



ASSOCIATION FRANÇAISE DES DIÉTÉTICIENS NUTRITIONNISTES

**Communiqué de presse**  
**19 mai 2011**

**L'ASSOCIATION FRANÇAISE DES DIÉTÉTICIENS NUTRITIONNISTES  
SE REJOINT DE L'AVIS DE L'AGENCE NATIONALE DE SÉCURITÉ SANITAIRE SUR LES  
RÉGIMES AMAIGRISSANTS**

**Après un rapport publié le 25 novembre 2010, l'Anses vient de faire paraître un avis sur les risques liés aux régimes amaigrissants.**

**Selon l'Anses, les pratiques alimentaires d'amaigrissement doivent être systématiquement encadrées par un spécialiste, car elles peuvent entraîner des modifications du métabolisme et favoriser la reprise de poids.**

**Pas de régimes, sans un encadrement médical**

Faire un régime comporte des risques biologiques et psychologiques, lorsqu'il n'y a pas de suivi médical. En effet, il n'y a pas de régime unique : les besoins sont différents selon l'âge, la perte de poids escomptée, l'activité physique et l'individu en lui-même.

Car même si aujourd'hui le lien entre nutrition et santé n'est plus à démontrer, il est important de rappeler que se mettre au régime n'est pas sans conséquence. C'est pourquoi l'agence recommande « d'être suivi par un médecin, nutritionniste, ou diététicien ».

**Se mettre à la diète augmenterait les risques de surpoids**

Aujourd'hui en France, le surpoids et l'obésité qui représentent respectivement 32% et 15% des personnes de plus de 18 ans constituent un enjeu de santé publique majeur.

Pour l'Anses « une des conséquences de ces deux phénomènes est le développement de pratiques variées incluant de nombreux régimes, souvent mis en œuvre sans justification, ni suivi médical ».

**Une seule règle : suivre des principes nutritionnels simples et faire de l'exercice**

D'après Isabelle Parmentier : « il y a un phénomène de mode autour de l'alimentation et de la nutrition mais également une cacophonie dans les messages. Trop de messages sont diffusés et forcément on s'y perd ! »

Notre principale volonté est de revenir à des messages de bon sens, simples, compréhensibles et identifiables pour chacun. Une alimentation équilibrée signifie non seulement des apports nutritionnels corrects, une activité physique mais aussi le plaisir de manger.

De plus, pour certaines populations comme les femmes enceintes ou les adolescentes, un régime non justifié peut avoir des conséquences encore bien plus graves, il faut aussi communiquer sur ces risques ».

**Journées d'Etudes 2011 : l'incontournable rassemblement annuel de la nutrition**

L'AFDN, qui insiste depuis des années sur l'intérêt d'une alimentation équilibrée, diversifiée et personnalisée, associée à une activité physique régulière, présentera lors **d'une session sur la prévention et les traitements de l'obésité des JE 2011 à Grenoble du 26 au 28 mai, l'avis de l'ANSES, pour lequel elle a collaboré.**