

CLA

Ingrédients :

Acide linoléique conjugué.

Origine des ingrédients :

L'**acide linoléique conjugué** est un dérivé de l'acide linoléique, un acide gras essentiel de la famille des oméga-6. Les bactéries présentes dans le rumen des ruminants convertissent l'acide linoléique en CLA. C'est pour cette raison qu'on retrouve surtout ces composés dans les matières grasses du lait et de la viande des ruminants, notamment le bœuf et le mouton. Les glandes mammaires de ces animaux produisent aussi du CLA directement.

L'organisme humain semble incapable de transformer l'acide linoléique de source végétale en CLA, du moins en quantité significative. En occident, l'alimentation traditionnelle ne fournirait que de 0,5 à 1g de CLA par jour alors qu'il faudrait en absorber au moins 3g pour en tirer les bienfaits thérapeutiques qu'on lui attribue.

Propriétés : Améliore le rapport entre la masse musculaire et la masse adipeuse.

Des études sur les animaux montrent que le **CLA** entraîne une nette diminution de la graisse corporelle au profit d'une augmentation de la masse musculaire. Les études réalisées sur les humains ont montré un effet moindre mais cependant tout à fait significatif¹. (jusqu'à 15 à 20% de perte de graisse corporelle dans l'une des études)

Les mécanismes d'action ne sont pas encore éclaircis mais certains avancent qu'il stimulerait l'activité de l'enzyme qui permet l'utilisation des graisses par les cellules musculaires et inhiberait les enzymes qui favorisent le dépôt de graisse².

Des études réalisées sur les animaux ont également montré que le CLA pourrait agir de façon positive sur le système immunitaire. En modulant l'action de certains messagers chimiques, le CLA atténuerait la réaction inflammatoire et pourrait aussi limiter la réaction allergique en réduisant la production de certains anticorps.¹

Conseil d'utilisation :

Prendre jusqu'à 6 capsules par jour avec un grand verre d'eau au cours des repas.

Conditionnement :

Piluliers de 75, 100, 125, 150, 200, 500, et 1000 ml.

Les informations sur les principes actifs sont données à titre indicatif et ne peuvent être utilisées comme allégations.

1 www.passeportsante.net

2 www.nutranews.org

