

## SOMMAIRE

### LES SUBSTITUTS DE REPAS :

Qui sont-ils ?

Leur réglementation

Leur niveau de consommation en France

Leurs avantages

Focus sur la Formula 1

En pratique

A retenir



#### Qui sont-ils ?

Comme leur nom l'indique, les substituts de repas sont des produits prêts à l'emploi ou à reconstituer, destinés à remplacer un ou plusieurs repas d'une journée. Ils ne sont pas destinés à remplacer tous les repas d'une même journée. Un repas traditionnel, le plus équilibré possible, doit subsister.



#### Leur réglementation

Les substituts de repas sont des produits diététiques. Ils font partie des denrées alimentaires à but nutritionnel particulier. Ils sont utilisés dans les régimes hypocaloriques destinés à la perte de poids. Ils sont encadrés par la directive européenne 96/8/CE. Cette directive fixe les règles de composition et d'étiquetage. La dénomination de vente de ces produits est «substitut de repas pour contrôle du poids». L'étiquetage de ces produits doit porter obligatoirement les indications suivantes :

- La valeur énergétique exprimée en kilojoules (kJ) et en kilocalories (kcal). Elle doit être comprise entre 200 (840 kJ) et 400 kcal (1 680 kJ) par repas.

- Les teneurs en protéines, glucides et lipides, pour le produit tel que consommé.

Protéines : entre 25 et 50 % de l'apport énergétique total du produit.

Lipides : moins de 30 % de l'apport énergétique total du produit et la quantité d'acide linoléique ne doit pas être inférieure à 1 g.



## Leur réglementation (suite)

- La quantité moyenne de chaque sel minéral et de chaque vitamine pour le produit tel que consommé. Les quantités minimales par repas, sont les suivantes :

Vitamine A	210 µg	Vitamine B5	0,9 mg	Potassium	500 mg
Vitamine D	1,5 µg	Vitamine B6	0,45 mg	Fer	4,8 mg
Vitamine E	3 mg	Vitamine B9	60 µg	Zinc	2,85 mg
Vitamine C	13,5 mg	Vitamine B12	0,42 µg	Cuivre	0,33 mg
Vitamine B1	0,33 mg	Vitamine B8	4,5 µg	Iode	39 µg
Vitamine B2	0,48 mg	Calcium	210 mg	Sélénium	16,5 µg
Vitamine PP	5,4 mg	Phosphore	165 mg	Sodium	172,5 mg
-	-	Magnésium	45 mg	Manganèse	0,3 mg

*Ces quantités de nutriments portent sur les produits tels que consommés.*

- Le mode d'emploi et une mention indiquant qu'il importe de le suivre.
- Une mention indiquant qu'il importe de maintenir un apport liquidien quotidien suffisant.
- Une mention indiquant qu'ils n'ont l'effet souhaité que dans le cadre d'un régime hypocalorique et que, dans ce cadre, ils doivent être complétés par d'autres aliments.

Un dernier point : l'étiquetage, la publicité et la présentation des substituts de repas ne doivent pas mentionner le rythme ou l'importance de la perte de poids qui peut résulter de leur consommation, ni les pertes d'appétit ou accentuations de la sensation de satiété qui peuvent se manifester.

## Leur niveau de consommation en France

Selon, CCAF 2004 (Comportements et Consommations Alimentaires des Français), enquête réalisée par le CREDOC, entre l'automne 2002 et l'été 2003 auprès de 1042 ménages représentatifs des foyers français, 4 adultes sur 100 (ce qui représente 720 000 personnes en France) consomment régulièrement ou occasionnellement des substituts de repas. Seulement 1,2 sur 100 le font régulièrement. Pour 70 % d'entre eux la raison évoquée est la perte de poids.



## Leurs avantages

**Pratique :** Ils sont rapides et faciles à préparer, voir tout prêt. Un seul produit qui évite les choix pour composer un repas équilibré.

**Nomade :** Le substitut de repas est facile à emporter.

**Complet :** Ils apportent les protéines, lipides et glucides ainsi que les vitamines et les sels minéraux, dans les quantités définies par la réglementation.

**Varié :** parmi le grand nombre de formes et de marques sur le marché, la Formula 1 avec ses 5 délicieux parfums répond à ce critère.



## Focus sur la Formula 1

Pour pouvoir être appelé substitut de repas pour contrôle de poids, la Formula 1 doit être reconstitué avec 2 cuillerées à soupe de Formula 1 et 250 ml de lait demi-écrémé. Reconstitué de cette manière ce produit apporte\* :

- 217 kcal
- 17,5 g de protéines de bonne qualité soit 32 % de l'apport énergétique total de la préparation.
- 6,5 g de lipides soit 27 % de l'apport énergétique total de la préparation, dont 1 g d'acide linoléique.
- 12 vitamines et 11 sels minéraux dans les proportions attendues.

\* Les informations nutritionnelles peuvent varier selon les parfums



## En pratique

Un ou deux repas substitués par jour, c'est selon votre programme de contrôle ou de stabilisation de poids. Conserver au moins un repas léger et équilibré en complément des substituts. Ce repas se composera d'une entrée à base de légumes crus, d'une viande, d'un poisson ou d'œufs accompagnés de légumes, d'un produit laitier et d'un fruit.

Exemples de menus :

Petit Déjeuner	1 shake de Formula 1	1 shake de Formula 1	Thé ou café Tartines beurrées Yaourt Kiwi
Déjeuner	1 shake de Formula 1	Salade de carottes Rôti de veau Gratin de brocoli Compote de poire	1 shake de Formula 1
Dîner	Champignons à la grecque Colin en papillote Ratatouille - Riz Fomage blanc Fraises	1 shake de Formula 1	Salade de tomates au basilic Emincé de dinde au curry Tagliatelles Camembert Raisin

Pour bien profiter d'un shake :

- Installez-vous calmement et prenez le temps de savourer votre substitut de repas.
- Buvez lentement, 20 minutes au minimum.
- Complétez éventuellement ce repas par une entrée à base de légume ou un fruit à croquer.



## En pratique (suite)

Pour la journée :

- Faites 3 à 4 repas de préférence à heure régulière : petit-déjeuner, déjeuner, dîner complété éventuellement avec un goûter.
- Buvez au moins 1,5 litres d'eau sans attendre d'avoir soif pour le faire.
- Variez les formes, eau plate, gazeuse, café, thé, tisane, boissons light... sans oublier les boissons Herbalife telles que la Boisson à base de Thé et d'Extraits Végétaux ou encore la Boisson Herbal Aloe.
- Préférez les modes de cuisson ne nécessitant pas ou peu d'ajout de matières grasses comme les papillotes, le grill, les ustensiles de cuisson à revêtement anti-adhésif...
- Enfin dans le cadre d'un contrôle de poids, l'alimentation est importante, mais l'activité physique est le deuxième facteur déterminant.
- Pratiquez au quotidien au minimum l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide.

Pour augmenter votre activité physique, n'hésitez pas à découvrir de nouvelles activités. Bouger plus au quotidien c'est aussi délaissier la voiture pour la marche à pied ou le vélo et préférer les escaliers à l'ascenseur.

## A retenir

- Les substituts de repas sont des produits diététiques définis réglementairement.
- Ils remplacent un ou deux repas d'une alimentation classique par jour. Jamais la totalité.
- Les substituts sont à consommer comme un repas, assis, lentement, au calme...
- Varier le goût d'un shake c'est varier son alimentation et le plaisir qui va avec.

### Sources :

*Lamy Dehove*