

ÉTUDE DE CONSOMMATION SUR L'EFFICACITÉ DES SUBSTITUTS DE REPAS

Une étude de consommation / observationnelle réalisée par Biofortis Mérieux sur 112 consommateurs, souhaitant perdre ou contrôler leur poids : Un test sur 30 jours (consommation de deux substituts de repas pendant 10 jours et d'un substitut de repas pendant 20 jours avec des conseils diététiques) et un suivi après 6 mois.

QU'EST-CE QU'UN SUBSTITUT DE REPAS

Des aliments qui s'intègrent dans un régime hypocalorique se présentant sous différentes formes :

- ☑ Barres
- ☑ Crèmes
- ☑ Biscuits fourrés
- ☑ Boissons
- ☑ Soupe
- ☑ Cake salé etc...



1 ÉTUDE, 3 OBJECTIFS

- ☑ Tester l'efficacité des produits en matière de **perte et de contrôle du poids**
- ☑ Observer les changements possibles de **comportements alimentaires** **parallèlement** à la consommation de substituts de repas
- ☑ Analyser la satisfaction ainsi que l'influence sur la **qualité de vie et l'humeur** des consommateurs de substituts de repas

PROFIL DES CONSOMMATEURS

- ☑ Un IMC, (Indice de Masse Corporelle), compris entre **25 et 35 kg m²** chez l'ensemble des participants

18%



82%

DES RÉSULTATS SATISFAISANTS ET SIGNIFICATIFS APRÈS 30 JOURS

- ☑ Une baisse de l'IMC moyen de **2,5%** chez les participants.
- ☑ Soit une perte significative en **moyenne de 2,1 kg.**
- ☑ Une perte significative du tour de taille de **3 cm.**
- ☑ Une réduction significative du tour de hanche de **1,9 cm.**
- ☑ Une diminution notable et continue du tour de cuisse de **1,4 cm.**



DES APPORTS NUTRITIONNELS AMÉLIORÉS OU STABILISÉS

- ✔ Une augmentation significative de l'apport en **protéines, calcium, fer**.
- ✔ Une **baisse significative** des apports en glucides, lipides et globalement de l'apport énergétique.
- ✔ Une stabilité des apports en **fibres et magnésium**.



DES RÉSULTATS MAINTENUS DANS LA DURÉE ET RECONNUS PAR LES CONSOMMATEURS

Plus des $\frac{3}{4}$ des consommateurs ont stabilisé leur poids.

- ✔ **74%** des consommateurs se **sentent mieux** dans leur corps après 30 jours.
- ✔ **63%** des consommateurs ont constaté que leur **silhouette s'était affinée**.



UN RESSENTI POSITIF DES CONSOMMATEURS

- ✔ Seuls 4 % des consommateurs ont ressenti **une frustration ou une gêne** vis-à-vis de leur entourage lors de la consommation de substituts de repas.
- ✔ Une sensation de **satiété jugée suffisante** par 7 consommateurs sur 10.



UNE CONSOMMATION DE SUBSTITUTS DE REPAS AVEC UN IMPACT POSITIF POUR **86%** DES CONSOMMATEURS QUI ONT :

- ✔ Mangé **plus équilibré** dans 48% des cas,
- ✔ Limité, voire **cessé le grignotage** dans 58% des cas,
- ✔ Fait plus **d'exercice physique** dans 11% des cas.



APRÈS 30 JOURS D'UTILISATION, LES CONSOMMATEURS ADHÈRENT AU PROGRAMME SUIVI ET LE RECOMMANDENT

- ☑ **90%** des consommateurs **plébiscitent la facilité d'utilisation** des substituts de repas et adhèrent au programme proposé.
- ☑ Près de **80%** des consommateurs souhaitent **recommander les substituts de repas** à leur entourage et envisagent de les utiliser à nouveau dans le futur.



DES EFFETS VISIBLES DANS LES 6 MOIS SUIVANT LE TEST



- ☑ **44%** des consommateurs utilisent **régulièrement ou ponctuellement** (sous forme de cure) des substituts de repas.
- ☑ **60%** ont une meilleure hygiène de vie :
 - 95% préparent des **repas plus équilibrés**
 - 93% font davantage **attention aux achats** en magasin
 - 59% font plus **d'activité physique**
- ☑ Plus des **2/3** des consommateurs ont été plus attentifs au **contrôle de leur poids**

QUI SOMMES-NOUS ?

Le secteur diététique représente les entreprises qui proposent des solutions sur-mesure aux consommateurs ayant des besoins nutritionnels spécifiques :

- ☑ **Les personnes souhaitant perdre ou contrôler leur poids :** les aliments diététiques minceur contribuent, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, à la perte et au contrôle du poids, en toute sécurité.
- ☑ **Les sportifs :** les aliments pour sportifs sont spécialement formulés pour garantir un apport sûr et efficace en nutriments permettant de répondre à leurs besoins avant, pendant, et après un effort musculaire intense.
- ☑ **Les aliments sans gluten** permettent de diversifier et équilibrer l'alimentation des personnes pour qui, la consommation de produits spécifiquement formulés sans gluten est nécessaire.



QUELLE RÉGLEMENTATION ?

Les substituts de repas pour contrôle du poids sont **destinés à répondre aux besoins nutritionnels spécifiques d'un régime hypocalorique** et éviter toute carence nutritionnelle. Ils sont encadrés par la réglementation européenne, et font l'objet d'allégations santé qui définissent leur dénomination, leur composition nutritionnelle et les informations communiquées au consommateur.



Diététique