

CHROME – 100 µg

Nouvelle Formule

Contrôle de la glycémie

Le chrome est un oligo-élément essentiel pour réguler le taux de sucre dans le sang. Il intervient en potentialisant l'action de l'insuline.

Origine et vertus reconnues :

Les effets du chrome ont été identifiés dans les années 50, quand Mertz et ses collaborateurs constatèrent que l'administration de levure de bière à des rats souffrant d'intolérance au glucose améliorait leur état¹. Ils appelèrent « facteur de tolérance au glucose » (FTG) la substance inconnue qui semblait intervenir.

Des recherches ultérieures permirent de montrer que le chrome était l'un des composants principaux du FTG. Dans les années 70, on découvrit que le chrome était indispensable au métabolisme des glucides ; chez des malades alimentés par voie parentérale, les préparations nutritionnelles exemptes de chrome entraînaient des symptômes de diabète qui ne cédaient pas à l'administration d'insuline.

Cependant, ces symptômes disparaissaient après addition de chrome à ces mêmes solutions².

Les données actuelles permettent de dire que le picolinate de chrome est la forme la plus efficace en cas de diabète.

Aujourd'hui, on sait que le chrome est un cofacteur indispensable à l'action de l'insuline³.

Plusieurs mécanismes d'action l'expliquent⁴:

- **Une interaction entre le chrome et le récepteur à l'insuline améliore la fixation de cette dernière sur son récepteur ;**
- **Une modulation de la chromoduline, un oligopeptide impliqué dans l'amplification de la réponse cellulaire à l'insuline.**

Par ailleurs, les personnes consommant du picolinate de chrome parviennent plus facilement à contrôler leur appétit.

En maintenant un niveau normal de glucose dans le sang, les fringales se font de plus en plus rares.

Cette action est possible grâce à une meilleure gestion de l'insuline au sein de l'organisme.

La prise de chrome est donc utile dans un objectif de suppression des envies sucrées et de perte de poids⁵⁻⁶.

Les apports en chrome :

Dans l'alimentation, le chrome est principalement présent dans la levure de bière, dans le jaune d'œuf, dans les herbes aromatiques telles que le thym ou le poivre noir, le chocolat, les champignons, les haricots verts ou encore les asperges. Les apports sont insuffisamment couverts.

Cela s'explique par deux phénomènes :

- L'augmentation de la consommation d'aliments raffinés renfermant des glucides à fort Index Glycémique augmentent les pertes urinaires de chrome
- L'augmentation des besoins chez certaines personnes : femmes enceintes, personnes en surpoids, personnes atteintes d'un syndrome métabolique ou de diabète de type 2.

De ce fait, le recours à la supplémentation est particulièrement recommandé.



À conseiller dans les cas suivants :

- Troubles de la glycémie, diabète de type 2
(Accompagnement d'un traitement médical)
- Hémochromatose
- Femmes enceintes
- Personnes en surpoids
- Suppression des envies sucrée et de grignotages



NUT : AS/348/316
CNK : 3890-985

Fiche Technique

Conseils d'utilisation :

- 1 gélule par jour avec un verre d'eau, 10 minutes avant les repas.

Ingrédients actifs :

- Picolinate de chrome (0,32%)

Informations nutritionnelles (1 comprimé par jour vous apporte) :

- Chrome : 100 µg (250% VNR = Valeurs Nutritionnelles de Référence)

Présentation :

- Boîte de 30 gélules : cure d'un mois
- Poids net : 9,75 g

Les + du Chrome « Nouvelle formule » :

- Nouveau dosage
- Tolérance parfaite

Bibliographie :

1. Mertz, W., & Schwaez, K. (1959). Relation of glucose tolerance factor to impaired intravenous glucose tolerance of rats on stock diets. *American Journal of Physiology-Legacy Content*, 196 (3), 614-618.
2. Jeejeebhoy, K.N., Chu, R.C., Marliss, E.B., Greenberg, G.R., & Bruce-Robertson, A. (1977). Chromium deficiency, glucose intolerance, and neuropathy reversed by chromium supplementation, in a patient receiving long-term total parenteral nutrition. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 130(4), 715-718.
3. Vincent, J.B. (2000). The biochemistry of chromium. *The journal of nutrition*, 130(4), 715-718.
4. Cotte, A., & Duret, A. (2010). Le chrome trivalent : intérêts et limite des suppléments (Doctoral dissertation, PhD thesis).
5. Kimberly A. Brownley, Ann Von Holle, Robert M. Hamer, Maria La Via, Cynthia M. Bulik. (2013). A double-blind, randomized pilot trial of chromium picolinate for binge eating disorder : Results of the binge Eating and Chromium Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 75(1), 36-42.
6. Anton SD, Morrison CD, Cedalu WT, Martin CK, Coulon S, Geiselman P, Han H, White CL, Williamson DA. Effects of chromium picolinate on food intake and satiety.

Précaution d'emploi :

Un complément alimentaire ne doit pas de substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Garder le produit hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.