

Les substituts de repas

Historique / Principe

A l'origine, ils ont été élaborés à des fins thérapeutiques: ils sont utilisés chez des personnes hospitalisées incapables de s'alimenter normalement. Un substitut de repas est une préparation liquide ou solide, prête à l'emploi, hypocalorique, apportant une quantité minimale de protéines, équilibrée en vitamines et minéraux par rapport à un apport calorique normal : ils peuvent remplacer un repas; d'où l'idée d'utiliser le principe et de l'adapter à un régime amincissant. En pratique, les substituts répondent à une simple logique : pour maigrir il faut manger moins, tout en apportant à notre corps les éléments dont il a besoin en priorité. Complété d'un fruit ou d'un laitage, il est une aide précieuse pour mincir sans devoir préparer des repas basses calories souvent compliqués. Il existe aujourd'hui différentes saveurs et textures (liquide, crème, poudre à reconstituer).

Selon la législation, ces produits ne doivent pas être utilisés à long terme. Ils ont l'obligation de satisfaire des critères précis en ce qui concerne leur teneur énergétique et nutritive. Leur emballage doit indiquer clairement leur composition et le mode d'utilisation. A l'origine uniquement vendus en pharmacie, on les trouve depuis quelques années dans les parapharmacies, les grandes surfaces et même sur Internet.

Si 22 % de la population française (de 15 ans et plus) ont essayé de perdre du poids en 2000 et 2,5 millions de foyers consomment des substituts de repas (pour un volume annuel de vente de 100 millions d'unités), les Français sont peu enclins à consommer sur de longues périodes des substituts de repas : par tradition culinaire ?

Caractéristiques des substituts de repas

Les substituts de repas se présentent sous des formes très diverses.

Les premiers à être apparus sur le marché étaient des poudres à diluer dans de l'eau, généralement au goût vanille ou chocolat. Maintenant, les présentations sont nombreuses, allant de la crème à la cannette, en passant par les snacks, les barres, voire des préparations lactées. Les parfums se sont aussi multipliés et offrent un large choix entre saveurs sucrées et salées.

Les prix offrent un même éventail. Ils vont à peu près de 1 à 5 euros par repas, en tenant compte des modes d'emploi préconisés par les différentes marques.

La composition varie elle aussi. De nombreux produits apportent moins de 15 grammes de protéines par repas, voire moins de 10, ce sont le plus souvent des poudres qu'il est alors conseillé de diluer dans 25 cl de lait écrémé pour bénéficier d'un bonus de 8 grammes de protéines. Par contre, certains dépassent largement les 25 grammes par repas. Au niveau vitaminique, les apports sont globalement satisfaisants. Enfin, les

fibres, qui régulent la digestion et à l'action rassasiante non négligeable, sont peu présentes. Les apports caloriques dépendent de la quantité de glucides et surtout de lipides: certains produits sont trop gras et font grimper les apports énergétiques au dessus de 300 kcal par repas. La moyenne des autres se situe autour de 200 kcal.

Il est donc important de vérifier avant l'achat la composition des substituts de repas et de choisir ceux qui offrent le meilleur bénéfice calorique avec un bon apport protéique.

Réglementation

Méfiez-vous de cette fausse idée : "plus on court, plus on transpire et plus on maigrit". Un substitut de repas est défini, par une directive européenne de 1996 et un arrêté du droit français de 1998, comme suit : un produit présenté comme remplaçant un ou plusieurs repas, dans le cadre d'un régime hypocalorique. Sa valeur calorique se situe entre 200 et 400 kcal (par unité, de manière à pouvoir respecter un apport quotidien de 800 à 1200 kcal) et sa composition est équilibrée de manière à ce que, malgré un régime restrictif, le consommateur puisse recevoir la quantité souhaitée de nutriments essentiels (garantie d'un apport minimum en acides gras essentiels et de 30 % des apports journaliers recommandés (AJR) pour 12 vitamines et 11 minéraux). Vitamines : A, D, E, C, B1, B2, B5, B6, B9, B12, H, PP.

Quand et comment utiliser un substitut de repas

Un substitut de repas, comme son nom ne l'indique pas, ne doit pas se substituer à tous les repas de la journée, car le risque de carences diverses devient élevé. En règle générale, ils remplacent un repas chaque jour, exceptionnellement deux, à condition qu'un des deux soit le petit déjeuner et que l'on choisisse un produit adapté à ce repas. Il est important de respecter les modes d'utilisation et de ne pas modifier les quantités préconisées, au risque de perdre en efficacité ou de souffrir de faim.

Il ne faut pas les consommer pendant une durée dépassant trois à quatre semaines, ce qui est d'ailleurs mentionné sur chaque emballage et dans les publicités, par obligation légale.

Si la cure d'amincissement de quelques semaines est la règle, il est tout à fait possible d'utiliser les substituts de repas au coup par coup, par exemple sur les deux jours suivant une période de fête ou simplement pour éviter de sauter un repas par manque de temps. Dans ce cas il s'agit plutôt d'un rééquilibrage calorique ponctuel.

Résultats

Ils permettent de perdre du poids mais, malgré les variétés, la lassitude et ses conséquences sont dangereuses. L'efficacité ne pourra être durable qu'associée à une éducation nutritionnelle.

Avantages

- Pratique : Ils permettent de préparer rapidement un repas ou une collation, sans ou avec très peu de préparation. Ils permettent d'éviter de sauter un repas, ce qui est la pire des choses à faire, même dans un régime minceur. Mais cette qualité peut devenir défaut. Ils peuvent devenir une solution de facilité, de moindre effort. Ils sont généralement prêts à l'emploi et donc prêts à être consommés n'importe où (au bureau, chez soi...)
- Etudiés pour être équilibrés sur le plan nutritionnel (garantie de la réglementation très stricte à laquelle ils sont soumis), ils procurent à l'organisme les nutriments, les minéraux et les vitamines nécessaires, et sont donc sans danger.

Inconvénients

- Hypocaloriques, la plupart sont théoriquement efficaces, à condition d'être bien employés. Mais ils entraînent souvent un mécanisme de compensation au cours des repas suivants, avec une augmentation des apports caloriques et un résultat nul. Il est important de ne pas choisir des produits trop peu caloriques, trop pauvres en protéines et en fibres, qui entraînent plus rapidement une sensation de faim. Beaucoup de substituts sont sous forme liquide, donc vite avalés et vite digérés, ce qui accélère à son tour l'apparition de la faim.
- Un autre défaut des substituts de repas est la désocialisation qu'ils provoquent. Il est difficile de partager son bol de crème ou sa barre allégées avec des amis et l'on a vite tendance à s'isoler pour manger sur le pouce.
- Ils ne remplaceront jamais de vrais aliments et leurs plaisirs gustatifs. Ils peuvent toutefois servir de dépannage: il est préférable de consommer un substitut plutôt que de sauter un repas ! La monotonie risque de s'installer progressivement. Car même si la variété des produits a progressé, leur texture, leurs goûts les rendent souvent peu appétissants. Le risque de " craquer " est accru. Alors qu'il est si facile de prendre un vrai repas allégé, mais préparé avec des produits traditionnels.
- Les substituts ne contiennent pas de fibres dont l'utilité est maintenant reconnue pour l'organisme.
- Malgré la réglementation, il y a des annonces qui font peur : « 1 Repas = 115 calories... et en plus c'est bon ! ». Faites très attention à ce que vous mangez et ne vous nourrissez pas uniquement de ces substituts.

Conseils

1- Pas deux poids deux mesures !

Pour mincir, il faut contrôler votre apport calorique de manière globale. Inutile de prendre un substitut de repas le midi et un repas gargantuesque le soir !

2- Variez les plaisirs

A l'inverse, vous ne devez pas vous nourrir uniquement de substituts de repas. Ceux-ci doivent s'inscrire dans une alimentation équilibrée.

3- Pas de Yoyo !

Le fait d'alterner les périodes de régime et de reprise de poids (régime Yoyo) est dangereux pour la santé. Alors évitez absolument de commencer un régime avec des substituts, de l'arrêter pour reprendre.

4- Pas d'abus !

Vous pouvez suivre ces régimes seul(e) sur une à deux semaines au maximum. Au-delà, il est indispensable de vous faire suivre par un médecin ou une diététicienne pour éviter tout risque de carences.

5- Pas pour tout le monde

Les régimes sont déconseillés aux enfants et adolescents encore en période de croissance, aux femmes enceintes et aux personnes âgées sans suivi médical.

6- À boire !

N'oubliez pas de boire beaucoup, au moins 1,5 l d'eau par jour. Cela permet de rester hydraté et de drainer les toxines.

7- Dépensez-vous !

Essayez de pratiquer une activité physique en même temps que vous suivez ce régime (et même après..!) : au moins une demi-heure de marche quotidienne.

8- Freinage en douceur !

Essayez d'arrêter progressivement, pour ne pas reprendre les kilos que vous venez de perdre et vous stabiliser sans problème.

9- Pas d'alcool !

Évitez les repas arrosés en période de régime. D'une part, quelques verres vous apporteront un grand nombre de calories. D'autre part, ils risquent de vous monter plus vite à la tête, votre estomac étant moins rempli...

10- Vous craquez : ce n'est pas grave !

Si vous craquez et dévalisez le frigo, n'en faites pas un drame ! Cela arrive, et ce ne doit pas remettre en question les efforts déjà faits et vos bonnes résolutions. Au repas suivant, prenez un substitut puis continuez comme avant. Si vous avez du mal à tenir, prévoyez un encas composé de fruits (ou éventuellement les encas qui sont proposés par les marques de substituts) pour pallier toute éventualité.

Certains produits sont trop peu nourrissants, il convient de les compléter avec du lait ou des yaourts à 0 %. Un fruit frais, peu calorique, apportera un complément de fibres. Boire beaucoup d'eau est de règle, par l'effet coupe-faim mécanique qu'elle procure et pour favoriser une meilleure assimilation des repas.

Prendre un substitut de repas ne veut pas dire qu'on a le droit de manger n'importe quoi le reste de la journée, au risque de n'avoir aucun résultat. Les autres repas, dits "normaux", doivent faire l'objet de toute votre attention et être variés, équilibrés, tout en restant hypocaloriques. Un programme minceur bien suivi tient compte de l'ensemble des repas, en se méfiant particulièrement du redoutable grignotage.

Conclusion

S'ils ne sont pas nocifs, les substituts de repas sont-ils pour autant utiles pour perdre du poids ? Une réponse de normand est la seule possible. Ils peuvent aider à mincir, à condition, en même temps, de faire l'effort d'un équilibre diététique qui facilitera le retour à une alimentation classique. Mais s'il est facile de choisir une boîte dans un rayonnage, il est plus ardu de prendre sur soi pour changer ses habitudes alimentaires.

Les substituts de repas doivent être considérés comme une aide, certes utile, mais sûrement pas comme une panacée à tous les problèmes de poids. Ils sont un complément de régime et pas un régime à eux tous seuls. Ils ne remplaceront jamais l'apprentissage du " bien manger ".