

Marc Schweizer

HOODIA GORDONII

Destination minceur



A P B

Du même auteur :

Aloès, la plante qui guérit

4^e édition revue et augmentée (2005)

également disponible en langues :

allemande, anglaise, arabe, espagnole, italienne, russe

Aloès, hygiène et santé des animaux

2^e édition revue et augmentée (2006)

Dr Nopal le médecin du Bon Dieu

En collaboration avec Jacques Couderc et Jenny Jane:

La Vente directe par réseau

Une autre manière d'entreprendre

*(Manuel de base pour s'initier au Marketing de réseau
ou Multiniveau)*

2^e édition revue et augmentée (2003)

Sur Internet :

www.aloeinfo.info

www.vdrfrance.com

APB

Aloe Plantes et Beauté

235, rue du Faubourg Saint-Honoré F-75008 PARIS (France)

Tél : (33) 01.42.27.14.89 — Fax : (33) 01 45 74 00 64

Diffusion Libraires : SOLEILS 23, rue de Fleurus 75006 PARIS

© 2006 by APB & Marc SCHWEIZER

Tous droits réservés

ISBN 2-912978-11-4 — EAN 9782912978110

Avant-propos

Comparées aux vertus des plantes médicinales les plus nobles de notre pharmacopée, les vertus du *Hoodia gordonii* peuvent nous sembler bien modestes.

Cependant, dans un monde de surconsommation alimentaire où nous voyons un grand nombre de nos contemporains se laisser envahir dès l'enfance par une mauvaise graisse, ce coupe-faim naturel et sans séquelles ni contre-indications peut paraître miraculeux.

L'incroyable tam-tam publicitaire autour de cette plante étonnante n'a pas tardé à éveiller l'intérêt des millions de personnes en surpoids dans le monde.

Cette soudaine explosion médiatique accompagnant l'apparition sur le marché mondial d'innombrables poudres, pilules, gélules, capsules, boissons à base de Hoodia n'est-elle pas un peu suspecte?

Qu'en est-il en réalité ?

Simple phénomène de mode, bluff publicitaire ou découverte révolutionnaire ?

Nous allons tenter au fil des pages de trier le bon grain de l'ivraie, de voir un peu plus clair dans cette surprenante affaire.

Qu'est-ce que le Hoodia ?



Pour la classification botanique moderne, les Hoodia appartiennent à la famille des Apocynacées. (Ils font donc partie des genres qui formaient précédemment dans la classification classique la famille des Asclépiadacées) selon le schéma suivant :

Règne : "Plantae"

Division : "Magnoliophytae"

Classe : "Magnoliopsida"

Ordre : "Gentianales"

Famille : "Apocynaceae"

Tribu : "Stapeliae"

Genre : Hoodia

Pour le voyageur curieux et le commun des mortels il suffit de savoir que le Hoodia est un cactus* ou "cactacée". Cette "plante grasse" ou "succulente",

Destination minceur

couverte de frêles épines qui lui tiennent lieu de feuilles, est originaire du sud de l'Afrique.

Le botaniste précise que c'est une plante dicotylédone, dont les tiges dites "succulentes" peuvent atteindre jusqu'à un mètre de hauteur.

Les Hoodias poussent en harmonieux bouquets ou en touffes sur les terrains secs et arides, présentant des tiges "grasses" sous une armure épineuse. Ils développent de grandes fleurs en forme de soucoupes d'une couleur pouvant varier du rose profond au brun-clair en passant par les saumon et les mauves pâles, selon les espèces.

Ils peuplent les régions désertiques du sud de l'Angola, de la Namibie et du nord de la République sud-africaine où les indigènes les appellent "*Mohrabeer*", "*Ghaap*", "*Veratsen*", "*Strabenker*" ou "*Xhoba*" tandis que les Blancs les ont surnommés "*Bushman's Hat*", "*Queens of Namib*", "*Desert flowers*".

(*) Le mot Cactus vient du mot grec *kaktos* donné par Théophraste (372-287 av. J.-C.) à une plante alimentaire épineuse croissant en abondance en Grèce et en Sicile mais qui n'a rien à voir avec le Hoodia ou le Nopal. Gesner, dans son *Historia plantarum*, dit qu'il s'agissait probablement de l'artichaut ou du cardon. En 1770, Adrien de Jussieu emploie le mot Cactus pour dénommer la famille des cactacées. Le nom de Cactus servira à Linné (1707-1778) de terme fourre-tout pour regrouper les spécimens de plantes curieuses, inclassables par ailleurs.

Destination minceur

Principales espèces : *Hoodia alstonii*, *Hoodia currorii* (Namibie), *Hoodia dregei*, *Hoodia flava*, *Hoodia gordonii*, *Hoodia macrantha*, *Hoodia officinalis*, (Namibie et République sud-africaine), *Hoodia pilifera*, *Hoodia ruschii* (Queen of Namib).

Hoodia gordonii est le nom botanique de la variété la plus recherchée de l'espèce qui en comporte jusqu'ici (2005) une bonne trentaine.

Ce petit cactus de la famille des succulentes, est endémique de cette région d'Afrique et il ne semble pas qu'on le retrouve ailleurs. Connu depuis la nuit des temps pour sa vertu de coupe-faim naturel par les San, des bushmen vivant dans les régions arides du désert du Kalahari, il avait aussi été adopté par les Boers pour soigner des bobos tels que les inconvénients survenant après de fortes libations ou des banquets trop copieux. Ils avaient aussi constaté que lorsque, durant les grandes sécheresses, les animaux broutaient des touffes de *Hoodia* même desséchées, ils ne dépérissaient pas.

Les San, population semi-nomade, le consommaient depuis toujours comme trompe-la-faim de même que les Indiens d'Amérique du Sud mâchent les feuilles de coca.

Légende du Hoodia

Une jolie légende vantant le pouvoir du *Hoodia*, circule parmi les San depuis la nuit des temps.

Un très vieux lion malade et solitaire errait dans le bush en quête de nourriture mais ne parvenait plus à attrapper la plus petite proie que ce soit.

Dans le même désert aride, un vieux gnou séparé de son troupeau vaguait ne trouvant d'autre nourriture que des cactées calcinées par le soleil ou des touffes de ghaap.

Le lion dépérissait, perdait ses poils, ses dents, ses griffes, errant efflanqué, misérable; la graisse du gnou fondait sous sa peau, l'animal perdait du poids, mourait de soif, mais résistait, mâchonnant des tiges de cactus, gardant toute son énergie et son allant.

Un jour dans le bush le vieux lion et le gnou se retrouvèrent face à face.

Le vieux fauve darda son regard sur cette proie inespérée, banda ses ultimes forces et bondit. Paralysé par la peur le gnou ne parvint pas à fuir avant que son adversaire ne fût sur lui.

Les deux bêtes roulèrent sur le sol, les membres enchevêtrés.

Destination minceur

D'un coup de patte, le lion tenta d'émasculer le gnou avant de l'égorger d'un coup de gueule.

Mais le vieux fauve ayant perdu ses griffes et ses dents son attaque fut vaine, tandis que d'un seul coup de sabot le gnou éventra le lion, gardant la vie sauve.

Ainsi disent les anciens, pour un bushman perdu dans le désert, une touffe de ghaap peut se révéler plus précieuse que l'arme la plus redoutable.



Histoire

Les populations indigènes d'Afrique du Sud utilisent et connaissent les propriétés du Hoodia depuis la nuit des temps comme anti-infectieux et régulateur digestif.

Au XIXe siècle, dans son ouvrage *Le Désert et le monde sauvage*, paru vers 1860, Arthur Mangin fait allusion au "*choba*", *une curieuse plante épineuse dont les indigènes semblent friands, mâchant leurs tiges en période de disette, sans plus ressentir ni soif ni faim.*"

Au cours de leurs veillées, les Afrikaners évoquaient souvent les légendes du Grand Trek, notamment les aventures fabuleuses de Krumpel Krujper, ce petit bonhomme astucieux et facétieux qui survécut trois mois dans le désert en suçant des tiges de ghaap.

La découverte scientifique du Hoodia en tant que plante médicinale active remonte aux années 20 du siècle dernier, lorsque l'équipe d'exploration et de prospecteurs miniers placés sous la direction du Dr Jeremia Van der Meulen vécut quelques mois dans le bush auprès d'une tribu San.

Destination minceur

L'excellente santé, l'éclatante bonne humeur et l'incroyable endurance des membres de cette tribu primitive contrainte à vivre dans des conditions rudes et très austères surprisent les explorateurs.

Jan Bolderdijk, le botaniste de l'équipe qui étudiait la flore du pays et s'intéressait particulièrement aux plantes médicinales, finit par découvrir une des causes de l'incroyable vitalité des San.

Lorsqu'ils partaient pour de longues périodes de chasse, ils emportaient parmi leurs vivres des branches d'un cactus aux épines frêles et fragiles, très peu agressives, dont ils mâchonnaient la tige: le *Hoodia gordonii*.

Abondant dans la région, les indigènes l'appelaient tantôt "*Mohrabeer*", "*Ghaap*", "*Veratsen*", "*Strabenker*" ou "*Xhoba*".

En 1937, Peer de Klerk un anthropologue hollandais, visitant le Kalahari séjourna lui aussi durant plusieurs semaines sur le territoire de la tribu San.

Il observa à son tour l'incroyable endurance de ces chasseurs, remarqua leur sobriété et surprit le secret de cette vitalité en mâchouillant lui-même des tiges de Xhoba pour en extraire la sève blanchâtre, légèrement acidulée à l'arrière-goût amer.

De Klerk était une véritable force de la nature. Mesurant 1 m 90, pesant plus de 120 kg, il souffrait

Destination minceur

beaucoup de la chaleur, buvait énormément de bière et d'alcool, mangeait comme un ogre.

Or, après une semaine à mâchonner du Hoodia, de Klerk se rendit compte que sans aucune carence, sans effort, il dévorait moins de nourriture, avait restreint l'alcool, perdait du poids tout en se portant beaucoup mieux.

L'anthropologue rapporta d'ailleurs son expérience dans son *Journal de voyage*.

Ce fut le botaniste britannique Gordon Douglas Rowley (né à Londres en 1921), un des meilleurs spécialistes des plantes succulentes qui donna son nom au *Hoodia gordonii*, dont il fut semble-t-il l'un des premiers à décrire l'espèce avec précision.



Destination minceur



Ethnomédecine

Après la guerre de 39-45, les pionniers de l'ethnomédecine s'intéressèrent aux plantes que les populations primitives du tiers-monde utilisaient pour se soigner et se mirent à les étudier. Il y eut à l'époque quelques découvertes retentissantes (Aloès, Nopal, Iboga, Éphédra, etc) parmi lesquelles celle du *Hoodia gordonii* dont quelques hommes de science reconnurent les remarquables propriétés.

En 1961, un membre éminent du CSIR (Conseil pour la recherche scientifique et industrielle) de la République Sud-Africaine, intrigué par la rumeur populaire, s'informa sur cette plante et chargea le Dr Westerland de former une équipe de chercheurs de terrain et d'entreprendre une étude systématique. Malgré des premiers résultats très prometteurs le manque de moyens financiers pour poursuivre ce travail de longue haleine contraignit ce groupe de travail d'associer à ses recherches des laboratoires étrangers en quête de nouvelles molécules à breveter.

En 1963, Howard D. Jones, un chercheur indépendant, botaniste de formation pionnier de l'ethno-

Destination minceur

botanique, séjourna durant plusieurs mois dans le désert du Kalahari, étudiant les plantes qu'utilisaient les Bushmen pour leur alimentation et leur santé.

L'une d'elles, le *Hoodia gordonii* le fascina par les effets thérapeutiques qu'il expérimenta sur lui-même. En effet, Jones souffrait de diabète depuis plusieurs années et cette affection l'handicapait dans ses explorations.

Or, de retour en Angleterre après son séjour en Afrique du Sud au cours duquel il avait mâché des kilos de tiges de Hoodia, Jones se fit examiner par son médecin qui constata avec étonnement que son diabète avait disparu. Le botaniste publia son expérience dans une revue universitaire, mais nul homme de science ne s'intéressa à ses découvertes. Son témoignage venait trop tôt.



Les grands laboratoires pharmaceutiques s'en mêlent

Vingt ans plus tard, dans les années 80, tout s'accéléra, lorsque le célèbre laboratoire britannique Phytopharm mobilisa la force de frappe de ses chercheurs et investit toute la puissance de son savoir-faire pour étudier le *Hoodia gordonii*.

En 1996, Lee Brown, un modeste assistant parvint à isoler l'une des molécules les plus actives du Hoodia, que son patron appela P57. D'après ses découvreurs, cette molécule était très exactement celle qui inhibe la sensation de faim ou de soif de du consommateur, sans réduire son énergie et sa vitalité. Comme le glucose, elle agirait sur l'hypothalamus mais sans apport de calories.

Une découverte fantastique au regard des millions d'obèses que fabrique notre civilisation moderne.

Lorsque, en 2001, le CSRIR concéda les droits d'exploitation de la molécule découverte à la Sté Phytopharm en échange du versement de royalties aux Bushmen de la tribu San, ce fut une nouvelle révolution.

Droit d'antériorité

C'était une première. En effet, pour la première fois dans l'histoire, une population pauvre, sans relations dans les hautes sphères politiques, parvenait à faire reconnaître son droit d'antériorité à l'origine d'une découverte et de bénéficier de quelques revenus de la culture d'une plante, opposant le "droit coutumier" à la jurisprudence du "droit international".

Jusque là, les nations riches pillaient éhontément les savoirs ancestraux des populations indigènes incapables de défendre leurs légitimes intérêts. Quelques précédents tels que l'appropriation de l'Ahyahuasca ou de l'Iboga par des multinationales étrangères avaient attiré l'attention des écologistes et soulevé leur colère.

Pour le *Hoodia gordonii*, les tractations demeurèrent longtemps discrètes, l'affaire étant étudiée entre scientifiques sérieux et de bonne compagnie. Mais la renommée du Hoodia et de ses propriétés, la découverte de sa molécule active intéressèrent soudain les médias.

Lorsque fin 2004, la chaîne américaine CBS diffusa lors d'une émission de grande écoute un documentaire consacré au *Hoodia gordonii*, le retentissement média-

Destination minceur

tique fut énorme. Lesley Stahl, la charmante présentatrice vedette de CBS se laissa complaisamment filmer dans le désert en compagnie de cueilleurs de Hoodia. Sous l'oeil des caméras, elle en dégusta quelques tiges et poursuivit son travail jusqu'au soir sans éprouver la moindre sensation de faim.

La nouvelle qu'une molécule miraculeuse, sans contre-indication, n'entraînant aucune séquelle, pouvait faire maigrir sans effort les obèses, fit instantanément le tour du monde.

L'on assista dès lors à une véritable ruée vers le désert du Kalahari.

Depuis quelques années déjà, manipulés par d'habiles marchands, les San et d'autres tribus de la région s'étaient mises à exploiter le filon en cultivant ce précieux Hoodia que les Blancs venaient leur acheter à prix d'or et qui se faisait rare.

Un trafic clandestin se développa, si bien que la CITES (*Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora*) préconisa l'interdiction de son exportation commerciale en tant que produit amaigrissant et de n'autoriser son transfert qu'au profit des échanges scientifiques, de l'enrichissement des collections et de la constitution d'herbiers.

Peine perdue !

Marché noir

La culture, d'abord familiale et discrète, se développa un peu partout, débordant le territoire d'où la plante était originaire.

Un marché noir intense s'installa. Toutes les plantes épineuses qui de près ou de loin ressemblaient à du *Hoodia gordonii* furent raziées, arrachées, compactées, exportées en contrebande vers des laboratoires peu scrupuleux élaborant des gélules, des pilules, des poudres, des sirops censés contenir la molécule miraculeuse.

Mais des analyses sérieuses de ces produits révélèrent que 99 % d'entre eux ne contenaient pas la moindre trace de *Hoodia gordonii*, qu'il s'agissait même dans la plupart des cas d'extraits d'autres espèces de *Hoodia* qui ne possédaient pas de P57, son principe réputé actif!

Des études récentes, conduites par des chercheurs indépendants, restées confidentielles pour ne pas nuire aux juteuses transactions commerciales en cours ou tuer la réputation de la molécule miraculeuse, auraient démontré que "*seule la consommation*

Destination minceur

de Hoodia gordonii frais permettrait de bénéficier réellement de son action coupe faim".

Et quand on sait qu'à l'état sauvage cette plante met plusieurs années avant de parvenir à la maturité, on ne s'étonnera pas qu'elle devienne de plus en plus rare dans son milieu naturel.

Le prix du *Hoodia gordonii* authentique garanti pur peut aujourd'hui atteindre sur le marché libre de la phytothérapie, de 300 à 500 € le kilo. (2005).



Le P57, bluff ou découverte scientifique majeure ?

Cette molécule pourrait, selon le laboratoire qui la fit breveter, aider le consommateur à réduire naturellement et sans effort son apport calorique jusqu'à 2000 calories par jour. Le laboratoire affirme que cette molécule procure à tout utilisateur un sentiment de satiété sans provoquer de carence, même s'il ne prend aucune nourriture durant plusieurs jours.

Les études affirment qu'elle "trompe" le cerveau et inhibe l'appétit du sujet en lui faisant croire qu'il est rassasié, provoquant une sensation de bien-être comme celui que l'on éprouve après un bon repas.

Les personnes consommant régulièrement du Hoodia disent qu'elles ne se sentent plus en manque de nourriture, qu'elles éprouvent un sentiment de satiété même lorsqu'elles sautent un repas et que le bonheur de perdre du poids améliore leur humeur.

Le *Hoodia gordonii* permettrait donc à chacun de nous, même au moins motivé, le retour sans trop d'efforts et sans carence, vers un poids normal.

Une véritable révolution dans la diététique

En effet, jusqu'ici, plusieurs plantes avaient la réputation de "couper l'appétit", notamment le Nopal (*Opuntia ficus indica* ou figuier de barbarie), l'*Aloe vera*, l'ananas, la papaye, dont nous avons déjà parlé dans d'autres ouvrages.

Il existe en outre sur le marché des dizaines de coupe-faim de synthèse dangereux pour la santé et ruineux pour le portefeuille.

Avec le *Hoodia gordonii* l'on semble tenir l'arme absolue contre l'obésité, fléau moderne de la civilisation et dont les effets à long terme sont effrayants pour la santé. Coupe-faim naturel, réellement efficace, sans effets secondaires pour l'organisme il est de surcroît bon marché à produire mais ne le restera certainement pas !

Réalisée en 2001 sur 20 volontaires obèses, une étude clinique britannique en double aveugle, a permis de constater une réduction de l'apport calorique de 30 à 40% chez ceux qui ont reçu du Hoodia par rapport aux personnes ayant absorbé un placebo.

Des médecins d'origine indienne, pratiquant la médecine ayurvédique, affirment qu'une de leurs

Destination minceur

collègues le docteur Indra Lakhnnavati aurait détecté une autre molécule active dans la fleur du Hoodia. Très efficace contre le diabète, elle fut baptisée *Lakhnava*, en hommage à son inventeur.

Différentes études anglaises, allemandes, américaines, helvétiques et sud-africaines confirment que le Hoodia présenterait effectivement de remarquables propriétés antidiabétiques.

Une équipe de chercheurs de la faculté de médecine de l'université Free State de Bloemfontein dans l'État libre d'Orange a étudié durant 5 ans les différentes variétés de Hoodia en association avec la faculté d'Agriculture et de Sciences naturelles de la même université et publia le résultat de leurs observations.

1° Seul parmi les 30 variétés étudiées, le *Hoodia gordonii* possède les vertus recherchées : inhibition de la faim et de la soif, amaigrissement naturel et prolongé.

2° Aucune séquelle n'a été observée, aucune contre-indication n'a été constatée.

Les études cliniques et les innombrables tests de laboratoire ont abondamment démontré que le

Destination minceur

Hoodia gordonii est le traitement idéal pour faire maigrir naturellement les boulimiques et les obèses.

Idéal, certes, mais tellement idéal que le monde marchand cherche à en accaparer les vertus à son profit exclusif.



Comment agit-il ?

Le mécanisme biologique du Hoodia fonctionne selon le schéma que voici:

Comme le glucose, le P57, la molécule active, agit directement sur l'hypothalamus, la partie du cerveau contrôlant l'appétit, la faim ou la satiété en analysant et régulant automatiquement la concentration des nutriments.

Si la molécule active du Hoodia agit sur l'organisme de la même manière que le glucose, elle le fait sans apport de calories et avec une efficacité 1000 fois supérieure. En fait, elle leurre le cerveau, court-circuitant son mécanisme régulateur pour la bonne cause, inhibant la sensation de faim, lui "faisant croire" que le sujet a mangé alors qu'il n'en est rien.

Cette propriété entraîne une double action profitable pour les personnes qui absorbent du Hoodia:

- En leur procurant une agréable sensation de satiété, elle évite aux sujets concernés le besoin de grignotage, de trop boire, de se sentir en manque.

- Ce sentiment de constant bien-être agit également sur leur humeur, stoppe leur nervosité, améliore leur joie de vivre.

Destination minceur

Encore un conte de fées pour adultes, me direz-vous ! N'est-ce pas trop beau ?

La plupart des personnes qui ont réussi à perdre du poids après une cure de Hoodia affirment que grâce à lui elles se sentent plus légères, mieux dans leur peau, qu'elles n'ont tout simplement plus l'obsession de la nourriture, qu'elles ne se ruent plus sur les plats et peuvent sans aucune difficulté sauter un repas sans perdre de leur allant ou de leur joie de vivre.

Plus de somnolence, plus de fatigue mais une énergie retrouvée qui transforme leur vie.



Où en est-on aujourd'hui ?

Le laboratoire *Phytopharm* s'est d'abord associé au géant pharmaceutique *Pfizer* pour élaborer une molécule de synthèse, moins coûteuse à produire que l'extrait naturel de la plante dont le prix, suite à une trop forte demande, devenait prohibitif.

Curieusement, malgré la redoutable capacité de recherche des équipes de la multinationale, ces travaux n'aboutirent pas dans les délais prévus et la production industrielle de la molécule synthétique du P57 se fit attendre.

De ce fait *Pfizer* aurait renoncé à sa commercialisation, abandon qui laissa le champ libre à une multitude de firmes plus ou moins sérieuses, plus ou moins honnêtes.

Paul Hutson, professeur à la *Madison school of Pharmacy* de l'Université du Wisconsin, a déclaré dans la *Wisconsin State News* :

"For Pfizer to release something dealing with obesity suggests to me that they felt there was no merit to its oral use".

Des rumeurs contradictoires circulèrent dans le milieu très fermé des grands laboratoires pharmaceutiques.

Selon une source universitaire américaine, *Pfizer*

Destination minceur

aurait simplement imposé une sourdine à sa communication afin de laisser ses équipes travailler sereinement sans pression excessive de la part des médias.

D'autres informations affirment que la difficulté rencontrée par les chercheurs dans l'élaboration de la synthèse du P57 en vue de sa production à grande échelle était bien réelle, mais que les travaux se poursuivaient dans la plus grande discrétion.

Fin 2004, la multinationale *Unilever* négocia avec *Phytopharm* le droit de commercialiser le *Hoodia gordonii* sous forme de sodas et de biscuits diététiques.

Une immense et juteuse opération marketing est en cours...



Les causes de l'obésité

Depuis près d'un siècle, on observe dans les pays développés une constante aggravation de l'obésité dans la population.

Jadis, l'obésité était l'apanage des gens riches, inactifs, trop nourris qui vivaient dans le confort sans pratiquer de sport naturel. On disait "mieux vaut faire envie que pitié", les gros étaient considérés, admirés, comme ils le sont encore dans les pays sous-développés où l'embonpoint est un signe extérieur de richesse.

Depuis une cinquantaine d'années, le vent a tourné, du moins en Occident. La mode a changé : le gros et la grosse ne sont plus ni admirés ni considérés comme ils l'étaient jadis.

Le cinéma, la télévision, la vie moderne active, la pratique du sport, les soins esthétiques ont transformé le goût du public et le regard que chacun de nous porte sur autrui.

Les pâles matrones en robes à vertugadin adulées et enviées, ont cédé la place aux jeunes filles sveltes, élancées et les vieux beaux gros et gras qui tenaient le haut du pavé en 1900 et faisaient le bonheur des

Destination minceur

caricaturistes face aux gens du peuple à la silhouette hâve et maigre n'ont plus du tout la cote.

La plupart des femmes souhaitent rester minces, paraître sveltes, le corps et le visage bronzé. Et les garçons aussi désirent ressembler à une gravure de mode, craignent l'apparition du bedon et pour cela traquent tout bourrelet de graisse intempestif à coups de gymnastique, de vélo d'appartement, de jogging matinal.

Le culte de la silhouette, de l'apparence, de la beauté artificielle, du jeunisme a banni les plats en sauce et les pâtisseries à la crème au profit des salades cochonnes.

Bref, les riches, tant les hommes que les femmes souhaitent rester minces et c'est dans les classes moyennes et chez les pauvres que l'on rencontre aujourd'hui le plus d'obèses.

Le monde à l'envers !



Culture de la plante et récolte

Des plantations de *Hoodia gordonii* cultivé sans pesticides, sévèrement contrôlées par les autorités, ont vu le jour un peu partout dans la partie désertique de l'Afrique du sud.

Mais les cultures sauvages, non surveillées, sont dix fois plus nombreuses tandis que la plante sauvage disparaît peu à peu de son milieu naturel, traquée sans merci jusque dans les contrées les plus reculées.

Réputée mature à l'âge de 6/7 ans, après sa première floraison, la plante peut vivre de 15 à 20 ans, se reproduisant indéfiniment par semis ou bouturage.

Contrairement à ce que l'on prétend, ce n'est pas une espèce facile à cultiver !

Le *Hoodia gordonii* exige un maximum d'ensoleillement. Il ne craint pas une sécheresse absolue durant de longs mois. En tout cas, il ne faut jamais l'arroser durant l'hiver. En été, quand il fait très chaud, vaporiser de l'eau tiède sur la plante, après le coucher du soleil ou au petit matin, est la meilleure manière de l'humecter.

Les racines du *Hoodia gordonii* étant superficielles

Destination minceur



et peu développées, sa plantation en pot exige un sol très filtrant constitué de trois parties égales de sable, de gravier et de terreau léger pour éviter la pourriture.

Il est indispensable d'ajouter à titre préventif un fongicide bio à l'eau d'arrosage car il est quasi impossible de récupérer un plant malade.

Les fleurs du *Hoodia gordonii* dont les San faisaient jadis une tisane nauséabonde mais excellente pour la santé, sentent très mauvais.

La cueillette s'effectue par une taille régulière et sélective des plants.

Coupées manuellement - ou mécaniquement depuis peu -, en rouelles, ses tiges sont déshydratées à basse température (environ 35°) immédiatement après la récolte et maintenues durant une douzaine d'heures à un degré d'humidité de 6%.

Différentes techniques de séchage, de conservation et de conditionnement du produit on fait l'objet de dépôts de brevets.

Destination minceur

Selon la documentation divulguée par Phytopharma la technique qu'elle préconise "*permet par un séchage précis et régulier d'obtenir un produit parfaitement sec sans dégradation enzymatique, sans aflatoxines. Les rendements en matière sèche sont entre 5,5 et 6%. Le broyage est réalisé immédiatement après la déshydratation par broyeur à lames, selon la granulométrie requise (généralement 300µm). Une fois broyée, la poudre est conditionnée en sachets hermétiquement clos car le produit est hygroscopique.*"

Le Laboratoire suit les exigences de l'OMS pour garantir l'amélioration de la qualité et la sécurité d'utilisation des végétaux par la traçabilité. Elles sont préconisées par le règlement européen 178/2002/EC et la Directive GACP (*Good Agricultural & Collection Practice*).

Un nouveau Far-West

Fin 2005 on dénombrait dans le monde plus de 600 firmes proposant des produits amincissants à base de Hoodia.

Quand on sait que parmi la trentaine de “Hoodias” répertoriés, seul le *Hoodia gordonii* comporte la molécule P57 reconnue amaigrissante, on imagine l’immensité de la fraude.

En effet, la mention “pur Hoodia” ou “100% Hoodia”, voire “100% pur Hoodia sauvage” sur un produit vendu même en pharmacie, ne peut être considérée comme mensongère s’il contient un quelconque “Hoodia” !

Quand on sait qu’il faut plusieurs années (au moins 5) au *Hoodia gordonii* pour parvenir à maturité, que la plupart des plantations disséminées dans le monde sont issues de souches impures mais plus faciles à reproduire, on peut imaginer l’immensité de la fraude.

Cela dit, il existe de par le monde quelques laboratoires sérieux proposant au public des produits de qualité, issus de plantations contrôlées, élaborés à partir d’authentiques tiges de *Hoodia gordonii*.

Conseils d'utilisation

Utilisation

En tant que coupe-faim naturel, le Hoodia peut être utilisé en cas de surcharge pondérale, en association à un régime équilibré.

La dose journalière constatée dans la littérature spécialisée est de 400 à 800 mg/j de poudre.

Effets secondaires

Pas d'effets secondaires rapportés à ce jour à la dose préconisée mais la commercialisation étant encore très récente, un temps de recul nous semble nécessaire pour conclure à la complète innocuité du produit.

Toxicité / Contre indications

En l'absence d'études suffisantes, par principe de précaution, le Hoodia est déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante et aux enfants en bas âge.

Conditions de stockage

En récipient bien fermé, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Cure de *Hoodia gordonii*

Les remarquables propriétés de coupe-faim naturel du *Hoodia gordonii* en font le produit de base idéal de toute cure d'amaigrissement : de la simple surcharge pondérale à l'obésité avérée.

Il constitue l'élément moteur de la diminution de la ration calorique qui peut atteindre jusqu'à 40% de l'alimentation habituelle du sujet, soit de 1000 à 2000 calories par jour.

Cependant, pour être vraiment efficace, une cure de Hoodia doit être conduite comme tout régime alimentaire, de manière équilibrée et progressive.

Ainsi la prise de Hoodia doit être associée à des règles d'hygiène alimentaire strictes et saines, sans à-coups, sans sauter de repas.

Dosage

Le dosage des prises quotidiennes dépend de la qualité du produit. Si l'on dispose d'un Hoodia absolument pur, convenablement traité et conditionné, - chose rare - les nutritionnistes compétents conseillent d'en absorber une capsule une demi heure avant chaque repas. Soit un total de 1000 mg (1 gramme) par jour environ au maximum. Durant ce traitement il est indispensable de boire au moins 1 litre et demi d'eau même si le Hoodia inhibe la soif.

Principe de précaution

Toujours par principe de précaution, son utilisation est déconseillée aux personnes hypertendues ou à celles qui souffrent de déshydratation chronique due à un dérèglement hormonal ou toute autre cause inconnue.

Ne jamais associer le Hoodia avec d'autres médicaments coupe-faim, généralement nuisibles à la santé.

Si vous vous êtes déjà sous traitement amaigrissant ou que vous êtes confronté à une obésité sévère, consultez un nutritionniste qualifié avant d'entreprendre une cure.

Si vous êtes médicalement suivi, consultez votre médecin habituel car il dispose de tous les outils d'information nécessaires pour vous conseiller utilement.

Pour de bons résultats combinez l'utilisation du Hoodia à une hygiène alimentaire appropriée et à un régime sain comportant légumes et fruits frais.

Buvez abondamment d'eau de source.

Questions/Réponses

Q - Est-il vrai que le *Hoodia gordonii* contiendrait de l'éphédrine, un alcaloïde considéré comme un stimulant dangereux?

R - Non, il ne semble pas que le *Hoodia gordonii* contienne de l'éphédrine même sous forme de traces. En tout cas, jusqu'à ce jour (février 2006) aucune étude sérieuse ne le prétend.

Q - Des études affirment que seule la tige fraîche du Hoodia est efficace comme coupe-faim, que les poudres sont sans effet ! Qu'en est-il ?

R - D'autres études tout aussi sérieuses, émanant de laboratoires de recherche indépendants, ont conclu à l'efficacité de produits correctement élaborés à partir de la plante elle-même. Mais la bataille d'experts ne fait que commencer.

Seule certitude : la plante *Hoodia gordonii* possède à l'état sauvage de réelles vertus antidiabétiques et de coupe-faim naturel.

Q - Comment choisir le bon produit ? Existe-t-il un label de qualité ?

Destination minceur

R - Nous ne disposons pas encore du recul nécessaire pour garantir la qualité et l'efficacité de tel ou tel produit à base de *Hoodia gordonii*. Pour le moment, le client doit rester vigilant, tester lui-même les effets observés, ne pas se fier à la publicité tout en restant à l'écoute de l'expérience des autres et des conseils des praticiens de santé en qui il a confiance.

Si vous décidez de tester par vous-même les vertus de cette plante, acquérez de préférence du "*Hoodia gordonii pur*", donc à 100% (extrait sec purifié de *Hoodia Gordonii* naturel), en consultant attentivement le certificat d'analyse du produit !

Q - Où trouver la plante fraîche ?

R - Il existe sur Internet un commerce de plantes médicinales très actif, mais il vaut mieux rester prudent dans de telles transactions. En effet, si une seule goutte de la sève blanchâtre et très amère de *Hoodia Gordonii* annule la faim et la soif pendant plusieurs heures et redonne de l'énergie, la plupart des plantes que vous recevez ne sont pas de l'authentique *Hoodia Gordonii* sauvage devenu très rare mais un vulgaire *Hoodia rushii* ou *Hoodia officinalis*, *Hoodia flava*, etc, dont toutes les études ont démontré jusqu'ici qu'ils ne possédaient pas la moindre trace de la molécule active.

Conclusion

La bataille du *Hoodia gordonii* ne fait que commencer. Déjà, la République d'Afrique du Sud, la Namibie et le Botswana n'ont pu en conserver le monopole. Exporté clandestinement, il est aujourd'hui cultivé dans toute l'Afrique sèche, au Zimbabwe, au Sahel, au Yémen, en Australie, au Chili, au Mexique, en Arizona. Comme ses plants s'acclimatent plutôt bien dans les contrées désertiques qui ne manquent pas sur la planète, on le voit proliférer un peu partout.

Ce phénomène d'expansion sauvage rappelle celui que connaît aujourd'hui l'anis étoilé, (*Illicium verum*) ou badiane de Chine, la plante qui depuis plus de cent ans aromatise l'anisette, le Pernod, le Ricard et d'innombrables tisanes ou préparations médicinales et culinaires.

Depuis que le laboratoire helvétique Roche élabore un médicament présenté comme un antidote à la grippe aviaire le Tamiflu, à base de l'*Illicium verum*, l'anis étoilé authentique s'est fait si rare et si cher que d'innombrables succédanés parfois dangereux circulent sur le marché.

Il semble que la vogue insensée que connaît aujourd'hui le *Hoodia gordonii* conduise au même

Destination minceur

danger de fraude et de falsification du produit offert au public qu'ont subis l'anis étoilé, l'ibogua ou l'ayahuasca. Et quelques autres plantes miraculeuses.

Marc Schweizer
décembre 2005

Nous remercions

Piotr Daszkiewicz
Philippe Jacques
le Dr Jean-Pierre Willem

pour les pistes de recherches qu'ils nous ont suggérées lors de la rédaction de cet opuscule.

Destination minceur

**Information
Renseignements**

E-mail :

schweizermarc@wanadoo.fr
schwmarc@club-internet.fr

Sites :

<http://www.science-et-magie.com>
<http://www.apophtegme.com>
<http://www.aloeinfo.info>
<http://www.vdrfrance.com>

Où trouver cet ouvrage :

Par poste :

6 € l'ex. franco France et Union européenne
Par 12 exemplaires : 50 € Franco France
Chèque ou mandat à l'ordre d'APB

Diffusion Librairies :

SOLEILS DIFFUSION

23, rue de Fleurus F-75006 PARIS
TÉL : 01 45 48 84 62 FAX : 01 42 84 13 36