



Résultats de la consultation publique relative au « Rapport sur l'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement »

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a publié le 25 novembre 2010 un rapport d'expertise sur l'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement, après avoir été saisie par le ministère chargé de la santé pour évaluer les risques qu'engendrent ces pratiques. L'évaluation conduite s'inscrit dans le cadre global de la problématique de « l'image du corps », prévue par le Programme National Nutrition Santé (PNNS 2 : 2006-2010).

Ce rapport, fruit d'un processus d'expertise collective réalisé par un groupe de travail composé de scientifiques et d'experts en nutrition, a été validé par le comité d'expert spécialisé « nutrition humaine » de l'Anses, et s'appuie sur une revue de la littérature scientifique nationale et internationale et des auditions.

L'expertise montre que les régimes amaigrissants, pratiqués sans recommandation ni suivi d'un professionnel de santé, très largement diffusés auprès du public dans le commerce et sur Internet, présentent des risques pour la santé. Elle met en évidence des effets néfastes sur l'organisme, et notamment pour les os, le cœur et les reins, ainsi que des perturbations psychologiques, notamment des troubles du comportement alimentaire. L'analyse des données scientifiques établit également que la pratique des régimes peut provoquer des modifications profondes du métabolisme énergétique. Ces dernières modifications sont souvent à l'origine du cercle vicieux d'une reprise de poids, éventuellement plus sévère, à plus ou moins long terme.

(...)

La principale conclusion de ce rapport est que la recherche de perte de poids par des mesures alimentaires ne peut être que justifiée pour des raisons de santé, et que **cette démarche doit faire l'objet d'une prise en charge par des spécialistes - médecins nutritionnistes, diététiciens-nutritionnistes**, qui seront les plus à même de proposer le régime alimentaire correspondant le mieux aux caractéristiques de la personne. L'Anses rappelle en outre que rien ne peut remplacer, en termes de santé, une alimentation équilibrée, diversifiée, en veillant à ce que les apports énergétiques journaliers ne dépassent pas les besoins. Par ailleurs, pour réduire les risques de prise de poids, l'évolution des habitudes alimentaires doit être associée à une activité physique régulière.

(...)

Concernant les conséquences psychologiques : la dépression et la perte de l'estime de soi sont des conséquences psychologiques fréquentes des échecs à répétition des régimes amaigrissants. Sur le plan comportemental, le syndrome de restriction cognitive, conduisant à la réduction de la ration alimentaire pour atteindre un poids inférieur au poids spontané et s'y maintenir, induit une perturbation du comportement alimentaire qui augmente le risque de reprise de poids, au delà même du statut pondéral initial.

(...)

Le charlatanisme :

Nous nous interrogeons de plus en plus sur l'activité de la nutrition en FRANCE et sur son développement anarchique, faisant peser un grave risque sur la population.

Aujourd'hui, se multiplient des organismes divers et variés dénommés "centre d'amincissement", "institut d'études et de contrôle du poids" ou "centre d'amincissement maîtrisé". Ces sociétés ou même ces sites Internet, sous couvert de considérations pseudo médicales, se prévalent d'un titre usurpé et profitent, à des fins purement commerciales, de l'accroissement de la prévalence des maladies nutritionnelles. En outre, elles utilisent des pratiques potentiellement dangereuses pour la santé de la population, sans avoir les qualifications requises, et ce à grand renfort de publicités ambiguës sur des supports extrêmement variés mais très populaires.

Cette dérive existe du fait de l'utilisation sans aucune limite et sans contrôle du terme "nutrition".