



## CET ÉTÉ, GARDONS LA LIGNE !

*Olivia Szeps*

QUELS SONT LES BONS  
RÉFLEXES POUR GARDER  
LA LIGNE ?

Les conseils de notre experte, Olivia Szeps, Diététicienne-nutritionniste.



### Qu'est-ce qu'un bon équilibre alimentaire ?

C'est avant tout une alimentation variée et adaptée à la personne. C'est aussi trouver l'harmonie entre chaque groupe d'aliments, c'est-à-dire entre ceux qui sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, et ceux dont le corps n'a pas besoin. J'entends ici, les produits sucrés ou trop gras dont il nous faut maîtriser la consommation et manger de façon occasionnelle. J'ajouterai que l'équilibre alimentaire se construit sur la durée, et donc à l'année.

### On parle souvent d'apports nutritionnels : que faut-il comprendre par-là ?

On parle ici de ce que chaque aliment va pouvoir apporter comme nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Par nutriments, on entend à la fois des macronutriments (protéines, lipides, glucides) et les micronutriments qui eux vont participer au bon fonctionnement des cellules du corps en apportant oligo-éléments, vitamines et minéraux, notamment. Enfin, les fibres font aussi partie des apports nutritionnels dont nous avons besoin. Ce qu'il faut comprendre, c'est que de la qualité des produits que nous consommons dépend notre bien-être. A trop consommer (et sur une trop longue durée) de mauvais gras ou encore de mauvais sucres,

nous obligeons notre organisme à sur-travailler pour tenter de les stocker ou de les éliminer et nous exposons alors à des kilos superflus et un sentiment de mal-être.

### Que sont les régimes hypocaloriques ?

Ces régimes vont permettre d'améliorer la qualité nutritionnelle de nos repas afin que l'apport calorique soit diminué. L'idée est alors de baisser ses apports énergétiques afin que le corps puisse déstocker et aller se servir dans les graisses accumulées. Là encore, il s'agit de trouver l'équilibre entre les apports caloriques et les dépenses de l'organisme. Le mieux est d'accompagner ce type de régime par de l'activité physique.

### Justement, avec l'été, quels sont les sports que vous conseillerez ?

La saison est idéale pour les sports en plein air. La natation est une activité complète qui ne blesse pas les articulations, et qui, pratiquée avec des palmes, permet de faire travailler l'ensemble du corps. Pour les complexes du maillot, il existe pléthore de solutions, à commencer par la marche à pied qui, quand on est bien chaussé, est un excellent moyen de transport ; on peut même dépasser les 10 000 pas par jour (rires). Mais vous pouvez profiter de l'été pour faire du roller, du vélo, et pourquoi pas de la pétanque (à condition de rester sobre) ou encore du tennis, du volley, de l'escalade... La dernière tendance est la *slackline*, une pratique sportive s'apparentant au funambulisme qui peut-être amusante en pique-nique, par exemple.



# SUBSTITUTS DE REPAS :

## ON VOUS PROUVE QUE ÇA MARCHE !

DANS LE CADRE D'UN RÉGIME HYPOCALORIQUE, LES SUBSTITUTS DE REPAS VOUS AIDENT À PERDRE OU CONTRÔLER VOTRE POIDS. LE PRINCIPE ? Diminuer les apports énergétiques afin que le corps puise dans ses réserves. Avec eux, plus besoin de compter les calories ! Faciles à transporter et variés dans leurs saveurs, ils sont pensés pour éviter les carences en nutriments essentiels. Oui, mais alors sont-ils efficaces ? Voici les résultats d'une étude de consommation\* menée sur le sujet.

### 3 cm de tour de taille en moins et une silhouette affinée !

Après 30 jours, les premiers résultats satisfaisants et significatifs sont visibles chez les consommateurs participants avec un IMC (Indice de Masse Corporelle) moyen ayant baissé de 2,5%, soit une perte moyenne de 2,1 kg ! Côté tour de taille, tour de hanche et tour de cuisse, les voyants sont également au vert avec respectivement des pertes de 3 cm, 1,9 cm et 1,4 cm ! Après 30 jours, 74% des participants se sont sentis mieux dans leur corps et 63 % ont constaté que leur silhouette s'était affinée !

### 86 % de consommateurs satisfaits !

Mieux, l'expérience «substituts de repas» a permis par la suite aux consommateurs de manger plus équilibré (dans 48% des cas), de limiter voire de cesser le grignotage (dans 58% des cas) et même de faire plus d'exercice physique pour 11% d'entre eux !

### De meilleurs apports nutritionnels

Chez les participants, il est à noter aussi un apport en certains micronutriments ayant évolué de façon positive ; l'étude révèle ainsi un meilleur apport en calcium (+72mg) et en fer (+3,3mg). Dans le même temps, a été observée chez ces derniers une baisse significative des apports en glucides, lipides et globalement de l'apport énergétique tandis que ceux en fibres et magnésium sont restés stables.

### Vous avez dit frustration ?

Pour la grande majorité des consommateurs, peu de frustration ou de gêne vis-à-vis de leur entourage : en effet, ils n'ont été que 4% à avoir ressenti ces sensations négatives. Et ont-ils eu l'impression de ne pas être rassasiés ? La réponse est NON puisque 7 participants sur 10 se sont dit satisfaits en termes de satiété.

60%  
CONFIENT AVOIR  
ADOPTÉ UNE  
MEILLEURE  
HYGIÈNE DE VIE



### Essayer, c'est l'adopter !

Pour 90% des consommateurs, la facilité d'utilisation des substituts de repas a favorisé l'adhésion au programme proposé. 80% d'entre eux le recommanderaient et envisageraient de le suivre à nouveau. D'ailleurs, 6 mois après, 44% des participants utilisent encore régulièrement ou ponctuellement (sous forme de cure) des substituts de repas et 60% confient avoir adopté une meilleure hygiène de vie. **Un bon coup de boost pour redémarrer sur de bonnes bases. Alors, vous commencez quand ?**

\*Etude de consommation observationnelle sur 112 consommateurs, réalisée par le laboratoire extérieur Mérieux NutriSciences pour le Secteur Diététique - Test effectué sur 30 jours (10 jours : 2 substituts de repas et 20 jours : 1 substitut de repas avec des conseils diététiques et un suivi à + 6 mois). Profil des consommateurs participants : 18% d'hommes, 82% de femmes, tous affichant un IMC compris entre 25 et 35 kg/m2.



### QUELLE RÉGLEMENTATION ?

Les substituts de repas pour contrôle du poids sont destinés à répondre aux besoins nutritionnels spécifiques d'un régime hypocalorique et éviter toute carence nutritionnelle.

Ils sont encadrés par la réglementation européenne, et font l'objet d'allégations santé qui définissent leur dénomination, leur composition nutritionnelle et les informations communiquées au consommateur.



En savoir plus : [www.observatoire-sante.fr](http://www.observatoire-sante.fr)