

Le programme

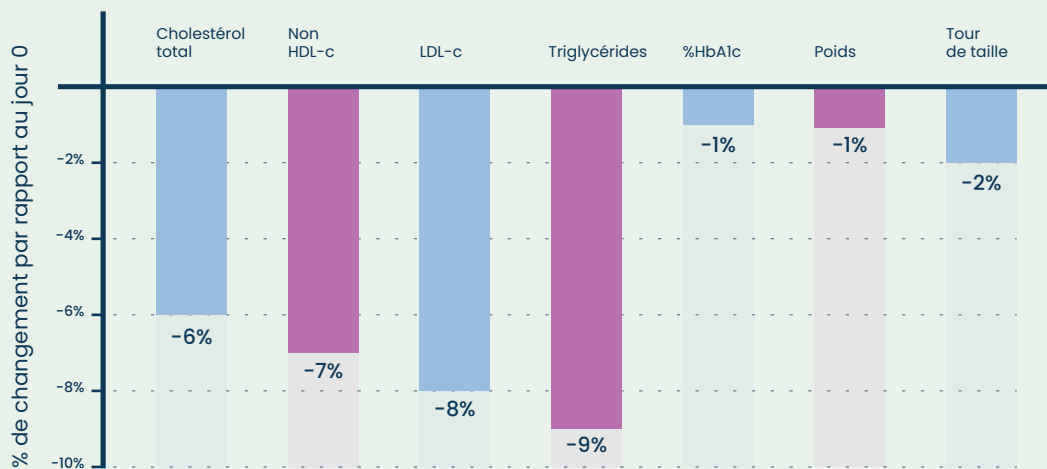
“Feel Great”

améliore les résultats en matière de santé cardiométabolique chez les adultes en bonne santé



Résumé

Cette étude a été menée pour mesurer les changements dans la santé cardiométabolique des participants qui ont suivi la supplémentation quotidienne Feel Great d'Unicity et le protocole de jeûne intermittent pendant 60 jours. Au cours de l'essai, les participants ont constaté des améliorations significatives des marqueurs importants de la santé métabolique, y compris les lipides sanguins, les triglycérides et les niveaux d'hémoglobine glyquée (HbA1c), ainsi qu'une diminution du poids corporel et du tour de taille.



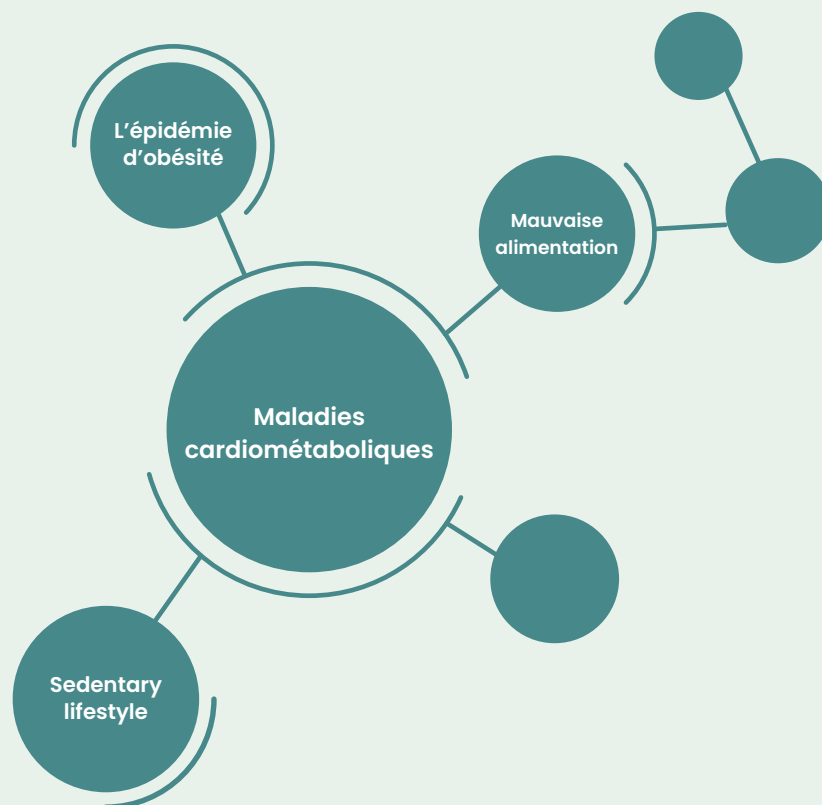
HDL, lipoprotéines de haute densité; LDL, lipoprotéines de basse densité; HbA1c, hémoglobine A1C

Amélioration significative de la **santé cardiométabolique** après 60 jours de **Feel Great**

Auteurs :

Dr. Stephanie Kung¹, Robert K. Poon¹, Dr. Erin Glynn¹

¹Unicity International, Inc., Provo, UT



Contexte

Une épidémie d'obésité et de maladies cardiométaboliques connexes, due à une mauvaise alimentation et à un mode de vie sédentaire, se propage rapidement dans le monde entier. Une alimentation riche en fibres alimentaires permet de réduire le taux de cholestérol sanguin et de mieux gérer la glycémie. En outre, les aliments riches en fibres ont tendance à procurer une plus grande satiété, ce qui contribue à réduire la consommation de calories. L'étude suivante a été menée pour mesurer les changements cardiométaboliques chez les partici-

pants qui ont suivi la supplémentation quotidienne Feel Great d'Unicity et le protocole de restriction alimentaire pendant 60 jours. Le protocole quotidien consiste à suivre une approche alimentaire limitée dans le temps (fenêtre alimentaire de 8 à 10 heures) et à prendre des compléments alimentaires avec Balance et Unimate qui, en combinaison, fournissent des fibres et des composés polyphénoliques présentant de nombreux avantages pour la santé cardiométabolique.¹⁻³

Méthodes

Il s'agit d'une étude interventionnelle ouverte portant sur 42 participants en bonne santé, employés d'Unicity ou de ses filiales, âgés de 20 à 65 ans, qui ont suivi le programme Feel Great d'Unicity pendant 60 jours. Le programme consistait en deux suppléments à consommer quotidiennement comme indiqué : 1) Unimate Lemon, une boisson à base de yerba mate en poudre, consommée une fois le matin pendant la période de jeûne (N=42), et 2) Balance, un supplément de fibres, consommé deux fois par jour (N=34) 15 minutes avant un repas. Un petit groupe de participants (N=8) a été assigné à la prise d'une seule portion de Balance par jour afin de déterminer les effets éventuels de la dose de produit sur les résultats de l'étude. En outre, les participants sont restés à jeun

pendant 14 à 16 heures tout au long des 60 jours de l'étude. Unimate est un extrait exclusif de yerba mate contenant des acides chlorogéniques naturels, de la caféine et de la théobromine (méthylxanthines), ainsi que des saponines de mate. Une portion de Balance contient 4 g de fibres provenant de diverses sources, ainsi que des minéraux, des vitamines, du policosanol, des phytostérols et de l'extrait de *Chrysanthemum morifolium*.

Les mesures effectuées aux jours 0 (base), 30 et 60 comprenaient le poids, le tour de taille, les taux de lipides sanguins (profil de cholestérol et triglycérides) et le pourcentage d'hémoglobine A1c (% HbA1c).



| | | |
|--|---------------------|--------------------|
| 42 participants en bonne santé | 20-65 ans | 60 jours |
|--|---------------------|--------------------|

Résultats

L'analyse de variante à mesures répétées a révélé des diminutions significatives du poids et du tour de taille ($p=0,0008$ et $p=0,0045$) chez tous les participants à l'étude au cours des trois périodes (figure 1). En outre, des tests par paires ont révélé des diminutions significatives des lipoprotéines autres que celles de haute densité (non-HDL), des lipoprotéines de basse densité (LDL) et du cholestérol total (figure 2). Les triglycérides et le pourcentage d'hémoglobine A1c (% HbA1c) étaient également significativement plus bas chez tous les participants après 60 jours (Figure 2). Une augmentation significative des

résultats ($p=0,0085$) a été observée dans le % de cholestérol HDL après 60 jours (Figure 3). Les sujets ont été stratifiés en fonction de leur taux de cholestérol non-HDL (non-HDL-c, >145 mg/dL ou ≤ 145 mg/dL). Les sujets du groupe à taux élevé de non-HDL-c (N=24) ont montré une amélioration significative sur 60 jours du non-HDL-c, du LDL-c, du cholestérol total et du % HbA1c, alors que les sujets du groupe à faible taux de non-HDL-c (N=18) ne l'ont pas fait (Figure 4). Aucun changement significatif n'a été observé au niveau du HDL-c, des triglycérides ou du % HDL.

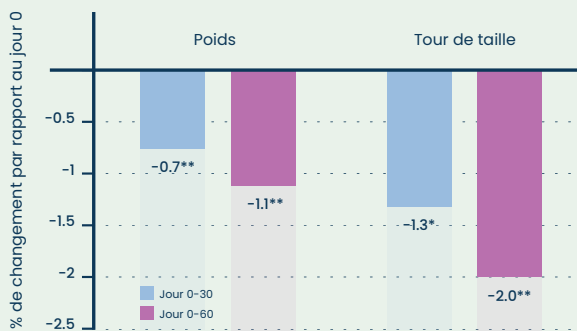


Figure 1. Pourcentage de variation du poids corporel et du tour de taille des participants du jour 0 au jour 30 et au jour 60. Le poids corporel moyen et le tour de taille des participants ont diminué de manière significative de 1,1 % et de 2,0 %, respectivement, après 60 jours de Feel Great. Comparaisons multiples de Dunnett : * $p<0,05$, ** $p<0,01$.

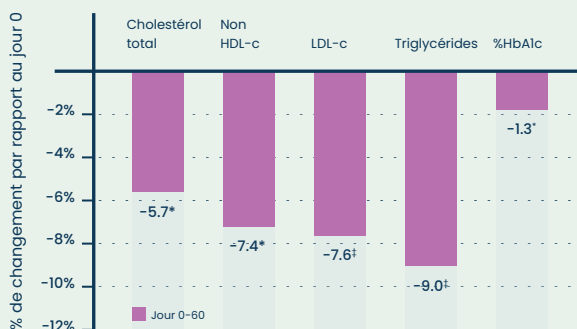


Figure 2. Pourcentage de changement entre le jour 0 et le jour 60 dans les marqueurs lipidiques et glycémiques. Le cholestérol total, le cholestérol non-HDL et LDL, les triglycérides et le % HbA1c ont tous diminué de manière significative de 5,7 %, 7,4 %, 7,6 %, 9,0 % et 1,3 %, respectivement. Test t par paires : * $p<0,05$; test de rang signé de Wilcoxon : † $p<0,05$.

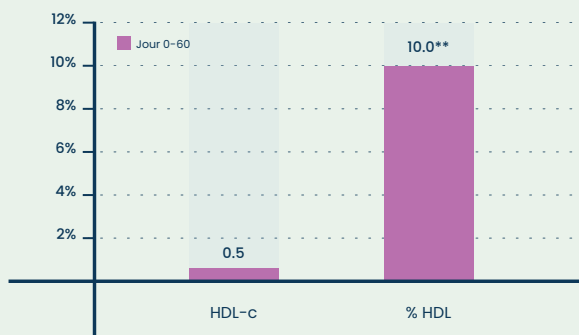


Figure 3. Pourcentage de variation du % HDL entre le début de l'étude et le 60e jour. Le pourcentage de cholestérol HDL a augmenté de manière significative de 10 % après 60 jours d'application du protocole Feel Great. Test t par paires : **p < 0.01.

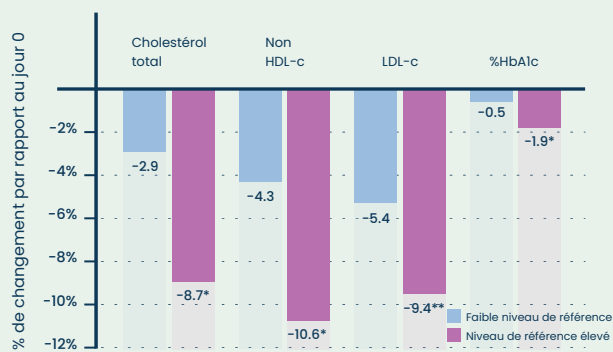


Figure 4. Participants stratifiés en fonction de leur taux de cholestérol non-HDL au jour 0 (faible : ≤145 mg/dL, élevé : >145 mg/dL). Les participants ayant un taux de cholestérol non-HDL plus élevé au départ ont connu des diminutions significatives des marqueurs de cholestérol et d'HbA1c. L'analyse de variance à mesures répétées à 2 voies : *p < 0,05, **p < 0,01.

Conclusion

Dans une étude de 60 jours menée auprès de 42 participants en bonne santé, le programme Feel Great a amélioré d'importants marqueurs de la santé cardiovasculaire et métabolique. En particulier, le programme a amélioré le cholestérol total, le cholestérol non-HDL et le cholestérol LDL, ainsi que le % HbA1c, en particulier chez les personnes ayant des niveaux initiaux plus élevés de cholestérol non-HDL.

Références

1. Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, Waters V, Williams CL. Health benefits of dietary fiber. *Nutr Rev.* 2009 Apr;67(4):188-205.
2. Lutomski P, Goździewska M, Florek-Łuszczki M. Health properties of Yerba Mate. *Ann Agric Environ Med.* 2020 Jun 19;27(2):310-313.
3. Gambero A, Ribeiro ML. The positive effects of yerba maté (*Ilex paraguariensis*) in obesity. *Nutrients.* 2015 Jan 22;7(2):730-50.