

# Nutrition minceur

# 01 — octobre 2016



Avis d'expert  
Dr Pierre Azam  
Nutritionniste  
Page 02

Aspects  
techniques et  
réglementaires  
Page 03

## Les aliments minceur

## Produits et consommateurs

Une dette calorique en évitant  
les carences



**Le contrôle du poids est une préoccupation pour plus de la moitié des Français (1). De fait, il existe un marché florissant pour les régimes minceur dont les messages parfois contradictoires risquent de perdre le consommateur. Les aliments minceur constituent une solution sûre et efficace pour perdre du poids.**

La condition *sine qua non* pour maigrir est de réduire l'apport calorique par rapport à la dépense énergétique journalière. Mais bouleverser les habitudes alimentaires augmente aussi le risque de développer des carences nutritionnelles en vitamines et minéraux.

Les aliments minceur sont des préparations peu caloriques destinées à remplacer un ou plusieurs repas ou à offrir une collation dans le cadre d'un régime hypocalorique. En libre accès dans les pharmacies ou grandes surfaces, ils sont des alliés sûrs et efficaces à disposition des consommateurs et des professionnels de santé pour perdre du poids ou le maintenir tout en évitant les carences. En effet, strictement encadrés par la législation européenne et française, ils garantissent l'apport journalier nécessaire en macro et micronutriments et leur efficacité est validée par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) (2).

### Les différents types d'aliments minceur

Certains substituts de repas remplacent tous les repas de la journée. Ce sont des « substituts de la ration journalière totale ». D'autres ne sont destinés qu'à substituer un ou plusieurs repas de la journée, ce sont des « substituts de repas pour le contrôle du poids ». La substitution de deux repas quotidiens est jugée

scientifiquement efficace dans une stratégie de perte de poids. Le remplacement d'un seul repas est prouvé comme contribuant au maintien du poids après la perte de poids (3).

Sont également disponibles des en-cas hyperprotéinés qui constituent des collations équilibrées ou parties de repas dans le cadre d'un régime hypocalorique. Ils permettent d'éviter le grignotage synonyme d'apport calorique important et contribuent aussi à réguler l'apport protéiné qui fait parfois défaut lors d'un régime hypocalorique (3).

### Composition des aliments minceur

Les substituts de repas sont préparés avec différentes sources de protéines qui peuvent être animales (lait, œufs) et/ou végétales (soja, pois, blé), des glucides (sucres variés, miel, ingrédients à base de fruits, polyols peu caloriques en remplacement total ou partiel des sucres), des matières grasses, notamment des huiles apportant suffisamment d'acides gras essentiels ainsi que des vitamines et minéraux.

La formulation de ces produits est souvent rendue complexe par les taux élevés de protéines et de certains minéraux et la teneur réduite en glucides et matières grasses qui impactent le goût, la texture et la bonne conservation au cours du temps. Les fabricants peuvent donc être amenés à utiliser des arômes, additifs (édulcorants, émulsifiants, conservateurs...) pour optimiser les propriétés organoleptiques de leurs produits.

La teneur en glucides, fibres, lipides, protéines, vitamines et sels minéraux est réglementée pour chaque type de produit par une législation stricte (4). Ils doivent également apporter les 9 acides aminés essentiels. Leur composition est tenue d'être indiquée sur l'emballage du produit accompagnée de leur valeur énergétique totale également fixée par la loi (3).

### Présentation commerciale des aliments minceur

Les substituts de repas se présentent sous différentes formes avec des goûts, consistances et saveurs différents. On peut trouver sur le marché des crèmes desserts et milk shakes au goût chocolat, vanille ou café, des soupes salées aux saveurs de pommes de terre/poireaux, tomates provençales ou carottes par exemple, des associations comprenant une soupe et une

Avec la collaboration de Philippe La Droitte  
Document destiné aux professionnels de santé  
Édition EXPRESSIONS SANTÉ  
En partenariat avec le SFNS (Syndicat français de la  
nutrition spécialisée)



✓  
"Les aliments minceur,  
une solution sûre et  
efficace pour perdre du  
poids."

•••

crème dessert pour mimer la composition d'un vrai repas, des poudres à mélanger avec de l'eau qui permettent au consommateur de gérer la consistance désirée et un transport des denrées plus facile.

Les **substituts de la ration journalière totale** sont le plus souvent sous forme de poudre à diluer avec de l'eau. Les **en-cas**, eux, se présentent la plupart du temps sous forme de barres ou de biscuits.

#### Les consommateurs d'aliments minceur

**Plus de la moitié des Français souhaitent perdre du poids pour prendre soin de leur santé (35 %) ou se sentir « mieux dans leur peau » (24 %). Pour 30 % d'entre eux (1), un régime efficace doit être simple à suivre.**

La simplicité et la praticité d'utilisation des aliments minceur constituent un atout. En effet, ils sont en général prêts à l'emploi, peuvent se transporter facilement et ne demandent pas d'organisation particulière pour mettre au point un menu équilibré. Ils sont ainsi appréciés par la majorité de leurs consommateurs (65 %), car ils leur permettent de suivre un régime tout en continuant à partager des repas avec leurs proches (5). Dans la même optique, 76 % des personnes interrogées sont conquises par leur utilisation du fait de leur association à des aliments courants (5).

#### Une initiative personnelle

Près de 60 % des Français déclarent que leur régime est une démarche personnelle (1). Cette tendance se retrouve chez les consommateurs de produits minceur. Près de 95 % des personnes suivant un régime à base d'aliments diététiques minceur le font de leur propre initiative (5).

#### Un étiquetage sécurisant, mais complexe

Les Français sont sensibles à la sécurité entourant l'utilisation de ces produits en libre accès. Ainsi, 96 % des consommateurs reconnaissent l'importance de la réglementation appliquée aux aliments minceur. Plus de 70 % d'entre eux admettent que les substituts de repas et en-cas hyperprotéinés évitent les carences nutritionnelles (6). Même si la réglementation rassure les consommateurs, ils considèrent les termes utilisés sur l'étiquetage des produits minceur comme trop abscons et peuvent se sentir perdus (5). Lors d'un premier achat, la crédibilité d'un produit avec étude consommateur est aussi haute que la crédibilité d'un produit avec étude clinique (6).

#### Pour quel type de perte de poids et comment ?

Pour la majorité des utilisateurs d'aliments minceur (57 %) (5), l'objectif est de perdre entre 3 et 5 kg. Au-delà de l'indication d'une perte de poids ponctuelle avec stabilisation, les consommateurs utilisent ces produits de manière très flexible et étalée dans le temps. Ces produits sont utilisés par 58 % des consommateurs tout au long de l'année : 37 % les consomment avant l'été et 24 % les consomment après les fêtes.



#### BIBLIOGRAPHIE

1. Source Étude TNS SOFRES 2013 « Les Français leurs poids et leurs régimes »
2. Journal de l'EFSA 2010 et 2015
3. Règlement 2016/1413/CE du 24 août 2016 après avis de l'EFSA

4. Arrêté de 1977 concernant les produits diététiques et de régime
5. Enquête réalisée en ligne pour le Centre d'information de la diététique minceur
6. Étude qualitative sur les thèmes alimentation, santé, prévention, nutrition spécialisée, du groupe Expansion consulteam
7. Rapport d'activité 2015 de l'Alliance 7

#### Des utilisateurs satisfaits et un marché florissant

Le marché des produits minceur s'élevait à plus de 72 millions d'euros en France au cours de l'année 2015 (6). Ainsi, plus de 9 millions de Français souhaitant perdre du poids leur ont fait confiance en 2015.



Près de 80 % des consommateurs ayant utilisé des produits minceur ont été satisfaits de la perte de poids obtenue et 77 % ont réussi à maintenir leur poids dans le temps (5). Les en-cas apparaissent comme les mieux adaptés à notre culture alimentaire française et sont plébiscités par les consommateurs (5). En effet, près de 24 % d'entre eux attribuent la surcharge pondérale au grignotage et à la difficulté de résister à la tentation (1).

## Avis d'expert

Interview du Dr Pierre AZAM, nutritionniste et endocrinologue libéral à Paris.

#### Quel intérêt présentent les substituts de repas et les en-cas ?

Les substituts de repas et en-cas sont intéressants dans la mesure où leur effet a été validé scientifiquement. Ils permettent une dette calorique quotidienne dans le cadre d'une alimentation équilibrée tout en apportant les nutriments essentiels pour éviter les carences. De plus, ils sont régis par des normes de sécurité alimentaire très strictes fixées par les autorités européennes. Ces outils efficaces et sûrs font donc partie de l'arsenal thérapeutique des médecins nutritionnistes et généralistes pour accompagner les patients dans une stratégie de perte ou de maintien du poids. Mais attention, ces produits ne sont pas magiques. Leur utilisation doit s'inscrire dans un véritable projet défini après avoir posé les bonnes questions. Quel est votre objectif ? Dans quelles conditions ? Quels sont les soucis de santé associés ? Ensuite, il y a plusieurs façons d'imaginer l'utilisation de ces produits et chacune a son intérêt.

#### Quelles sont les indications des différents substituts de repas et en-cas ?

On peut préconiser un **substitut de repas en remplacement d'un seul repas** pour les personnes qui souhaitent perdre du poids, mais qui ont un mode de vie qui ne leur permet pas de s'alimenter correctement, à midi par exemple. Le substitut de repas va s'inclure dans le cadre d'un régime pour permettre une dette calorique journalière tout en garantissant un apport nutritionnel correct. Il permet de se substituer à l'offre trop riche que constituent les sandwiches, fasts-foods et cuisine de cantine, souvent proposée dans le cadre professionnel. Les substituts de repas ont aussi leur place dans la stabilisation après une perte de poids comme outil épisodique destiné à rassurer les patients. Ces derniers savent ainsi qu'ils peuvent rattraper un excès grâce à la prise d'un substitut le lendemain. Ils reprennent ensuite une alimentation saine sans culpabiliser.

Les **substituts de la ration journalière totale** peuvent avoir un effet starter, de lancement de la perte de poids pour des patients enfermés dans de mauvaises habitudes alimentaires. Ils sont destinés à créer une coupure franche avec l'alimentation antérieure pour reconstruire ensuite un comportement alimentaire normal. On réintroduit, d'abord, un repas complet en maintenant les substituts pour le reste de la journée, puis le petit déjeuner et enfin le dernier repas. Cette stratégie doit s'effectuer sur un temps très court et sous contrôle médical, car très hypocalorique, elle peut entraîner des effets délétères sur le long terme comme une fonte musculaire.

Les **en-cas hypocaloriques** ne sont pas faits pour remplacer un repas, mais se révèlent très utiles. Ce sont de bonnes collations coupe-faims qui évitent de « tomber » dans le paquet d'amandes ou la tablette de chocolat.

#### Quelles sont les contre-indications de ces substituts ?

On ne les « prescrit » pas aux femmes enceintes, aux personnes âgées, aux patients atteints de pathologies cardiovasculaires évolutives, de troubles métaboliques ou de troubles psychiatriques, aux personnes allergiques au lactose ou aux protéines de lait, ni aux enfants de moins de 16 ans. L'arbitrage se fait à la carte en fonction du profil psychologique et physiologique de chacun.

#### Que pensez-vous de « l'autoprescription » des substituts de repas par les patients ?

Cela peut fonctionner pour les gens structurés qui vont bien en maîtriser l'utilisation, mais je reste persuadé que l'avis d'un médecin est important. L'accès libre aux substituts peut en désorienter certains. Ceux qui ont déjà tout essayé les tiennent même parfois pour responsables de leur échec, pas forcément à juste titre d'ailleurs. L'échec est souvent plus global dû à des raisons personnelles, psychologiques, culturelles. Il ne faut pas que ces personnes entrent seules dans un système qu'elles peuvent penser miraculeux ou magique. Elles doivent être encadrées tout au long d'un projet bien défini. Notre rôle est aussi de guider les patients dans le choix des substituts de repas, car ils sont parfois un peu perdus devant la multiplicité de l'offre.

#### La stratégie des substituts de repas s'adresse-t-elle à tous les objectifs de perte de poids ?

Oui. On peut l'utiliser pour lancer une perte de poids de 30 à 40 kg chez une personne en obésité morbide, mais pas sur toute la durée du régime, car il est impossible de maintenir un tel régime hypocalorique sur une durée d'1,5 à 2 ans. Les substituts peuvent également avoir une place pour les patients qui veulent perdre 3 ou 4 kg. D'autant plus que, dans ce cas, la période du régime est assez courte, environ 1,5 à 2 mois. Mais, quel que soit le projet, il faut qu'il y ait un début et une fin. Les substituts ne doivent pas « traîner » dans l'alimentation de manière permanente.

#### Y a-t-il plus de risque de reprendre du poids après un régime incluant des substituts de repas ?

Le véritable écueil des substituts de repas, que l'on ait 2 ou 15 kilos à perdre, est qu'ils peuvent devenir un média de stimulation d'envie par frustration si leur utilisation s'étale dans le temps. Mais, si les choses sont claires au départ pour le patient et qu'il les utilise comme des outils ponctuels dans un projet bien défini, il n'y a pas de raison qu'il reprenne du poids. Les substituts peuvent d'ailleurs l'aider à éviter ce fameux effet yoyo en pouvant pallier les excès occasionnels inhérents à la vie socioprofessionnelle.

#### Peut-on associer les substituts de repas, voire la substitution de la ration journalière totale, à une activité physique ?

Oui, bien sûr. Il ne s'agit pas de faire une activité « cardio » intense, mais une activité physique modérée. Une heure de marche par jour ne fait prendre aucun risque au patient qui prend une substitution de la ration journalière totale. Au contraire, il faut se désédentariser pour favoriser la mobilisation de la masse grasseuse.

## Aspects techniques et réglementaires

**Au cours des dernières décennies et dans le cadre de l'harmonisation européenne, différents ajustements réglementaires ont eu cours visant à unifier les règles pour les fabricants et à protéger les consommateurs. Ces changements ont été rythmés par différents avis scientifiques consultatifs qui n'ont eu de cesse de conforter l'efficacité de ces produits, ne ménageant que quelques modifications dans la composition ou les mentions obligatoires.**

La première réglementation qui encadra les substituts de repas et en-cas hypocaloriques date, en France, de 1977. Leur composition et les règles de bon usage nécessaires à leur efficacité et à la sécurité des consommateurs furent fixées après consultation de l'avis scientifique de l'Académie nationale de médecine et du Conseil supérieur d'hygiène publique de France. Elle fixait l'obligation d'un apport élevé de protéines de bonne qualité, d'une teneur en calories et matières grasses limitées, d'une quantité minimum de vitamines, minéraux et acides gras essentiels pour éviter les carences lors du régime hypocalorique.

#### L'harmonisation de la législation européenne en 1996

En 1989, dans une directive-cadre sur les produits diététiques, la Commission européenne (CE) décide d'harmoniser au niveau européen la réglementation applicable à la composition des denrées alimentaires destinées à être utilisées dans les régimes hypocaloriques afin de perdre du poids et remplaçant tout ou partie de la ration journalière (1).

Ce sera chose faite en 1996. Après avoir pris l'avis d'un comité de scientifiques européens (Comité scientifique de l'alimentation), qui continue de reconnaître l'utilité et l'efficacité des produits, la CE adopte la directive 96/8/CE (2). Celle-ci fixe les exigences en matière de composition et dispose que les « substituts de la ration journalière totale pour contrôle du poids » doivent avoir une valeur énergétique comprise entre 800 et 1 200 kcal. Les « substituts de repas pour contrôle du poids » en remplacement d'un ou plusieurs repas doivent, eux, apporter entre 200 et 400 kcal. Les indications obligatoires en matière de conseils d'utilisation et de mentions d'avertissement sur l'emballage des produits sont également harmonisées.

#### Reconnaissance de deux allégations de santé pour les substituts de repas par l'EFSA

En 2010, à la demande de la Commission, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a émis un avis scientifique sur la réalité des effets des substituts de repas sur la perte et le maintien du poids.

L'EFSA, après analyse de l'ensemble des études cliniques réalisées, a conclu qu'un lien de cause à effet était établi entre la perte de poids et la consommation de deux substituts de repas à la place de deux des repas principaux, ainsi qu'entre le maintien du poids corporel après perte de poids et la consommation journalière d'un substitut de repas (3). En 2012, la Commission européenne a donc autorisé les allégations de santé ayant fait l'objet de cette conclusion et satisfaisant aux exigences de la directive 96/8/CE (4).



### Un tournant dans la réglementation des produits diététiques

En 2013, la CE a décidé de réexaminer l'ensemble de la réglementation des denrées alimentaires destinées à une alimentation particulière (produits diététiques). Suite à cet examen, le règlement 609/2013 a aboli le concept de produit diététique pour créer un nouveau concept de produit de nutrition spécialisée concernant uniquement les produits destinés à des populations vulnérables (enfants, malades) (5).

Ce règlement prévoyait que les substituts de la ration journalière totale relèveraient de ce nouveau cadre réglementaire. Les exigences spécifiques concernant leur composition et leur étiquetage devaient encore, à cette date, être définies par la CE.

Par ailleurs, le règlement 609/2013 stipulait qu'à partir du 20 juillet 2016, les substituts de repas et les en-cas hypocaloriques relèveraient de la réglementation des produits courants. De fait, les en-cas ne pourraient plus faire l'objet d'allégations santé sur la perte ou le maintien du poids, car aucune n'avait été autorisée, à cette date, pour cette catégorie de produits. Les substituts de repas pourraient, eux, continuer à utiliser les allégations autorisées sur la perte et le maintien du poids, mais le passage sous la réglementation des produits courants nécessitait au préalable des adaptations techniques en ce qui concerne l'apport en calories, vitamines et sels minéraux.

La CE a donc demandé à l'EFSA de fournir un avis scientifique afin de savoir si les conclusions de son avis de 2010 sur les fondements scientifiques des allégations de santé portant sur les substituts de repas fondées sur la 96/8 seraient altérées par une modification des teneurs en vitamines et minéraux.

### Le nouveau règlement 2016/1413 du 24 août 2016

Dans un avis de 2015, l'EFSA a conclu que les différences dans la composition en micronutriments des substituts de repas n'altéreraient pas les fondements scientifiques des allégations de santé portant sur les substituts de repas pour contrôle du poids en liaison avec une baisse du poids corporel ou le maintien de celui-ci (6).

**En conséquence, la CE a adopté le règlement 2016/1413 qui fixe les exigences applicables aux substituts de repas à compter du 14 septembre 2019 pour pouvoir alléguer sur la perte et le maintien du poids (7).**

Il impose :

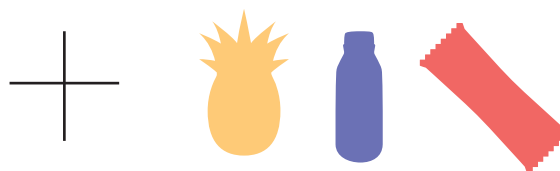
- une valeur énergétique de 200 à 250 kcal par substitut de repas,
- une teneur en matières grasses représentant moins de 30 %

- de l'apport énergétique total du produit avec au moins 1 g d'acide linoléique (acide gras essentiel),
- une teneur en protéines représentant 25 à 50 % de l'apport énergétique total du produit et un apport suffisant en acides aminés essentiels (fixé par l'OMS en 1985),
- une teneur en 13 vitamines et 8 minéraux représentant au moins 30 % des valeurs nutritionnelles de référence fixées pour les aliments courants,
- une teneur par repas d'au moins 172,5 mg de sodium et d'au moins 500 mg de potassium,
- des mentions et avertissements à porter sur l'emballage concernant l'importance de maintenir un apport quotidien en liquide suffisant et l'effet du produit qui n'est effectif que dans le cadre d'un régime hypocalorique, complété par d'autres aliments.

L'étiquetage, la publicité et la présentation des produits concernés ne doivent pas mentionner le rythme ou l'importance de la perte de poids qui peut résulter de leur consommation, ni les pertes d'appétit ou accentuations de la sensation de satiété qui peuvent se manifester (7).

**Les substituts de la ration journalière totale**, en attente d'un nouvel acte réglementaire, restent sous la dépendance des considérants de la directive 96/8/CE. Ils doivent apporter entre 800 et 1 200 kcal, 100 % des apports en vitamines et minéraux quotidiens recommandés, 10 à 30 g de fibres (7). L'apport protidique doit se situer entre 25 et 50 % de l'apport énergétique total de ces produits sans dépasser 125 g. L'apport lipidique ne doit pas excéder 30 % de la valeur énergétique totale du produit et la quantité d'acide linoléique ne doit pas être inférieure à 4,5 g.

**Les en-cas** relèvent désormais de la réglementation des produits courants et ne peuvent faire l'objet d'allégations santé sur la perte ou le maintien du poids.



#### BIBLIOGRAPHIE

1. Directive 89/398/CEE
2. Directive 96/8 CE
3. Journal EFSA 2010
4. Règlement 2012/432 pris en application du règlement
- allégations nutritionnelles et de santé 1924/2006
5. Règlement n° 609/2013
6. Journal EFSA 2015
7. Règlement n° 2016/1413

**JE SOUHAITE RECEVOIR  
GRACIEUSEMENT  
LES REVUES :**

**Nutrition de l'enfant**  
**Nutrition clinique**  
**Nutrition du sportif**



Coupon à retourner complété à l'adresse suivante :

Expressions Santé - 2, rue de la Roquette - Cour de mai - 75011 Paris

Tél. : 01 49 29 29 29 - Fax : 01 49 29 29 19 - E-mail : [nutritions@expressiongroupe.fr](mailto:nutritions@expressiongroupe.fr)

Pr  Dr  M  Mme .....

Mode d'exercice/Spécialité : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Tél. : ..... E-mail\* : .....

\*À compléter en lettres capitales.

