

Un régime efficace aujourd'hui : les Aliments Diététiques Minceur

En 2014, 55%¹ des Français déclarent vouloir perdre du poids. Cependant, beaucoup sont démunis face à la profusion de messages contradictoires, les uns prônant le « no régime », les autres proposant des régimes ou des produits miracles.

Aujourd'hui les Aliments Diététiques Minceur² sont les seuls aliments dont la composition est réglementée pour apporter, dans le cadre d'un régime hypocalorique destiné à la perte de poids, la juste dose en vitamines et minéraux et éviter les excès en protéines. L'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) a confirmé leur efficacité ainsi que leur contribution au maintien du poids atteint.

Apprendre à gérer son poids

Si un Français sur deux souhaite perdre du poids, la profusion de messages contradictoires rend la tâche difficile. D'un côté, certaines méthodes insolites promettent un amaigrissement rapide au prix de déséquilibres alimentaires préjudiciables à la santé ; de l'autre, le dogme du « no régime », prétend qu'il suffirait de rester à l'écoute de ses besoins et de ses sensations pour équilibrer son alimentation et perdre les kilos en trop.

En pratique, ce n'est pourtant pas si simple : **sans régime et donc sans restriction calorique, il n'est pas possible de maigrir et lorsque l'on réduit ses apports énergétiques, on augmente le risque de déficiences.** Il n'est pas non plus évident d'acquérir ensuite de nouvelles habitudes alimentaires qui soient compatibles avec son mode de vie et permettent de stabiliser son poids.

Dans cette jungle d'informations contradictoires, les Aliments Diététiques Minceur apportent des solutions validées scientifiquement pour réduire la ration calorique en évitant les carences. Ils offrent, pour les personnes qui souhaitent maigrir comme pour les professionnels de santé qui les accompagnent, une palette d'outils efficaces et sûrs pour lutter contre le surpoids et éviter de voir celui-ci évoluer vers une surcharge pondérale plus importante, voire vers une obésité³.

La réglementation

Le Règlement CEE 432/2012 du 16 mai 2012 a validé les allégations santé des substituts de repas et garantit leur efficacité.

Cette reconnaissance réglementaire est le pendant de la réglementation européenne sur les substituts de repas et les substituts de la ration journalière. Elle en garantit la sécurité nutritionnelle en fixant des exigences de composition nutritionnelle très complètes et des règles d'information du consommateur (Directive 96/8/CE).

La France a complété cette réglementation européenne par une réglementation nationale encadrant les en-cas. Ce sont, de fait, les Aliments Diététiques Minceur les mieux adaptés à notre culture alimentaire. Cette reconnaissance réglementaire fait écho à la satisfaction des consommateurs : 80%⁴ déclarent en effet que les aliments diététiques minceur les ont aidés à perdre du poids, et ce de façon durable pour 77%³.

¹ Etude TNS-SOFRES « Les Français, leur poids et leurs régimes. » réalisée à partir d'un échantillon de 501 individus représentatifs de la population française de 18 à 64 ans. Interviews réalisés online du 10 au 12 décembre 2013.

² Substitut de la ration journalière, substitut d'un ou plusieurs repas, en-cas.

³ En cas d'obésité, il est recommandé de consulter un professionnel de santé qualifié.

Substituts de repas et en-cas

Les Aliments Diététiques Minceur les plus consommés en France sont les en-cas et les substituts de repas :

- Les **en-cas** sont consommés en substitution d'une partie d'un repas composé de plusieurs aliments ou dans le cadre d'une collation équilibrée, prévenant ainsi le grignotage. Riches en protéines, ils apportent les vitamines et minéraux insuffisamment présents dans les régimes restrictifs.
- **Les substituts de repas remplacent un ou plusieurs repas dans la journée.** Ils apportent la juste dose en vitamines et minéraux ainsi qu'une haute densité en protéines dans un apport calorique limité, afin de prévenir les carences ou les excès.

Une aide pour prévenir l' « effet yoyo »

Les Aliments Diététiques Minceur facilitent la conduite d'un régime hypocalorique respectueux des besoins physiologiques à chaque étape de la perte de poids (phase d'attaque, de transition ou de stabilisation de la perte de poids). **Ils contribuent à maintenir le poids après le régime, et à lutter ainsi contre l' « effet yoyo » qui conduit, au fil des ans, à une prise de poids croissante, aboutissant parfois à l'obésité.**

Les Aliments Diététiques Minceur ont donc toute leur place dans la « boîte à outils » dont disposent les consommateurs et les professionnels de santé pour traiter en toute sécurité les problèmes de poids.

Pourquoi et comment les Français veulent maigrir ?

Etude TNS-SOFRES « Les Français, leur poids et leurs régimes »

- 55% des Français¹ déclarent vouloir perdre du poids
- Parmi eux :
 - 35% déclarent vouloir « prendre soin de leur santé »
 - 24% souhaitent se sentir « mieux dans leur peau »
- **58 % déclarent que leur régime est une démarche personnelle**
- Pour 40% des sondés un régime doit être varié et équilibré
- Et pour 30%, un régime efficace doit être simple à suivre
- 24% de Français attribuent leur surcharge pondérale au grignotage et à la difficulté de résister à la tentation

Etude TNS-SOFRES « Les Français, leur poids et leurs régimes » réalisée à partir d'un échantillon de 501 individus représentatifs de la population française de 18 à 64 ans. Interviews réalisées online du 10 au 12 décembre 2013.

Le Syndicat Français de la Nutrition Spécialisée est l'organisation professionnelle regroupant les entreprises qui proposent des réponses nutritionnelles sur-mesure aux populations vulnérables : aliments pour nourrissons et enfants en bas âge, produits de nutrition clinique, aliments diététiques (diététique minceur, aliments sans gluten et aliments pour sportifs). Il joue le rôle de centre d'information pour les différentes parties prenantes : grand public et consommateurs, pouvoirs publics, professionnels de santé...



COMMUNICATION

Contacts presse : Nathalie Garnier & Véronique Simon

Tél. 01 45 03 89 95 / 01 45 03 56 58 – n.garnier@ljcom.net / v.simon@ljcom.net

⁴ Baromètre TNS-SOFRES « Aliments diététiques minceur Juillet – 2012 » (376 individus de 18 à 64 ans, issus d'une vague omnifacée de 500 individus).

⁵ 62% des femmes et 47% des hommes.