

## 3 questions au Docteur Pierre Azam,

### Médecin Nutritionniste



*"Aujourd'hui, le régime n'est plus synonyme de privation mais d'équilibre alimentaire au quotidien, sans oublier le plaisir. Nous entrons dans une nouvelle ère de l'attitude minceur qui est également très marquée par l'intensification des modes de vie et l'essor de l'alimentation nomade.*

*Les substituts de repas et les en-cas hyperprotéinés ont toute leur place dans ce contexte : ils allient garanties nutritionnelles, sécurité, praticité tout en préservant la notion de plaisir...*

*Ils font partie des "outils", des "astuces" que je conseille à certains de mes patients pour déclencher la perte de poids et pérenniser le travail qu'ils ont entrepris."*

### Pour vous, que peuvent apporter les substituts de repas et les en-cas hyperprotéinés dans le cadre d'un régime ?

**Dr Pierre Azam :** *"Lorsqu'on fait un régime, le plus difficile, c'est de rester motivé. La plupart des gens veulent des premiers résultats rapides. Et si ce n'est pas le cas, ils abandonnent..."*

*Les substituts de repas et les en-cas hyperprotéinés permettent de déclencher cette perte de poids. Ils peuvent jouer un rôle de "starter" pédagogique.*

*Ces produits sont pratiques et conviennent tout particulièrement aux personnes qui ont des rythmes de vie soutenus et qui ont engagé un régime pour perdre du poids : rappelons que 82% des Français déjeunent en moins de 30 minutes<sup>1</sup> et qu'ils sont de plus en plus nombreux à prendre un mauvais déjeuner "sur le pouce", ou pire encore, à ne pas déjeuner.*

*Contrairement à ce que l'on pourrait penser, sauter un repas ne fait pas maigrir, bien au contraire. Notre organisme enregistre cette privation et, lors du repas suivant, il constituera des réserves par peur de manquer à nouveau. Plusieurs études montrent également que lorsqu'on saute un repas, on a tendance à manger plus au repas suivant ou à craquer en grignotant n'importe quoi.*

<sup>1</sup> Mention obligatoire – Enquête Syndicat de la Diététique Minceur / LH2, "Les Français et la gestion de leur poids", juillet 2008

*Les substituts de repas et les en-cas peuvent aussi aider ponctuellement, à corriger certains "petits écarts". Ils font partie de nos "outils", des "astuces" que je conseille à mes patients pour pérenniser le travail qu'ils ont entrepris pour perdre du poids.*

*Enfin pour ce qui est de la notion de plaisir, indispensable dans le cadre d'une démarche de perte ou de contrôle du poids, sachez que les aliments diététiques minceur ont beaucoup évolué ces dernières années, notamment les en-cas. Ils sont de plus en plus variés : omelettes, pains, purées, mousses, flans, pancakes, céréales, pâtes, soupes, plats préparés, crèmes, barres, biscuits...*

*Saveurs, textures et couleurs sont constamment améliorées par les professionnels pour que chacun y trouve son choix et éviter l'impression de monotonie."*

### **Peut-on faire confiance aux substituts de repas et aux en-cas ?**

**Dr Pierre Azam :** *"Oui, bien sûr. N'oublions pas qu'ils sont encadrés par une réglementation française et européenne stricte. Elle garantit un apport en protéines, glucides et lipides suffisant tout en prévenant les risques de déficiences en vitamines et minéraux liés à un régime hypocalorique mal équilibré.*

*Les substituts de repas et les en-cas hyperprotéinés remplacent de manière sûre et équilibrée un repas, une partie de repas ou une collation en apportant les calories et les nutriments nécessaires lors d'un régime hypocalorique. Ils permettent de ne pas avoir faim entre les repas, de garder sa masse musculaire, de préserver son capital santé et de rester en forme. Ils sont également accompagnés de conseils d'utilisation qui doivent être bien suivis."*

### **Que répondez-vous à ceux qui parlent d'un "effet yoyo" garanti ?**

**Dr Pierre Azam :** *"Si on veut perdre du poids durablement, il ne suffit pas de faire appel à des substituts de repas ou de faire des régimes à répétition, il est impératif d'acquiescer une bonne hygiène alimentaire au quotidien.*

*La plupart du temps, lorsqu'une personne grossit, c'est qu'elle ne mange pas assez équilibré. Si, après un régime, elle recommence à manger comme avant, elle va forcément regrossir.*

*C'est le fait de reprendre des mauvaises habitudes alimentaires après le régime qui favorise l'effet "yoyo", pas d'avoir eu recours à des substituts de repas ou des en-cas hyperprotéinés. Tout régime doit être accompagné d'une prise de conscience plus globale concernant le mode de vie à adopter."*

**Pour en savoir plus : [www.dietetique-minceur.org](http://www.dietetique-minceur.org)**

#### **CONTACTS PRESSE**

##### **AGENCE PASSERELLES**

Isabelle Latour-Gervais / Anne Laure Guillaume  
TÉL. 05 56 20 66 77 / FAX : 05 56 20 70 20  
E.MAIL : [dietetique.minceur@passerelles.com](mailto:dietetique.minceur@passerelles.com)

##### **SYNDICAT DE LA DIÉTÉTIQUE MINCEUR**

Bénédicte Le Masson  
TÉL. 01 44 77 85 85 / FAX : 01 42 61 95 34  
E.MAIL : [diet.minceur@alliance7.com](mailto:diet.minceur@alliance7.com)