

Effet

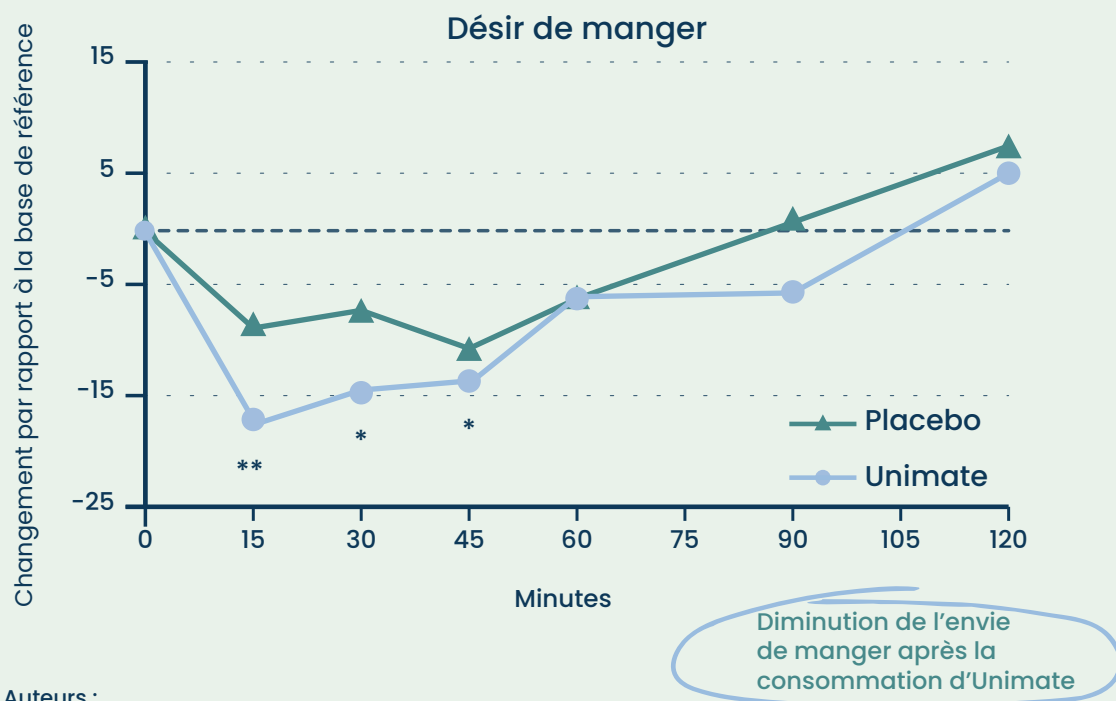
# d'Unimate

sur la suppression aiguë de  
l'appétit chez les adultes



# Résumé

Les réactions aiguës de l'appétit face à Unimate, un supplément de yerba mate, ont été mesurées et comparées à une boisson placebo de même saveur chez un groupe de participants après un jeûne de 12 heures. Les participants ont évalué les sensations de faim, de satiété, d'envie de manger et d'autres mesures liées à l'appétit pendant 120 minutes après avoir consommé Unimate ou un placebo à deux occasions distinctes. La tendance générale des résultats montre une diminution de l'envie de manger, de la sensation de faim et de la quantité que les participants pensaient pouvoir manger, tandis que la satiété augmentait. L'envie de manger a été significativement réduite 15, 30 et 45 minutes après la consommation d'Unimate par rapport à la base de référence (0 min). Ces résultats préliminaires suggèrent qu'Unimate favorise le contrôle de l'appétit, probablement grâce aux composants clés de l'extrait de yerba mate, notamment la caféine, l'acide chlorogénique, la théobromine et les saponines de mate.



Auteurs :

Dr. Stephanie Kung<sup>1</sup>, Robert K. Poon<sup>1</sup>, Dr. Erin Glynn<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Unicity International, Inc., Provo, UT

# Contexte

Unimate est un complément alimentaire à boire qui contient des acides chlorogéniques, des méthylxanthines (caféine, théobromine), des saponines triterpéniques (maté) et d'autres phyto-composés bioactifs concentrés dans la plante yerba mate, *Ilex paraguariensis*. Traditionnellement, on attribue à cette tisane une multitude d'effets, notamment un regain d'énergie et une sensation de

bien-être, tout en favorisant la satiété et en réduisant l'appétit.<sup>1-2</sup> Des travaux antérieurs ont suggéré que le thé yerba mate pourrait réguler l'appétit en retardant la vidange gastrique ou en régulant à la hausse de peptide 1 de type glucagon et de leptine.<sup>3-4</sup> Cette étude préliminaire a donc été menée pour évaluer la réponse aiguë à l'appétit après la consommation d'Unimate.

# Méthodes

Il s'agit d'une étude exploratoire à simple insu menée auprès de 26 adultes en bonne santé (âgés de 20 à 65 ans). Un sous-groupe de ces sujets (N=9) a également participé à un groupe placebo en insu avec un mélange de boissons aromatisées au citron, un autre jour. Le matin, à jeun, les sujets ont consommé une portion d'Unimate Lemon ou de placebo (Crystal Light au

citron) dans 500 ml d'eau. Les évaluations subjectives de l'appétit (faim, satiété, désir de manger et consommation future) ont été enregistrées à l'aide d'une échelle visuelle analogique (EVA) avant (0 min) et 15, 30, 45, 60, 90 et 120 minutes après la consommation. Une aire sous la courbe (ASC) a été calculée pour chaque élément individuel de l'échelle sur les points temporels mesurés.

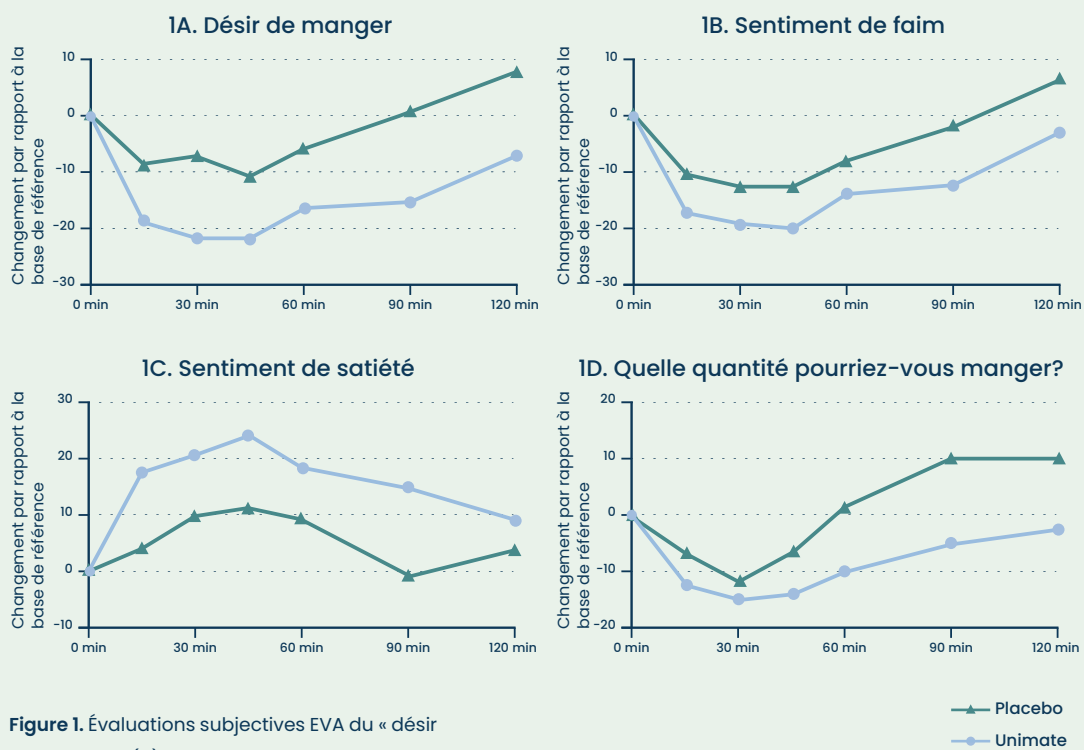


<b>26</b> participants en bonne santé	<b>20-65</b> ans	<b>PLACEBO</b> c. Unimate Lemon
--	---------------------	------------------------------------

# Résultats

Les figures 1A à D montrent les courbes de réponse pour certains éléments de l'EVA. Bien que les tendances suggèrent une suppression accrue de l'appétit après la consommation d'Unimate, l'ASC n'était pas statistiquement différente entre le groupe test (N=26) et le groupe placebo (N=9) en raison de la petite taille de l'échantillon. Par rapport

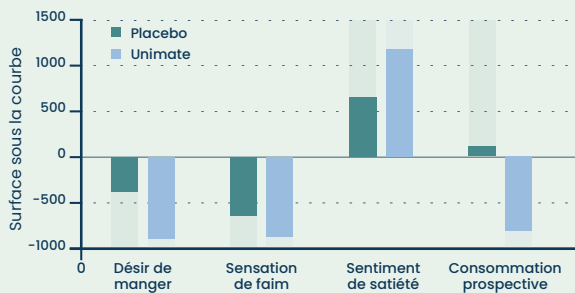
aux réponses de base (0 min), les sujets ont semblé avoir moins envie de manger et de ressentir la faim que dans le groupe placebo. Les participants ont également fait état d'une plus grande sensation de satiété et ont eu l'impression de pouvoir manger moins que dans le groupe placebo.



**Figure 1.** Évaluations subjectives EVA du « désir de manger » (A), de la « sensation de faim » (B), de la « sensation de satiété » (C) et de la « consommation prospective » (D) au cours des 120 minutes suivant la consommation d'Unimate (N=26) par rapport au placebo (N=9). Les évaluations ont été normalisées par rapport à la base de référence (0 min).

La figure 2 montre l'ASC globale pour certains éléments de l'EVA, ce qui suggère une diminution de l'appétit après la consommation du produit testé chez les neuf participants qui ont suivi les deux bras. Les tests par paires n'ont pas révélé de différences statistiques entre l'ASC du

groupe placebo et celle du groupe test. Cependant, les comparaisons par paire de l'« envie de manger » 15, 30 et 45 minutes après la consommation étaient significativement différentes de la base de référence (0 min) après la consommation d'Unimate (figure 3).



**Figure 2.** Comparaisons par paires à l'intérieur d'un même sujet (N=9) des réponses à l'ASC de l'EVA pour l'appétit entre Unimate et le placebo.



**Figure 3.** Comparaisons intra-sujet (N=9) du « désir de manger » sur 120 minutes après la consommation d'Unimate par rapport au placebo. (analyse de variance à deux voies, test de comparaisons multiples de Dunnett; \*p<0,05 et \*\*p<0,01 par rapport à la base de référence).

## Conclusion

Les résultats de cette étude confirment les rapports précédents sur les effets bénéfiques de la yerba mate sur la régulation de l'appétit et suggèrent qu'Unimate favorise le contrôle de l'appétit à court

terme. Une étude plus approfondie avec un groupe de sujets plus important dans le cadre d'un essai randomisé, en double aveugle et contrôlé par placebo est justifiée.

# Références

1. Lutomski P, Goździewska M, Florek-Łuszczki M. Health properties of Yerba Mate. *Ann Agric Environ Med.* 2020 Jun 19;27(2):310–313.
2. Gambero A, Ribeiro ML. The positive effects of yerba maté (*Ilex paraguariensis*) in obesity. *Nutrients.* 2015 Jan 22;7(2):730–50.
3. Hussein GM, Matsuda H, Nakamura S, Hamao M, Akiyama T, Tamura K, Yoshikawa M. Mate tea (*Ilex paraguariensis*) promotes satiety and body weight lowering in mice: involvement of glucagon-like peptide-1. *Biological & pharmaceutical bulletin.* 2011;34(12):1849–1855.
4. Andersen T, Fogh J. Weight loss and delayed gastric emptying following a South American herbal preparation in overweight patients. *J Hum Nutr Diet.* 2001 Jun;14(3):243–50.