

## Qu'est-ce que le sirop ACTIV?



Le sirop ACTIV est une substance épaisse et sucrée (Photographie ci-dessus) laquelle est extraite de la racine de la plante de yacon, (*smallanthus sonchifolius*).

La plante est originaire des Andes au Pérou et jouit d'une longue histoire sur son utilisation, tant comme substance médicinale que comme nourriture.

En Bolivie les racines sont consommées comme un remède naturel pour les désordres digestifs et sont appréciées par les diabétiques comme méthode de régulation de leur glycémie.

Au Brésil les feuilles sont souvent infusées comme un thé et consommées comme moyen de prévention du diabète, mais on n'est pas certain de son efficacité. Cependant une chose dont on peut être sûr, c'est que la plante de yacon est riche en nutriments et étonnamment basse en calories.



Le goût du sirop de yacon ACTIV a été comparé à celui des raisins secs et de la figue et même si ce goût n'est pas apprécié de tout le monde, le sirop est souvent utilisé comme édulcorant basse calorie.

Il a une bonne réputation, pour aider à la perte de poids, il s'est d'ailleurs bien comporté dans plusieurs tests scientifiques, et sa popularité comme aide amincissant s'est accrue après avoir été promu par l'animateur de télévision Américain, le Dr Oz.

73% des 60 participants ont perdu du poids.

14 femmes ont perdu 5 livres (2,3Kg) ou plus.

La moyenne de perte de poids est de 2,9 livres (1,3Kg).

Ils ont perdu une moyenne de 1,9 pouces (5cm) de tour de taille.

Ce sont les résultats d'une étude indépendante publiée dans l'émission du Dr Oz.

# Comment utiliser le sirop de Yacon biologique ACTIV

Le sirop de Yacon ACTIV est d'une utilisation facile et pour ceux qui veulent bénéficier de ses vertus amaigrissantes ils n'ont qu'à prendre une cuillère à café avant les repas. L'autre alternative est de l'utiliser comme substitut au sucre.

Le sirop de Yacon contient naturellement des taux élevés de prébiotiques, incluant des fructo-oligosaccharides ou (FOS). Ceci est particulièrement intéressant car le FOS est résistant aux enzymes digestives ainsi ne libère pas de calories dans le corps.

Les FOS font office de fibres solubles, cela a pour effet d'augmenter les selles, d'éviter la constipation et en général de contribuer à la bonne santé intestinale.

Les FOS qui se trouvent dans le sirop de Yacon, nourrissent la flore intestinale (les bonnes bactéries) se trouvant dans le colon.

Le docteur Oz en a parlé dans son émission, les appelant les « bactéries minceur » et cela avec une bonne raison, car les tests ont démontré que les bactéries comme les Lactobacilles et bifidus ont des propriétés anti inflammatoires lesquelles donnent un coup de fouet au système immunitaire.

Augmenter le nombre de ces très bonnes bactéries est une méthode imparable pour maintenir un poids optimum. Les essais ont aussi révélé que les bactéries peuvent transformer les FOS en acides gras à chaîne courte, ceux-ci étant capables de restreindre la synthèse du cholestérol dans le foie, et d'améliorer la sensibilité des tissus à l'insuline.

Les FOS ont un effet important sur la production des peptides gastro-intestinaux qui régulent les périodes d'évacuation gastriques, cela régule l'ingestion des aliments et contrôle les niveaux d'insuline.

Tout ceci est très technique mais dans un langage courant cela se résume en trois points:

- **Le sirop de Yacon ACTIV peut aider au control de l'appétit**
- **Peut aussi augmenter la perte des calories**
- **Augmenter le taux du métabolisme, et aider le corps à brûler les graisses plus efficacement.**

Le sirop de Yacon est polyvalent, non seulement il contribue à ce que les personnes évitent les comportements boulimiques, mais aussi il restreint les calories et réduit l'appétit. Le sirop offre aussi le potentiel d'aider les personnes souffrant de taux élevé de cholestérol, et du syndrome métabolique diabétique.

## Bienfaits supplémentaires du sirop de Yacon ACTIV

Il paraîtrait que le Yacon stimulerait le corps à extraire des quantités supérieures de minéraux de la nourriture ingérée et rendrait le calcium plus « bio acceptable ». Des études tendent à montrer que cela peut améliorer la densité osseuse et ainsi inhiber la progression de l'ostéoporose.

# ACTIV est-il pour tous ?

Le sirop de Yacon peut être particulièrement utile pour :

- **Les personnes en surpoids ou obèses**
- Les personnes souffrant de constipation
- **Celles n'ayant pas assez de fibres dans leurs régimes**
- Les personnes ayant des taux de sucre élevés dans le sang

Mais ACTIV n'est pas recommandé pour celles qui souffrent de diarrhées ou des selles molles car les symptômes peuvent être accrus et en plus ajouter d'autres désagréments, tels que des nausées, flatulences et ballonnements. Les personnes allergiques aux graines de tournesols doivent l'éviter car les deux plantes sont de la même famille.

## Conclusions et conseils d'achats

Le Yacon a une longue et ancienne histoire médicinale, on peut dire qu'il est un des remèdes naturels les plus anciens et des plus efficaces au monde.

On a pu constater l'apparition de plusieurs régimes basés sur les suppléments de sirop de Yacon et il y en aura sans doute bien d'autres; mais quelques marques n'arrivent pas à bien capturer la totalité du pouvoir du sirop, et donc il faut faire attention avant de se décider pour une marque.

ACTIV garantie 100% biologique, 100% Premium

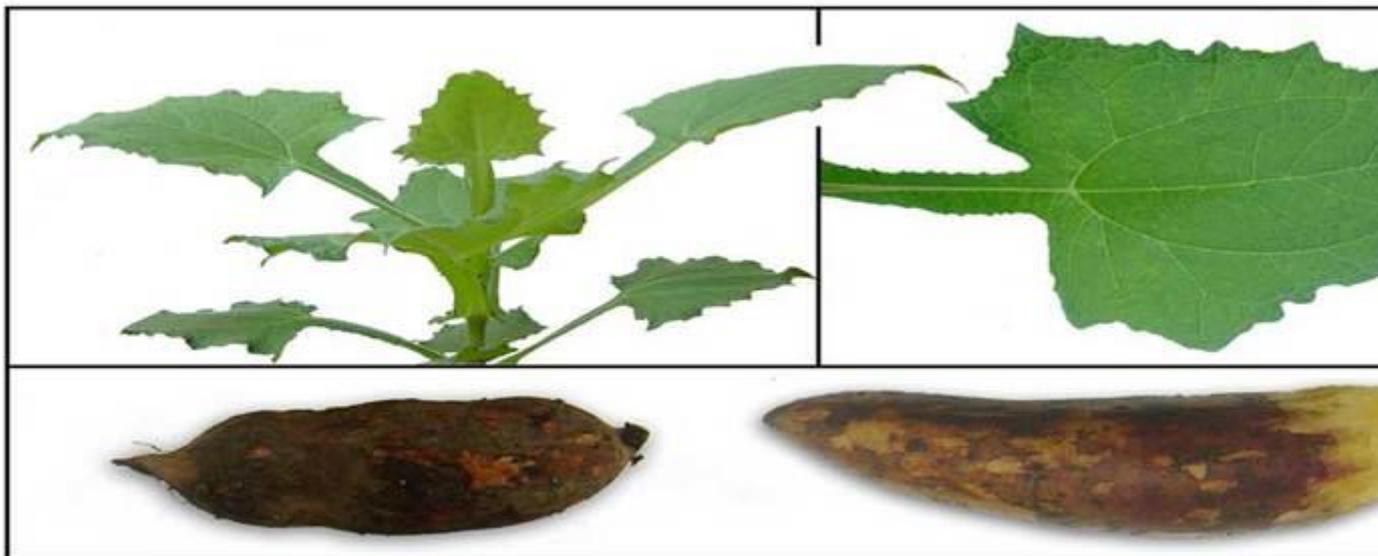


## Yacon : une racine atypique

Le yacon est une plante herbacée dont la culture originelle est située en Amérique du Sud. Aussi connue sous le nom de poire de terre, le yacon est une plante qui peut atteindre 2 mètres de hauteur et dont la tige est robuste et de couleur pourpre. Les fleurs sont quant à elles de forme triangulaire et leurs hampes sont de couleur jaune.

Le yacon donne un **légume comestible**, au goût sucré et à la texture croquante. Ce long légume est charnu et sa forme rappelle celle de la poire, d'où son surnom de « poire de terre ».

## Description botanique du Yacon



Le yacon est une plante herbacée vivace dont la zone de culture originelle se situe en Amérique du Sud, plus précisément au Pérou. On le retrouve cependant dans d'autres contrées, comme les Antilles par exemple.

La plante, qui peut atteindre jusqu'à 2m de haut, est constituée de tiges cannelées, légèrement pourpres et très robustes. Ses feuilles sont triangulaires et donnent des hampes florales jaunes. Le yacon donne un légume tubéreux, comestible, croquant et au goût sucré, proche parent du topinambour. Ce tubercule long et charnu, de forme plutôt fuselée, fait penser à la poire, d'où le nom de « poire de terre » communément donné au yacon.

Le yacon a été importé en France dès le 19<sup>ème</sup> siècle, mais n'a pas remporté un vif succès en partie à cause du fait que son goût n'ayant pas été particulièrement apprécié.

## Composition et principes actifs du Yacon

Outre sa haute teneur en eau, le yacon se compose de 2 substances principales.

### 1. Inuline :

L'inuline est un polymère du glucose et une fibre alimentaire soluble qui, par nature, n'est pas digérée par les enzymes amylases présents dans l'intestin.

Elle atteint le côlon intact, où elle est métabolisée par la flore intestinale.

Cette métabolisation va entraîner une libération importante de dioxyde de carbone, d'hydrogène et/ou de méthane, qui stimule le développement des bactéries positives pour la flore intestinale.

C'est la raison pour laquelle l'inuline est considérée comme une substance prébiotique.

L'inuline est un agent sucrant qui a l'avantage de ne pas élever la glycémie, car elle n'est pas transformée en monosaccharide par la digestion.

Elle présente à ce titre un réel intérêt dans la gestion du diabète.

## 2. Fructo-Oligosaccharides :

Les fructo-oligosaccharides (FOS) sont des substances composées de deux sucres, le fructose et le glucose.

Tout comme l'inuline, les FOS résistent aux enzymes digestifs, mais sont digérés par la flore intestinale.

Ils stimulent la multiplication des bonnes bactéries, comme le bifidobacterium par exemple, et sont eux aussi considérés comme des prébiotiques.

Pour mieux comprendre les effets des deux principales substances présentes dans le yacon, faisons le point sur ce que sont les prébiotiques, et sur leurs bienfaits pour la santé.

### Les prébiotiques et leurs bienfaits

Les prébiotiques ne sont pas dissociables de leurs proches parents, les probiotiques.

Les probiotiques sont les bactéries positives qui peuplent de manière naturelle notre intestin, et qui contribuent au bon équilibre de la flore intestinale et de l'organisme en général.

Les prébiotiques contribuent à la bonne santé des probiotiques. Ils viennent nourrir en abondance et de manière adéquate la flore intestinale (composée des probiotiques).

Les probiotiques quant à eux, sont indispensables à la santé.

Selon l'OMS (organisation mondiale de la santé), un probiotique est un micro-organisme vivant qui, lorsqu'ingéré en quantité suffisante, produit des effets bénéfiques sur la santé de celui qui le consomme.

Voici un résumé de leurs effets sur la santé :

- Ils renforcent l'immunité (et aident à ralentir les phénomènes allergiques) ;
- Ils renforcent la barrière intestinale, qui sert de filtre pour empêcher les substances nocives de pénétrer dans l'organisme ;
- Ils ont des effets anti microbiens directs, et participent à la lutte contre les différentes infections ;
- Ils ont une action positive sur les intestins irrités, les ballonnements et les troubles du transit ;
- Ils participent à la prévention des mycoses.

Concernant les prébiotiques, on leur prête des propriétés similaires, que nous pouvons compléter par les suivantes :

- Ils ont des propriétés anti-inflammatoires ;
- Ils participeraient à la réduction du taux de lipides dans le sang ;
- Ils auraient un effet suppresseur d'appétit ;
- Ils faciliteraient l'absorption des minéraux par l'organisme, et notamment du calcium.

Qu'en est-il réellement ?

Ces vertus des prébiotiques, dont certaines sont aujourd'hui controversées par les résultats de recherches scientifiques, sont-elles valables pour le yacon ?

Nous tenterons de répondre à cette question dans le chapitre suivant.

# Propriétés et usages médicaux du Yacon



A l'heure actuelle, les autorités européennes ont encadré les allégations qui peuvent être faites sur les FOS, dans le texte ci-dessous :

## *Décision des autorités de santé européennes*

En 2012, les autorités de santé européennes (EFSA, European Food Safety Authority et la Commission européenne) se sont prononcées sur certaines allégations santé des compléments alimentaires contenant des fructo-oligosaccharides (FOS).

Après examen des données scientifiques, elles ont estimé que ces produits ne peuvent PAS prétendre :

- Favoriser la santé ou le développement de la flore intestinale, le bon fonctionnement de l'intestin ou du côlon, le confort intestinal, ni réduire la flore intestinale pathogène ;
- Favoriser l'absorption intestinale du calcium et du magnésium en vue de maintenir la santé des os ;
- Maintenir des taux sanguins normaux de cholestérol ou de triglycérides ;
- Renforcer l'immunité des nourrissons.

Ces revendications d'effet sont désormais interdites pour les compléments alimentaires contenant des fructo-oligosaccharides (FOS).

(Source : [European Food Safety Authority \(EFSA\). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to fructo-oligosaccharides \(FOS\) and decreasing potentially pathogenic gastro-intestinal microorganisms \(ID 781\) pursuant to Article 13\(1\) of Regulation \(EC\) No 1924/2006. EFSA Journal 2011;9\(6\):2222 \[14 pp\]. doi:10.2903/j.efsa.2011.2222](#)).

## **Mais que disent les données scientifiques concernant le yacon pour maigrir ?**

Le yacon n'a fait l'objet que de quelques études sur l'être humain.

Parmi les 2 études réalisées, l'une d'elle confirmerait l'effet du yacon pour maigrir.

Cependant ces résultats sont obscurcis par le fait que le protocole d'étude comprenait une réduction des calories alimentaires, qui pourrait être à l'origine de la perte de poids.

Cette étude n'est donc malheureusement pas fiable pour évaluer les effets du yacon pour maigrir des kilos superflus.

Cependant les participants ont pu observer une diminution nette de la sensation de faim pendant les 120 jours de prise de yacon.

D'autres faits ont été observés (baisse du cholestérol, augmentation mineure de la sensibilité à l'insuline), mais qui peuvent aussi bien provenir du yacon que de la perte de poids survenue et dont l'origine n'est pas clairement identifiée pour les raisons déjà évoquées plus haut.

(Source : [NCBI. Instituto Superior de Investigaciones Biológicas, Consejo Nacional de investigaciones Científicas y Técnicas, Universidad Nacional de Tucumán, Chacabuco 461, 4000-San Miguel de Tucumán, Tucumán, Argentina. Genta S., Cabrera W., Habib N., Pons J.,](#)

[Carillo IM., Grau A., Sánchez S. Clin Nutr. 2009 Apr;28\(2\):182-7. doi: 10.1016/j.clnu.2009.01.013. Epub 2009 Feb 28\)](#)

D'autres études ont été réalisées sur les rongeurs, et ont confirmé que le yacon favorise la prolifération des bonnes bactéries dans le côlon, et améliore l'absorption des minéraux. Même si ces études n'ont pas pour sujets des êtres humains, les résultats semblent prometteurs.

Lors des différentes recherches, il apparaît que le yacon n'a pas d'effet significatif sur le taux de glucose sanguin, le cholestérol et les triglycérides.

## **Alors, le Yacon pour maigrir, vérité ou rêve ?**

Malgré les différentes controverses existant autour des propriétés du yacon pour maigrir, il existe des raisons très claires qui en font un allié de votre perte de poids.

Plusieurs études ont en effet validé l'importance et le rôle des probiotiques dans la perte de poids.

Citons en une en guise d'exemple cette étude qui s'est déroulée sur une période 12 semaines, sur 2 groupes de sujets ayant pris soit des probiotiques, soit un placebo.

Pour évaluer résultats, les chercheurs ont mesuré la graisse abdominale, le poids corporel et les tours de taille et de hanche des sujets des deux groupes.

Les résultats enregistrés chez le premier groupe (consommant du yacon) sont les suivants :

- Une diminution significative de la graisse, à la fois sur la zone de l'abdomen, mais aussi sur d'autres zones réparties sur tout le corps, en moyenne de - 4,6% ;
- Une baisse significative du poids corporel, avec une perte moyenne de 1,4% du poids total en 12 semaines ;
- Une réduction elle aussi significative de l'IMC, du tour de taille et du tour de hanches.

(Source : [NCBI. Technology and Research Institute, Snow Brand Milk Products Co Ltd, Kawagoe, Saitama, Japan. Kadooka Y., Sato M., Imaizumi K., Ogawa A., Ikuyama K., Akai Y., Okano M., Kagoshima M., Tsuchida T. Eur J Clin Nutr. 2010 Jun;64\(6\):636-43. doi: 10.1038/ejcn.2010.19. Epub 2010 Mar 10\).](#)

Or, si les prébiotiques présents dans le yacon servent de nourriture aux probiotiques, on peut en conclure que la consommation de yacon pour maigrir peut, en effet, et ce de manière indirecte, avoir une réelle influence sur la perte de poids.

Et puis n'oublions pas les effets coupe-faim du yacon, qui ont été révélés et validés par la recherche, comme nous l'avons mentionné plus tôt.

## **Précautions, effets indésirables et contre-indications du Yacon**

Le yacon est généralement très bien toléré.

A trop fortes doses et sur le long terme, c'est-à-dire au-delà de 20g de FOS pour 70kg de poids corporel pendant 6 mois, le yacon peut entraîner des douleurs intestinales et des diarrhées.

Sinon, à dose normale, certaines personnes observent une plus grande quantité de gaz.

Les feuilles du yacon, contenant du sequesterpène, peuvent être dangereuses pour les reins, et il n'est donc pas conseillé d'en consommer.

Enfin, il est rare, mais possible, d'être allergique au yacon (un cas de choc anaphylactique a déjà été recensé).

## Dosage du Yacon

Concernant le dosage du yacon, il nous semble prudent de respecter une limite ne dépassant pas les 20g de FOS par jour et par tranche de 70kg.

Afin d'éviter tout surdosage, nous conseillons de prendre le yacon pour maigrir sous forme de cure, par exemple de 1 à 2 mois, et de faire une pause minimale de 2 semaines entre chaque cure.

Enfin, nous recommandons de suivre la posologie indiquée sur les étiquettes produits, qui prennent en compte le dosage de yacon pour maigrir dans les gélules proposées et sont conçues pour éviter toute surconsommation (sauf cas de fabricant peu scrupuleux, que nous mentionnons dans nos tests).

## En conclusion

Le yacon pour maigrir peut vous apporter une aide toute en douceur, au naturel, pour améliorer la santé de votre flore intestinale qui elle, va se charger de vous aider à déloger les graisses superflus.

Si vous êtes pressé, le yacon pour maigrir n'est certainement pas le produit qu'il vous faut. Par contre, si vous voulez prendre votre temps et rééquilibrer votre vie sereinement, le yacon semble tout indiqué.

Éventuellement une combinaison yacon + probiotiques pourraient être intéressantes pour accompagner un régime alimentaire.

## Tubercule

Le tubercule de la poire de terre fut utilisé par les [Incas](#) et est encore consommé au [Pérou](#) pour ces propriétés nutritionnelles (il est riche en fibres et pauvre en calories)<sup>2</sup>. Le tubercule contient des [fructanes](#) (glucides à base de fructose) comme l'[inuline](#) (une fibre alimentaire) et divers fructo-oligosides (FOS). L'inuline n'est pas sucrée et n'est pas digestible, par contre une partie des FOS, est digérée mais de façon lente.

## Production

Les tubercules sont récoltés tout au long de l'année au Pérou dans les régions où il n'y a pas de gelée. Ensuite ils sont lavés, épluchés (pour éliminer les composés amers) et coupés en morceaux. Par pressage on obtient un jus de yacón de couleur vert possédant un [degré Brix](#) de 8 à 12. La couleur verte provient de l'oxydation enzymatique de composés phénoliques par

des polyphénoloxidasés (PPO). Le jus est filtré pour éliminer les composés insolubles. Le jus est ensuite concentré par évaporation suivant des techniques similaires à celles de la fabrication du [sirop d'érable](#). Le processus de concentration est arrêté lorsque le sirop possède un °Brix de 73. Le sirop est filtré pour retirer les sucres cristallisés<sup>1</sup>.

## Composition

Le sirop de poire de terre est composé de 65 à 70 % de [glucides](#), de 25 % d'eau, de 1 à 2 de [protéines](#) et moins de 0,1 % de [lipides](#). Le sirop contient peu de minéraux en dehors du [potassium](#) à hauteur d'un pour cent. La composition des glucides varie suivant les variétés de poire de terre et les paramètres de production : FOS (10-50 %), saccharose (10-20 %), fructose (8-25 %) et glucose (2-15 %). Ces variations vont influencer le [pouvoir sucrant](#) et la valeur calorifique finale du sirop. Les FOS étant quatre fois moins édulcorants et deux à trois fois moins calorifiques que le [saccharose](#), plus il y aura de FOS, moins le sirop sera sucré et riche en calories assimilables<sup>1</sup>.

## Caractéristiques

Le sirop de poire de terre est stable sur une longue période de stockage tant que le pH est au-dessus de cinq ; en dessous, les FOS s'hydrolysent en sucres simples assimilables, glucoses et fructoses<sup>1</sup>.

La consommation régulière de sirop de poire de terre semble bénéfique pour les personnes en surpoids<sup>3</sup>.

## Utilisations

Le sirop de poire de terre peut être utilisé pour les mêmes applications que le [sirop d'érable](#), le [miel](#) ou le [sirop de canne](#)<sup>1</sup>.