

Tout savoir sur les régimes hypocaloriques avec Substituts de repas et En-cas hypocaloriques

Les Substituts de repas et les En-cas hypocaloriques sont les seuls aliments spécifiquement destinés aux régimes hypocaloriques destinés à la perte de poids. Leur composition est réglementée et encadrée pour apporter toutes les garanties en termes de qualité, de sécurité.

Par leur teneur contrôlée en énergie et leur composition en nutriments (protéines, acides gras essentiels, vitamines, minéraux...), ils aident à la perte de poids et évitent les risques de déficiences que peuvent entraîner des apports caloriques réduits.

Si les Substituts de repas ont pour objectif de remplacer un repas, les En-cas hypocaloriques sont, pour leur part, consommés en partie de repas ou en collation. Leur point commun : une grande variété de produits, alliant rapidité et simplicité, pour s'adapter au mieux aux goûts et aux modes de vie de chacun.

Tout savoir pour mieux les utiliser...

Le principe du régime hypocalorique destiné à la perte de poids

Un régime hypocalorique consiste à **diminuer les apports en calories par rapport aux dépenses énergétiques normales d'une personne**. Durant ce régime, il est nécessaire de préserver un apport adéquat en macronutriments (protéines, lipides, glucides) et en micronutriments (vitamines et minéraux) et, pour cela, d'avoir un régime varié et équilibré.

Les apports énergétiques sont réduits en moyenne à **1 000 kcal/jour en phase d'attaque et à 1 600 kcal/jour en phase de stabilisation de la perte de poids**.

Ce type de régime peut être suivi en consommant des aliments courants tout en veillant à respecter les apports caloriques du régime.



Ne pas confondre régime hypocalorique à base de Substituts de repas ou d'En-cas hypocaloriques avec les régimes hypocaloriques à très faible apport énergétique tels que les diètes hyperprotéinées strictes souvent appelée "régimes hyperprotéinés".

La diète hyperprotéinée stricte est souvent conduite avec des apports énergétiques inférieurs à 800 kcal/jour. C'est une technique d'amaigrissement qui ne peut être initiée que par un médecin. Elle utilise essentiellement des sachets de produits riches en protéines et des légumes très pauvres en glucides. Ce type de régime nécessite impérativement une prise en charge médicale et ne doit être préconisé que dans des situations particulières (obésité sévère).

Le régime hypocalorique peut également être mené à l'aide de Substituts de repas et/ou d'En-cas hypocaloriques qui remplaceront en toute sécurité une partie des aliments courants. En effet, **ces produits diététiques de régime sont spécifiquement conçus pour réduire l'apport énergétique tout en apportant les nutriments indispensables en quantité adaptée.**

La composition des Substituts de repas et des En-cas hypocaloriques est encadrée par la réglementation des "denrées alimentaires destinées à être utilisées dans les régimes hypocaloriques destinés à la perte de poids". En vigueur depuis 1977 en France et 1998 en Europe, elle définit notamment les règles strictes d'étiquetage, de présentation, de publicité mais surtout les compositions à respecter.

A noter : ne pas confondre "aliments allégés" et produits diététiques de régime destinés à la perte de poids. Les produits d'alimentation courante allégés ne sont pas rattachés à la réglementation des produits diététiques de régime destinés à la perte de poids. Ils ne sont donc pas spécifiquement conçus pour répondre aux besoins nutritionnels des personnes suivant un régime hypocalorique destiné à la perte de poids.

Présentation des Substituts de repas et des En-cas hypocaloriques

En France, les Substituts de repas et les En-cas hypocaloriques sont les 2 principales catégories d'aliments diététiques de régime destinés à la perte de poids.

Il s'agit de produits dont la réglementation apporte des garanties de qualité, un apport nutritionnel adéquat et la présence de recommandations précises d'emploi, permettant d'atteindre, sans risque, un objectif de perte de poids raisonnable.

On les trouve en pharmacies, parapharmacies, grandes surfaces, vente par correspondance et dans des points de vente spécialisés.

Remarque : Même si certains Substituts de repas et En-cas hypocaloriques existent sous la forme de poudre à reconstituer, ils ne doivent pas être confondus avec les produits utilisés dans les régimes à très basses calories ou les produits à associer aux diètes hyperprotéinées. Ils apportent protéines, glucides et lipides dans des proportions imposées par la réglementation.

Les Substituts de repas

Pratiques d'emploi, le plus souvent présentés sous forme de boissons, soupes ou entremets, ils ont pour but de remplacer un ou deux des quatre repas de la journée, dans le cadre d'un régime hypocalorique destiné à la perte de poids. Leur valeur calorique est comprise entre 200 et 400 kcal. Ils peuvent être complétés par un fruit ou un laitage.

À noter : deux des quatre repas doivent être réalisés avec des aliments courants. Des exemples de menus sont proposés avec les produits.



À savoir : remplacer deux repas par des Substituts de repas aide à perdre du poids dans le cadre d'un régime restrictif destiné à la perte de poids.

Les En-cas hypocaloriques

Ils fournissent un apport énergétique contrôlé, et couvrent une partie des apports nutritionnels indispensables en protéines, lipides, glucides et en micronutriments, l'autre partie étant apportée par les aliments courants.

Deux familles d'En-cas hypocaloriques sont proposées en France :

- **Les En-cas hypocaloriques "partie de repas"**

Le principe : le repas est composé d'un en-cas complété par des aliments courants classiques (légumes, fruits, laitages par exemple). Pour plus de facilité, des exemples de menus ou des "programmes" sont proposés avec les en-cas "partie de repas".

Le plus souvent sous forme de poudres à préparer, de boissons, de soupes ou de plats préparés micro-ondables (omelettes, pâtes, purées, crèmes desserts...), ils offrent l'avantage de proposer une diversité de formes et de goûts et de favoriser la convivialité, par une alimentation structurée autour de vrais repas.



- **Les En-cas hypocaloriques "collation"**

Le principe : généralement présentés sous forme de barres ou de biscuits, ils permettent, selon le moment de consommation, de bien démarrer la journée ou de combler les petits creux de l'après-midi.

Suivre un régime hypocalorique avec des Substituts de repas ou des En-cas hypocaloriques : ce qu'il faut savoir

Un programme minceur à base de Substituts de repas ou d'En-cas hypocaloriques comprend généralement 3 phases :

1/ La phase d'attaque (environ 900 - 1000 Kcal/jour)

Elle vise à marquer une rupture avec les pratiques alimentaires habituelles et repose sur l'alliance de repas composés de produits diététiques de régime et d'aliments courants. Les programmes proposés sont classiquement composés de quatre repas. Pendant cette période, la consommation de produits diététiques de régime destinés à la perte de poids est recommandée pour une durée de 1 à 3 semaines maximum.

Exemple de consommation proposée :

- 2 Substituts de repas par jour
- ou 2 En-cas hyperprotéinés "partie de repas" + 1 En-cas hypocalorique "collation" par jour

Exemple de menu avec En-cas hypocalorique sur une journée :

Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner	Total
- 1 jus d'orange de 150 ml (66 kcal) - 1 boisson chaude (café ou thé) sans sucre (7 kcal) - 1 En-cas hypocalorique "partie de repas" (150 kcal)	- 1 tomate moyenne + 10 g de mozzarella (53 kcal) - 1 En-cas hypocalorique "partie de repas" (100 kcal) + 1 poêlée méridionale (105 kcal) + 5 g de beurre (37 kcal) - 1 yaourt nature non sucré (56 kcal)	- 1 En-cas hypocalorique "collation" (100 kcal)	- 100 g de salade verte + 1 filet de citron (15kcal) - 100 g de colin vapeur + 1 filet de citron (79 kcal) + 50 g riz nature (189 kcal) - 1 pomme (51 kcal)	1 008 kcal
Total : 223 kcal	Total : 351 kcal	Total : 100 kcal	Total : 334 kcal	

Exemple de menu avec deux Substituts de repas sur une journée :

<i>Petit déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Collation</i>	<i>Dîner</i>	<i>Total</i>
- 1 Substitut de repas (200 kcal) - 1 kiwi (50 kcal)	- 1 Substitut de repas (250 kcal) - 1 pomme (51 kcal) - 1 yaourt nature non sucré (56 kcal)	- 1 boisson chaude (café ou thé) sans sucre (7 kcal) - 2 mandarines (70 kcal)	- 100 g de filet de poulet (110 kcal) + 200 g de purée de carottes (84 kcal) - 1 yaourt au soja nature (51 kcal) - 1 compote sans sucre (55 kcal)	984 kcal
Total : 250 kcal	Total : 357 kcal	Total : 77 kcal	Total : 300 kcal	

À noter que certains programmes peuvent allier Substituts de repas et En-cas hypocaloriques.

2/ La phase de transition (environ 1 200 Kcal/jour)

Elle consiste à réduire la part des Substituts de repas ou En-cas hypocaloriques tout en réintroduisant une part plus importante d'aliments courants (glucides lents notamment). Cette phase permet de réintégrer de manière douce et contrôlée les aliments courants tout en conservant une dynamique de perte de poids.

Exemple de consommation proposée :

- 1 Substitut de repas par jour
- ou 1 En-cas hyperprotéiné "partie de repas" + 1 En-cas hyperprotéiné "collation" par jour

3/ La phase de stabilisation de la perte de poids (environ 1 600 Kcal/jour)

C'est la phase de consolidation de la perte de poids avec le retour à une alimentation classique. Les Substituts de repas et les En-cas hypocaloriques vont être consommés ponctuellement, suite à de petits excès. Elle a pour objectif de modifier à long terme les habitudes alimentaires, une condition indispensable après tout régime pour éviter l'effet yo-yo.

Pour en savoir plus : www.dietetique-minceur.org

À propos du Syndicat de la Diététique Minceur

Fin 2007, les acteurs du secteur "aliments diététiques" (Substituts de repas et En-cas hypocaloriques) du Syndicat de la Diététique et des Compléments Alimentaires (SDCA) ont décidé de fédérer leur mission d'information collective sous le nom de **Syndicat de la Diététique Minceur** pour :

- Informer sur les garanties spécifiques des Substituts de repas et En-cas hypocaloriques ;
- Promouvoir leur bon usage dans le cadre de régimes hypocaloriques destinés à la perte de poids ;
- Être le partenaire des pouvoirs publics dans les discussions sur les évolutions réglementaires nationales et communautaires (en lien avec l'association européenne IDACE) ;
- Constituer un centre d'information sur les Substituts de repas et les En-cas hypocaloriques.

Contacts Presse

AGENCE PASSERELLES
Isabelle Latour-Gervais / Anne Laure Guillaume
Tél. 05 56 20 66 77
E.mail : dietetique.minceur@passerelles.com

SYNDICAT DE LA DIÉTÉTIQUE MINCEUR
Magali Lafleur
Tél. 01 44 77 85 85
E.mail : mlafleur@alliance7.com