

FAUSSES CROYANCES

LES SUBSTITUTS DE REPAS AIDENT-ILS À PERDRE DU POIDS EFFICACEMENT ?



Les premiers substituts de repas ont été conçus et élaborés dans un objectif d'aider des personnes malades ne sachant pas se nourrir suffisamment, à atteindre leurs besoins nutritionnels et donc éviter un état de dénutrition. A la recherche continue de méthodes "miracle" dans l'objectif d'une perte de poids, leur utilisation première a été rapidement détournée.

Ainsi, on a vu fleurir dans le rayon "diététique" des magasins des poudres, des barres en tout genre, boissons lactées, shakes, pudding, ... A court terme, ces produits peuvent avoir l'effet escompté puisqu'ils s'inscrivent, pour la plupart des programmes, dans un régime apportant maximum 1200 calories/jour, ce qui est identique à un régime hypocalorique classique. Celui-ci a par ailleurs été déconseillé depuis longtemps car il est prouvé que ce régime n'est pas efficace à

long terme : non seulement il est carencé en nutriments essentiels mais également la **reprise de poids** peut être très importante. Il en va de même donc pour un régime constitué de substituts de repas puisqu'il s'agit d'un régime hypocalorique.

Ensuite, la plupart de ces produits sont riches en **protéines**. Par conséquent, ils ne sont pas adaptés à certaines personnes, par exemple, souffrant de diabète, d'insuffisance rénale, ... Ils présentent également en

général un taux plus important **d'acides gras saturés** (mauvaises graisses). De plus, lorsqu'on compare un substitut de repas et un repas équilibré, la barre présente une **densité énergétique importante** : sous un petit volume, elle apporte beaucoup de calories. A l'inverse, grâce à son plus gros volume, un repas équilibré rassasiera davantage.

Aussi, à la lecture de la **liste des ingrédients** de ces substituts de repas, celle-ci se montre anormalement longue.

	Substitut de repas sous forme de barre	Repas équilibré
kcal	220	576 kcal
"volume" du repas	58 g	550 g
aux 100 g	379 kcal	104 kcal

Tout cela interpelle, quand on sait que plus la liste des ingrédients est longue, plus le produit est ultra-transformé (cf. revue 62/3 de mai-juin 2019).

Autres inconvénients des substituts de repas qu, à long terme, limiterait leur utilisation :

- une **monotonie**, même si à court terme cela peut être efficace ;
- un risque de **marginalisation** des personnes ne se limitant qu'à leur seule consommation
- leur **prix** très élevé.

Quand on souhaite perdre du poids, un travail de fond, de ré-équilibrage alimentaire en changeant les mauvaises habitudes, doit être réalisé impérativement. Sur le plan éducatif, en prenant des substituts de repas, ce travail n'est pas fait, ce qui a pour conséquence qu'à l'arrêt du

régime, **les mauvaises habitudes sont reprises, et les kilos aussi.**

L'EFSA (Autorité Européenne de Sécurité des Aliments) a émis certaines **restrictions** voire même une interdiction de consommer les substituts de repas chez : l'adulte de poids sain, l'enfant, l'adolescent, la femme enceinte, allaitante, les personnes âgées, chez les personnes souffrant de diabète, goutte, maladies cardiovasculaires, rénales, du foie, maladies de la thyroïde ou des calculs biliaires.

En conclusion, la seule méthode qui a prouvé son efficacité pour une perte de poids à long terme repose sur une alimentation saine et équilibrée (en favorisant la consommation des légumes, fruits et aliments complets et en limitant les sucres ajoutés et les graisses) et une activité physique régulière. ■

EXEMPLE DE LA LISTE DES INGRÉDIENTS SUR L'ÉTIQUETTE D'UNE BARRE GOÛT COCO :

Sirop de glucose, soja croustillant (protéines de SOJA, amidon de tapioca, sel), chocolat au lait 8,6% (sucre, beurre de cacao, poudre de LAIT complet, pâte de cacao, émulsifiant lécithines de SOJA, arômes), soja croustillant (protéines de SOJA, farine de riz, extrait de malt d'ORGE, sel), fibre de chicorée, granulés de SOJA, agent de charge polydextrose, noix de coco 3,9%, huile de SOJA, sucre, humectant glycérol, minéraux (phosphate de potassium, phosphate de calcium, carbonate de magnésium, diphosphate ferrique, oxyde de zinc, gluconate de cuivre, sulfate de manganèse, iodure de potassium, sélénite de sodium), maltodextrine, protéines de SOJA, arômes, émulsifiant lécithines de SOJA, vitamines (C, E, niacine, acide pantothénique, B2, B1, B6, A, acide folique, K, biotine, D, B12) Peut contenir des traces de fruits à coque, d'arachide et de sésame.

