

# CLA

Acide linoléique conjugué

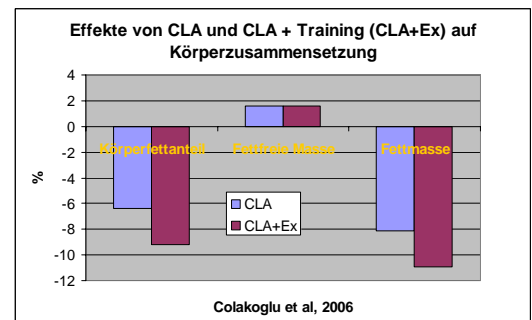
## Description du produit

L'acide linoléique conjugué (CLA) conduit à une amélioration du rapport muscles-graisse, réduit ainsi la proportion de graisse corporelle et maintient simultanément la masse musculaire exempte de graisse. Le CLA peut en outre limiter l'effet yoyo. On considère que le CLA réduit le stockage de la graisse, réduit le nombre et la taille des cellules graisseuses et favorise la combustion de la graisse. Étant donné que les muscles sont nettement plus lourds que la graisse corporelle, le CLA n'occasionne pas une réduction de poids primaire, mais une plus grande masse musculaire par rapport à la graisse corporelle !

Une étude d'une durée de 2 ans [1] effectuée sur des personnes saines, mais en surpoids, a démontré une diminution de la graisse corporelle allant jusqu'à 9 %, un poids réduit plus facilement maintenu et par conséquent une baisse de l'effet yoyo. Une autre étude effectuée sur des sportives a démontré, même sans entraînement, une diminution de 8 % de la masse graisseuse pour un abaissement de 6% de la proportion de la graisse corporelle [2]. L'effet a été encore plus grand avec un entraînement (-11% de masse grasse, - 9% de graisse corporelle) ! L'effet réducteur de graisse du CLA a encore été confirmé par une comparaison de 18 études portant sur le CLA et la réduction de graisse chez l'Homme [3].

Les propriétés anti-oxydatives du CLA, protection contre les radicaux libres, sont également intéressantes pour les sportifs. De plus, il a été constaté une diminution de l'effet catabolique et par conséquent une récupération accélérée de la musculature chez les sportifs de force [4].

Le CLA ne se trouve que dans les aliments d'origine animale. Cependant, les méthodes modernes d'alimentation des animaux, une alimentation comprenant peu de viande, peu de produits laitiers et essentiellement des graisses d'origine végétales ont entraîné une diminution de la présence de CLA dans la nourriture. Entre-temps, l'abaissement de la quantité de CLA contenu dans la nourriture est également perçu comme un facteur possible de la problématique croissante posée par l'obésité !



[1] Gaullier et al, 2004: CLA supplementation for 1 y reduces body fat mass in healthy overweight humans. Am J Clin Nutr, 79, 1118-25.

[2] Colakoglu et al, 2006: Cumulative effects of CLA and exercise on endurance development, body composition, serum leptin and insulin levels. J Sports Med Phys Fitness, 46, 570-7.

[3] Whigham et al, 2007: Efficacy of CLA for reducing fat mass: a meta-analysis in humans. Am J Clin Nutr, 85, 1203-11.

[4] Pinkoski et al, 2006: The effects of CLA supplementation during resistance training. Med & Sci Sports & Ex, 38(2), 339-348.

## Atouts

- Contribue à la réduction de la graisse corporelle
- Améliore le rapport muscles-graisse = plus de muscles, moins de graisse!
- Maintient la masse musculaire lors de régimes
- A un effet anti-catabolique (maintien de la masse musculaire) dans les sports de force

# CLA

Acide linoléique conjugué

- Protection antioxydative contre les radicaux libres (stress oxydatif).
- Scientifiquement confirmé: <http://french.clarinol.com>

## Utilisation

2 x 2 capsules par jour. Pour le contrôle pondéral, l'amélioration du rapport muscles-graisse et pour le soutien de la réduction de la graisse corporelle.

**Avertissement:** Déconseillé aux diabétiques, aux jeunes de moins de 18 ans, aux femmes enceintes et allaitant. Tenir hors de portée des enfants. A prendre dans le cadre d'une alimentation équilibrée combinée avec une activité physique soutenue.

## Ingrédients

Huile de carthame, gélatine (gélule), humidifiant glycérine, antioxydant tocophérols naturels.

## Arôme / conditionnement / valeur nutritive

Boîte à 200 capsules. 1 capsule = 1400 mg.

Valeur nutritive	1 ration journalière (4 caps. = 5.6 g)
énergie kJ (kcal)	168 (41)
protéines	0.9 g
glucides	0.5 g
lipides	4 g
dont CLA	3 g