

- Information Presse -

L'EFSA¹ reconnaît l'intérêt des substituts de repas dans les régimes hypocaloriques destinés à la perte de poids

Quinze ans après la première reconnaissance européenne de l'intérêt des "substituts de repas destinés aux régimes destinés à la perte de poids", l'agence européenne de sécurité sanitaire des aliments (EFSA) vient de reconformer leur intérêt.

Les experts du panel NDA (produits nutrition, diététiques et allergies) ont rendu un avis positif dans le cadre de l'évaluation scientifique des allégations de santé, publiée récemment².

Cet avis est une nouvelle validation scientifique de l'utilité des substituts de repas pour les personnes en surpoids, dans le cadre d'un régime hypocalorique. L'EFSA confirme ainsi la directive européenne spécifique qui les encadre³ pour offrir toutes les garanties concernant leur composition, leur qualité, leur sécurité et leur bon usage.

Cet avis valide deux effets des substituts de repas...

- Remplacer deux repas quotidiens par des substituts de repas aide à perdre du poids, dans le cadre d'un régime hypocalorique destiné à la perte de poids
- Remplacer un voire deux repas par un substitut de repas aide au maintien du poids après une perte de poids.

... et rappelle les conditions d'application :

Pour pouvoir mentionner ces allégations et être efficaces, les substituts de repas doivent :

- être conformes à la réglementation européenne en vigueur,
- être consommés dans le cadre d'un régime hypocalorique entre 800 et 1 600 kcal/jour.

Un régime hypocalorique plus facile à suivre grâce aux substituts de repas

Pour rendre cet avis, les experts de l'EFSA se sont basés sur l'ensemble des données scientifiques publiées. Pour eux, la perte de poids obtenue avec les régimes à base de substituts de repas, par rapport aux autres régimes restrictifs conventionnels, s'expliquerait par le fait que les substituts de repas facilitent le suivi des régimes hypocaloriques car ils sont "prêts à l'emploi" et permettent de restreindre les apports caloriques de manière contrôlée.

¹ EFSA : European Food Safety Authority (agence européenne de sécurité sanitaire des aliments)

² Elles concernent les mentions utilisées sur les étiquettes, à des fins de commercialisation ou de publicité, selon laquelle la consommation d'un aliment donné peut avoir des bienfaits pour la santé (relevant de l'article 13.1 du Règlement européen n°1924/2006)

³ Directive 96/8/CE

Un avis positif qui confirme l'intérêt des substituts de repas

En effet, **les substituts de repas (comme 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 terme de composition, de qualité et de sécurité. La réglementation impose notamment un apport en protéines représentant entre 25 et 50 % de l'apport énergétique total du produit, un apport en énergie par les lipides inférieur à 30% et au moins 30% des vitamines et minéraux indispensables par repas.

Les substituts de repas offrent une variété en constante évolution tant en terme de textures que de saveurs : entremets, boissons, plats préparés, soupes, smoothies...

Ils sont rapides à préparer, facilement transportables et adaptés à la vie quotidienne des personnes souhaitant perdre du poids ou le contrôler. Dans un contexte croissant d'alimentation "nomade", notamment à l'heure du déjeuner, ils proposent un moyen facile de suivre un régime.

À noter enfin : cette méthode de régime impose un repas quotidien composé uniquement d'aliments courants. Elle permet donc, à ceux qui la suivent, de continuer à partager des moments de plaisir et de convivialité, deux conditions essentielles pour la réussite d'un régime.

Rappel de la réglementation

Les substituts de repas sont encadrés par la réglementation européenne et française des "denrées alimentaires destinées à être utilisées dans les régimes hypocaloriques destinés à la perte de poids" : arrêté du 20 juillet 1977 en France puis directive 96/8/CE modifiée par la directive 2007/29/CE en Europe.

Elle définit les règles strictes d'étiquetage, de présentation, de publicité mais surtout la composition à respecter, la qualité des matières premières et les exigences en matière d'hygiène.

Site Internet : 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.

Derniers communiqués de presse :

- Mars 2010 - Tout savoir sur les régimes hypocaloriques avec Substituts de repas et En-cas hypocaloriques
- Décembre 2009 - Régime hypocalorique destiné à la perte de poids : le rôle clé du plaisir et de la convivialité...
- Novembre 2009 - Régimes minceur, vers la fin d'une saisonnalité ? Interview de Matthieu Duboys de Labarre, sociologue spécialiste de l'alimentation
- Juin 2009 - Le guide "Ma Minceur, mes Substituts, mes En-cas..." arrive sur la toile pour une démarche minceur sur-mesure et en quelques clics

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