent

Les vendeurs de la pharmacie nous ont proposé tous les suppléments stimulants de l'appétit à base végétal disponibles.

- Puis, nous avons pris des photos de tous les suppléments prévus.
- Ensuite ; nous avons fait des recherches sur internet pour faire l'analyse général des différentes compositions végétales de ces produits.
- Finalement ; nous avons extrait les plantes incluses dans la formulation des compléments alimentaires dans un tableau et nous avons conclu les plantes les plus couramment utilisées.

3. Résultat

Tableau 9: ordre des plante par rapport au nombre de fois où la plante apparaît

liste des plantes	Le nombre de fois où la plante apparaît
Fenugrec	8
Spiruline	3
Curcuma	3
Pollen	2
Gentiane jaune	2
Gingembre	2
Extrait de propolis	1
La levure de bière	1
Petit centaurée	1
Germe de blé	1
Asparagus racemosus	1
Embelia ribes	1
Zingibier officinale	1
Apium graveolens	1
Cinnamomun cassia	1
Racine de pipe	1
Scindapsus officinalis	1
Chicoré	1
Cresson	1
Avoine	1

4. Discussion

Grâce à la recherche que nous avons menée sur la composition des compléments alimentaires à base végétal qui stimulent l'appétit, nous avons constaté qu'il existe des plantes qui ne sont pas utilisées fréquemment (et la preuve est que nous les avons trouvées dans un certain nombre de suppléments, c'est-à-dire qu'elles étaient utilisées dans un seul produit

Bien que nous ayons constaté qu'il existe des plantes qui ont été considérablement utilisées (qui ont été utilisées dans deux ou plusieurs produits

Nous avons également prouvé l'efficacité du fenugrec, dont nous avons parlé dans la partie théorique, et son efficacité pour éliminer l'anorexie (était utilisée dans la plupart des stimulant la preuve est qu'elle a un taux élevé de (88.88 %) par rapport à l'autres plantes.

Le fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*) c'est l'une des plus anciennes plantes traditionnellement utilisée pour stimuler l'appétit, contribuant ainsi à rétablir la faim et augmenter la sensation de faim ; ces graines qui ont des vertus médicinales contiennent des saponines à l'origine de ses propriétés qui contribuent à ouvrir et stimuler l'appétit ; et qui aident à améliorer la digestion et les enzymes digestives.

Le fenugrec contient aussi, des protéides, des glucides, des lécithines, des stéroïdes et contient des lipides. Aussi du phosphore, du fer, du soufre, de la nicotine, des alcaloïdes, flavonoïdes, glucides, vitamines A, vitamine B1, vitamine C, magnésium, calcium, lécithine, protéines (30 %) ; Tous ces composants contribuent également à l'élimination de l'anorexie

Donc le fenugrec est la première et la plus importante plante parmi les plantes utilisées comme stimulants de l'appétit ; et c'est parce qu'il contient la grande quantité de nutriments, d'oligo-éléments et de vitamines que nous avons mentionnés précédemment.

5. Conclusion :

Les stimulants de l'appétit à base de plante nécessaires pour augmenter le poids, ouvrir l'appétit, compenser les carences de l'alimentation quotidienne et réduire le risque des maladies qui en résultent telle que : l'anorexie.

Conclusion générale

Conclusion générale :

L'anorexie est un des troubles majeurs de l'alimentation ; le but de notre travail est d'étudier l'intérêt des compléments alimentaires à base de plantes comme stimulateurs d'appétit.

Sur le plan pratique nous avons fait n'enquête auprès des pharmacies relatives aux compléments alimentaires à base de plantes stimulateurs d'appétit, qui a démontré que c'est le fenugrec qui l'ingrédient végétal le plus utilisé ce qui concorde avec ses vertus exposées dans la partie théorique.

Références bibliographiques

1/ Médicaments à base de plantes et compléments alimentaires à base de plantes : Différences et similitudes

<https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01733398/document>

2/ les compléments alimentaires content les plantes

https://www.acadpharm.org/dos_public/Rapport_CAHH_21.01.2019_VF1.pdf

3/ les risques et les avantages des compléments alimentaires

https://www.lexpress.fr/styles/forme/complement-alimentaire-risques-avantages-tout-ce-qu-il-faut-savoir-avant-d-en-prendre_1751716.html

4/Quelles sont les différences entre les médicaments et les compléments alimentaires au magnésium? Sont-ils destinés à répondre aux mêmes objectifs ?Définitions : complément alimentaire et médicament

<https://magnesium-uvimag-b6.fr/magnesium/difference-medicament-et-complement-alimentaire-magnesium/#:~:text=La%20principale%20diff%C3%A9rence%20qui%20ressort,effet%20pharmacologique%20immunologique%20ou%20m%C3%A9tabolique>

5/Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?,Que contiennent les compléments alimentaires ?,Où sont vendus les compléments alimentaires ?, Quelles mentions doivent porter les étiquettes des compléments alimentaires ?, Quels sont les risques des compléments alimentaires ?

<https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/denrees-alimentaires/article/complements-alimentaires>

6/Compléments alimentaires - Quel étiquetage?

<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/complements-alimentaires-quel-etiquetage>

Domaine d'utilisation :

7/La vitamine K chez les nouveau-nés

<https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/vitamin-k-for-newborns#:~:text=Les%20nouveau%20n%C3%A9s%20peuvent%20recevoir,de%206%20%C3%A0%208%20semaines.>

8/Du calcium pour les bébés !

<https://blog.commedespapas.fr/calcium-et-vitamine-d-pour-les-bebes/#:~:text=Apport%20en%20calcium&text=%C3%80%20partir%20de%206%20mois,6%20mois%20%C3%A0%203%20ans>

9/Faut-il supplémenter ses enfants en fluor ?

<https://www.doctissimo.fr/html/dossiers/dents/articles/8600-fluor-enfants-supplementation.htm#:~:text=C'est%20le%20m%>

10/Combien de vitamine D à mon enfant et jusqu'à quel âge?

<https://www.pediatre-online.fr/croissance/combien-de-vitamine-d-a-enfant-jusqua-age/>

10/Les besoins en fer des bébés et des enfants

https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/iron_needs_of_babies_and_children

11/Paul Sauleau, Unité des Explorations Fonctionnelles Neurologiques (CHU Renne). Physiologie du comportement alimentaire. PDF en ligne ; 2016 [consulté le 18 juin 2016]

12/ Fondation Louis-Bonduelle, Régulation de l'appétit et troubles du comportement alimentaire. Monographie 2011, [consulté le 18 juin 2016]

13/ troubles du comportement alimentaire

<http://www.ameli-sante.fr/troubles-du-comportement-alimentaire-anorexie-et-boulimie/trouble-comportement->

14/ Istnf (Institut de Santé au Travail du Nord de la France), le comportement alimentaire, PDF en ligne, 2014, [consulté le 18 juin 2016]

15/ M. Guinard, Synthèse bibliographique en biologie et biotechnologies, mars 2013. La régulation du comportement alimentaire par les peptides orexigènes et anorexigènes. [Consulté le 5 mai 2016]

16/ P. Jeammet, « Troubles des conduites Alimentaires », 2 juillet 2012. 18. Pedinielli J., Ferran A., Grimaldi M.A...et Coll. « Les troubles des conduites alimentaires : anorexie, boulimie, obésité ». A. Colin, 2012 19. Berg K. M., Hurley D. J., Mcsherry J. A., Strange N. E. « Les troubles du comportement alimentaire ». Bruxelles, De Boeck, 2005, 318.

17/ AFDAS-TCA – HAS Service des bonnes pratiques professionnelles, « Anorexie mentale : prise en charge » – Juin 2010. PDF en ligne [Consulté le 2 octobre 2016]

18/ Association autrement

<http://www.anorexie-et-boulimie.fr/articles-301- etudiants-nbsp-l-anorexie-et-la-boulimie-pour-vos-t-p-e.htm> ». [Consulté le 2 octobre 2016]

19/ Corcos M., Bochereau D., Jeammet P. « Anorexie mentale et boulimie de l'adolescence la revue du praticien ». La revue du praticien, 2000, 50, 489-494 25. Psycom, «troubles des comportements alimentaires (TCA) », brochure d'information février 2016.

20/Comment consommer et utiliser le fenugrec pour des resultants remarquables,

<https://senegrain.fr/fenugrec-utilisation-consommation/>

21/Fenugrec

https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=fenugrec_ps

22/Comment utiliser le fenugrec pour grossir

<https://naturalathleteclub.com/blog/fenugrec-grossir-poids-masse/>

23/la petit Centaurée, plante médicinale pour la digestion et l'appétit

<https://therapeutesmagazine.com/centauree-plante-medicinale-centauree-petite/>

24/définition de la petit centaurée et les effets indésirable

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/centauree.htm#:~:text=Contre%2Dindications,consommer%20de%20la%20petite%20centaur%C3%A9e.>

25/l'origan

<https://www.futura-sciences.com/planete/definitions/plante-origan-17832/>

26/ Le pissenlit

<https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/pissenlit-taraxacum-officinale.html#:~:text=La%20prise%20de%20pissenlit%20peut,ou%20de%20diab%C3%A8te%20non%20contr%C3%B4l%C3%A9>

27/meilleures plantes pour grossir: (Le pissenlit,La gentiane,Le fenugrec,La petite centaurée,L'origan,L'absinthe)

<https://www.calculersonimc.fr/meilleures-plantes-grossir/>

28/PLANTES STIMULANTES ET APÉRITIVES(L'églantier,La gentiane jaune)

<http://www.ethnopharmacologia.org/les-jardins-recollets/jardin-plantes-medicinales/e-plantes-stimulantes-aperitives/>

29/ Origine et usages de l'absinthe

<https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/absinthe-artemisia-absinthium.html>.

30/L'absinthe

<https://www.creapharma.ch/absinthe.htm>

31/ la plante églantier

<https://www.futura-sciences.com/planete/definitions/botanique-eglantier-7965/>

32/la plante églantier

<https://doctonat.com/bourgeon-eglantier/>

Le complement alimenataire : Oléasens

33/EMA. Community herbal monograph on Trigonella foenum-graecum L., semen. 2011.

34/ Majumdar J, Chakraborty P, Mitra A, Sarkar N, Sarkar S. Fenugreek, A Potent Hypoglycaemic Herb Can Cause Central Hypothyroidism Via Leptin – A Threat To Diabetes Phytotherapy. Exp Clin Endocrinol Diabetes. juill 2017;125(07):441 8.

35/ Sadhana N, Lohidasan S, Mahadik KR. Marker-based standardization and investigation of nutraceutical potential of Indian propolis. J Integr Med. nov 2017;15(6):483 94.

36/ Natsir R, Usman AN, Ardyansyah BD, Fendi F. Propolis and honey trigona decrease leptin levels of central obesity patients. Enferm Clínica. mars 2020;30:96 9.

37/ Atkin SL, Katsiki N, Derosa G, Maffioli P, Sahebkar A. Curcuminoids Lower Plasma Leptin Concentrations: A Meta-analysis: Curcumin Effect on Leptin. Phytother Res. déc 2017;31(12):1836 41.

38/ Xu L, Li Z, Guo F. Curcumin improves expression of ghrelin through attenuating oxidative stress in gastric tissues of streptozotocin-induced diabetic gastroparesis rats. Eur J Pharmacol. oct 2013;718(1 3):219 25.

39/ Halidou Doudou M, Degbey H, Daouda H, Leveque A, Donnen P, Hennart P, et al. Supplémentation en spiruline dans le cadre de la réhabilitation nutritionnelle : revue systématique. Rev DÉpidémiologie Santé Publique. déc 2008;56(6):425 31.

Le complement alimentaire: Grossi vit :

40/<https://www.prevention-sante-bienetre.fr/comment-prendre-levure-biere-grossir/>

41/<https://www.vivai.ca/blogue/conseil-nutrition/la-biere-ses-avantages-et-inconvenients-chez-le-coureur/>

42/<https://blog.mieletvertus.com/pollen-abeille-bienfaits-recolte-dossier-complet/>

43/<https://ileauxepices.com/blog/2017/07/25/comment-utiliser-le-fenugrec-pour-grossir/wp/14293/>

Le complement alimentaire appétito

44/Appetito Appétit Vitalité 200 ml

[https://universpharmacie.fr/tonus-et-vitalite/8265-appetito-appetit-vitalite-200-ml-8032578470888.html#:~:text=La%20posologie%20usuelle%20d'Appetito,'%C3%A2ge%20de%20l'enfant.&text=Vous%20pouvez%20%C3%A9galement%20diluer%20la,de%20fruit%20C%20infusion%E2%80%A6\).](https://universpharmacie.fr/tonus-et-vitalite/8265-appetito-appetit-vitalite-200-ml-8032578470888.html#:~:text=La%20posologie%20usuelle%20d'Appetito,'%C3%A2ge%20de%20l'enfant.&text=Vous%20pouvez%20%C3%A9galement%20diluer%20la,de%20fruit%20C%20infusion%E2%80%A6).)

45/ Appetito Bimbi Concentrato Fluido 200ml

<https://www.iafstore.com/fra/pharmalife/appetito-bimbi-concentrato-fluido-codp26307>

46/ Petite centaurée

<https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/petite-centauree-centaurium-erythraea.html>

47/ POLLEN : PROPRIÉTÉS, BIENFAITS ET UTILISATIONS

<https://www.compagnie-des-sens.fr/pollen-abeille-bienfaits/>

Résumés

Résumé

Les compléments alimentaires est un phénomène de société qui réponds a trois critère : nutrition, santé, longévité alimentaire selon les besoins de la population, le corps devenu notre ultime sanctuaire afin de conserver la bonne santé.

Nous avons discuté dans notre sujet des compléments alimentaire les plus importants et les plus vendus dans les pharmacies algériennes en termes d'efficacité et de qualité pour obtenir d'excellents résultats chez les personnes souffrant de perte d'appétit et d'insuffisance pondérale, en particulier les enfants et leurs problèmes de croissance et de carence en de nombreuses vitamines et minéraux nécessaires à leur santé. Physique et mental, ce qui pose un gros problème aux parents à travers leur recherche constante d'une solution rapide et efficace pour se débarrasser des problèmes d'anorexie et des maladies qui en découlent Et aussi dans le souci de trouver une solution pour les adolescents et les adultes souffrant de troubles de l'appétit qui ont laissé le problème de l'anorexie. Nous avons cherché dur pour obtenir divers compléments alimentaire grâce à leur composition et leur contenu sur de nombreux types des extraits des plantes naturelles stimulant l'appétit.

En particulier les stimulateurs de l'appétit à base de plante et leur importance dans le traitement des troubles de l'appétit et aussi pour d'accroitre l'envie de manger d'une personne, ils sont caractérisé par le fait d'exciter certains organes par différents procédés susceptibles d'augmenter l'appétit, grâce à leur capacités et leur caractéristiques naturelle.

La phytothérapie est une solution naturelle efficace en cas de perte d'appétit, prendre un complément alimentaire à base de plantes peut en effet vous aider à retrouver la sensation de faim.

Abstract

Food supplements are a social phenomenon that meets three criteria: nutrition, health, food longevity according to the needs of the population, the body has become our ultimate sanctuary in order to maintain good health.

We have discussed in our topic the most important and best-selling dietary supplements in Algerian pharmacies in terms of effectiveness and quality to achieve excellent results in people suffering from loss of appetite and underweight, in especially children and their growth problems and deficiencies in many vitamins and minerals necessary for their health. Physical and mental, which poses a big problem for parents through their constant search for a quick and effective solution to get rid of the problems of anorexia and the diseases that arise from it. In addition, in the concern of finding a solution for adolescents and adults with appetite disturbances that have left the problem of anorexia. We have searched hard to obtain various food supplements due to their composition and content on many types of natural herbal appetite stimulating extracts.

In particular the herbal appetite stimulators and their importance in the treatment of appetite disorders and for increasing the desire to eat of a person, they are characterized by the fact of to excite certain organs by various methods likely to increase appetite, thanks to their capacities and their natural characteristics.

Herbal medicine is an effective natural solution in case of loss of appetite, taking an herbal food supplement can indeed help you regain the feeling of hunger. In addition to this, you need to know more about it.

المخلص:

المكملات الغذائية هي ظاهرة اجتماعية تلبى ثلاثة معايير: التغذية والصحة وطول العمر الغذائي وفقاً لاحتياجات السكان، أصبح الجسم ملاذنا النهائي من أجل الحفاظ على صحة جيدة.

ناقشنا في موضوعنا أهم المكملات الغذائية وأكثرها مبيعاً في الصيدليات الجزائرية من حيث الفعالية والجودة لتحقيق نتائج ممتازة لدى الأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية ونقص الوزن، خاصة الأطفال ومشاكل نموهم ونقص العديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحتهم جسدياً وعقلياً، مما يشكل مشكلة كبيرة على الأهل من خلال بحثهم المستمر عن حل سريع وفعال للتخلص من مشاكل فقدان الشهية والأمراض التي تنجم عنها، وكذلك في الاهتمام بإيجاد حل للمراهقين والبالغين الذين يعانون من اضطرابات الشهية التي تركت مشكلة فقدان الشهية. لقد بحثنا بجد للحصول على مكملات غذائية مختلفة نظراً لتكوينها ومحتواها على العديد من أنواع المستخلصات العشبية الطبيعية التي تحفز الشهية.

على وجه الخصوص، محفزات الشهية العشبية وأهميتها في علاج اضطرابات الشهية وأيضاً لزيادة الرغبة في تناول الطعام، فهي تتميز بحقيقة لإثارة أعضاء معينة بطرق مختلفة يحتمل أن تزيد من الشهية، وذلك بفضل قدراتها وخصائصها الطبيعية.

الأدوية العشبية هي حل طبيعي فعال في حالة فقدان الشهية، تناول المكملات الغذائية العشبية يمكن أن يساعدك بالفعل على استعادة الشعور بالجوع. بالإضافة إلى ذلك، تحتاج إلى معرفة المزيد عنها.