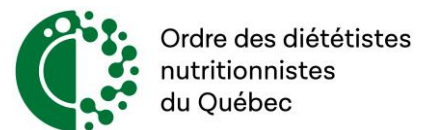




# LES PRODUITS, SERVICES ET MOYENS AMAIGRISSANTS : PROTÉGEONS LA SANTÉ DES FEMMES

MÉMOIRE À L'INTENTION DU COMITÉ  
PERMANENT DE LA SANTÉ DANS LE CADRE  
DES TRAVAUX SUR LA SANTÉ DES FEMMES

JUIN 2024



### **À propos de l'Association pour la santé publique du Québec**

L'Association pour la santé publique du Québec est une association autonome regroupant citoyens et partenaires pour faire de la santé durable une priorité.

### **À propos de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec**

L'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec a pour principale mission la protection du public dans le domaine de la nutrition. Il veille à ce que ses membres maintiennent un haut niveau de compétence.

### **À propos de la Fédération des kinésiologues du Québec**

La Fédération des kinésiologues du Québec est un organisme sans but lucratif, regroupant plus de 1800 membres, dont près de 1200 kinésiologues accrédités. Les kinésiologues membres de la Fédération offrent des services professionnels dans le domaine de l'activité physique, de la réadaptation, de la performance et du mieux-être.



Ordre des diététistes  
nutritionnistes  
du Québec



Ce mémoire bénéficie également de l'appui d'**Option consommateurs**, à titre de membre de la *Table de concertation intersectorielle pour mieux protéger la population des produits, services et moyens amaigrissants*.

# MISE EN CONTEXTE

## Préoccupation à l'égard du poids : une menace pour le bien-être des femmes

Au Canada, le culte de la minceur est omniprésent et nuit à la santé et au bien-être des femmes. Par exemple, au Québec :

La moitié de la population indique être **insatisfaite de son poids**, dont 58 % de femmes<sup>1</sup>.

Près de la moitié de la population a **tenté de perdre du poids** au cours de la dernière année<sup>2</sup>.

Une personne sur cinq indique **être obsédée par son poids**<sup>2</sup>.

## Un terreau fertile pour l'industrie de la minceur

La préoccupation à l'égard du poids s'impose comme un phénomène social qui banalise le recours aux produits, services et moyens amaigrissants (PSMA). Ces derniers sont souvent promus, à tort, comme des solutions miracles pour perdre du poids rapidement ou sans effort, et ce, notamment sur les plateformes numériques. Ces pratiques ne sont pas sans conséquence, puisqu'elles peuvent :

- renforcer la préoccupation à l'égard du poids, voire l'engendrer ;
- détourner l'attention des professionnels et professionnelles de la santé;
- faire ombrage aux recommandations du *Guide alimentaire canadien* et aux saines habitudes de vie;
- inciter la population à s'engager dans des comportements potentiellement nocifs pour leur santé et leur bien-être.

Parmi les facteurs qui incitent certaines personnes à avoir recours aux PSMA, on peut noter le désir de correspondre au modèle unique de beauté; la stigmatisation liée au poids, le manque de littératie en santé, l'accès limité aux soins préventifs et la désinformation sur le poids. Notons également que les personnes âgées de 18 à 34 ans et les femmes sont plus susceptibles d'entreprendre des efforts pour maintenir ou perdre du poids<sup>3</sup>.

---

# Effacité et risques pour la santé

Les données probantes sont insuffisantes pour démontrer l'efficacité pour la perte de poids à long terme de la grande majorité des PSMA. De plus, leur utilisation peut occasionner des risques pour la santé. Prenons pour exemples la restriction calorique ainsi que les produits de santé naturels à visée amaigrissante.

## 1. Restriction calorique

Les régimes représentent la méthode de perte de poids la plus utilisée par les personnes qui ont tenté de perdre du poids dans la dernière année<sup>3</sup>. Les études qui soutiennent l'efficacité de régimes pour la perte de poids reposent souvent sur des suivis à court ou moyen terme. Or, les études réalisées à plus long terme, c'est-à-dire pour plus d'une année, démontrent que la majorité des personnes reprenaient le poids perdu, voire plus, dans les années après avoir suivi le régime<sup>4,5,6,7,8</sup>.

La restriction calorique peut engendrer des risques considérables pour la santé physique et mentale, comme des carences nutritionnelles, de la fatigue, de l'hypotension, une diminution de l'estime de soi, un isolement social et des troubles de comportements alimentaires<sup>9</sup>. Ces risques sont d'autant plus marqués lorsque les régimes sont entrepris sans l'accompagnement d'un professionnel ou d'une professionnelle de la santé, comme une ou une nutritionniste.

## 2. Produits de santé naturels à visée amaigrissante

Les produits de santé naturels à visée amaigrissante incluent les stimulants à potentiel thermogénique (ex. : thé vert et caféine), les coupe-faim (ex. : psyllium), les modulateurs de métabolisme (ex. : garcinia cambogia), les laxatifs (ex. : séné et aloès) et les diurétiques (ex. : pissenlit).

Selon le *Bureau du vérificateur général du Canada*, l'homologation des produits de santé naturels ne garantit ni leur efficacité ni leur innocuité<sup>10</sup>. Les produits de santé naturels à visée amaigrissante n'y font pas exception.

En matière d'efficacité, les études produites par les fabricants sont souvent de faible qualité méthodologique avec des échantillons de petite taille, des suivis à court terme et pas d'effet significatif ou important sur le poids. De plus, les recherches portent essentiellement sur des ingrédients isolés et non sur des combinaisons d'ingrédients, comme c'est le cas de la composition de plusieurs produits de santé naturels à visée amaigrissante<sup>11,12,13,14</sup>.

---

De plus, les produits de santé naturels à visée amaigrissante présentent des risques pour la santé des personnes qui les consomment. Considérant le nombre d'ingrédients qu'on y retrouve, il est difficile de dresser une liste exhaustive de leurs potentiels effets indésirables. Cependant, leurs composants peuvent engendrer des risques pour la santé physique tels que : fatigue, maux de tête, troubles du sommeil, anémie, troubles digestifs, toxicité rénale et hépatique, problèmes cardiaques et respiratoires, voir décès en cas de complications graves<sup>11,12,13,14</sup>.

D'ailleurs, les produits de santé naturels à visée amaigrissante bénéficient du mythe selon lequel leur attribut « naturel » signifie qu'ils sont sécuritaires. En effet, le cinquième de la population québécoise (21 %) estime que les produits naturels de perte de poids sont sans danger<sup>15</sup>.

## RECOMMANDATIONS

À la lumière de ces constats et afin de protéger la santé et le bien-être des femmes au Canada, nous recommandons au Comité permanent de la santé de :

### **1. Sensibiliser la population aux risques associés aux produits services et moyens amaigrissants**

La sensibilisation permet à la population de prendre des décisions plus éclairées. De plus, les personnes qui souhaitent entamer une démarche de perte de poids peuvent ainsi être redirigées vers des ressources appropriées, comme les professionnels et professionnelles de la santé ainsi que le *Guide alimentaire canadien*.

### **2. Encadrer les pratiques de commercialisation des produits de santé naturels, incluant ceux à visée amaigrissante**

L'étiquetage des produits de santé naturels à visée amaigrissante et leurs publicités laissent parfois croire à leur efficacité, qui n'est pas appuyée par les données probantes. En effet, on peut y voir des affirmations fortes basées sur des preuves faibles qui peuvent induire la population en erreur quant à l'efficacité des produits vendus, comme « Éprouvé en clinique », « Aide l'organisme à métaboliser des lipides » ou « Fait l'objet de recherches scientifiques ».

Souvent, ces affirmations sont accompagnées d'une mention qui indique que la perte de poids peut être observée lors de la restriction calorique ou encore de la pratique régulière d'activité physique. Or, ces indications sont peu visibles.

---

Ainsi, il est essentiel de renforcer le processus d'homologation des produits de santé naturels ainsi que l'encadrement de leur promotion, afin de s'assurer que toute la population, en particulier les femmes, soit suffisamment outillée à faire des choix éclairés.

### **3. Encadrer les activités des influenceurs et influenceuses relatives à la promotion en ligne des PSMA.**

Communément appelé marketing d'influence, le recours aux influenceurs et influenceuses est une stratégie employée par l'industrie de la minceur pour publiciser ses produits et services. En effet, il n'est pas rare de voir ces personnalités utiliser leur popularité pour faire la promotion de PSMA sur les réseaux sociaux. Tout porte à croire qu'il s'agit d'une stratégie particulièrement convaincante, puisque l'endossement de produits par des célébrités est reconnu pour augmenter significativement l'efficacité des publicités et que la population semble s'identifier et faire confiance aux influenceurs et influenceuses<sup>16</sup>. D'ailleurs, sur les réseaux sociaux, plusieurs personnes s'improvisent expertes en santé. Il est donc préoccupant de voir ces modèles véhiculer des messages et des promesses de perte de poids, en particulier auprès des femmes.

Bien qu'à ce jour, la *Loi sur la concurrence* et le *Code canadien des normes de la publicité* établissent certaines lignes directrices en matière de marketing d'influence, cette pratique est encore peu encadrée au Canada.

À l'instar de la France qui a adopté en juin 2023 une loi visant à encadrer les activités d'influence sur les réseaux sociaux, le Canada devrait s'en inspirer pour mieux protéger la population des publicités en ligne de PSMA<sup>17</sup>. La loi française prévoit notamment que toutes promesses commerciales faites par des influenceurs ou influenceuses « doivent être vraies et vérifiables »<sup>18</sup>. Elle invite d'ailleurs ces personnalités à ne pas véhiculer de promesses de perte de poids relatives à un produit, comme perdez « - 10 kg en un mois », si elles ne peuvent pas les justifier<sup>21</sup>.

---

# CONCLUSION

Les PSMA, soutenus par des campagnes de marketing agressives et des stratégies de marketing d'influence, contribuent à renforcer la préoccupation à l'égard du poids et à promouvoir des comportements nuisibles. Cet enjeu touche particulièrement les femmes, qui sont davantage préoccupées par leur poids.

Face à ces constats, il est crucial de sensibiliser la population aux risques de PSMA, d'encadrer l'homologation et la promotion des produits de santé naturels incluant ceux à visée amaigrissante et de mieux contrôler les activités des influenceurs et influenceuses sur les réseaux sociaux.

---

# RÉFÉRENCES

---

- <sup>1</sup> Sondage Léger mené en mars 2023 au compte de l'ASPQ auprès de 1 000 adultes.
- <sup>2</sup> Sondage Léger mené en octobre 2023 au compte de l'ASPQ auprès de 1 066 adultes.
- <sup>3</sup> Sondage Léger mené en mars 2021 au compte de l'ASPQ auprès de 1 601 adultes.
- <sup>4</sup> Ayyad C. et Andersen T. Long-term efficacy of dietary treatment of obesity: a systematic review of studies published between 1931 and 1999. *Obes Rev* 2000;1(2):113-119
- <sup>5</sup> Anderson J. W. et al. Long-term weight-loss maintenance: a meta-analysis of US studies. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2001;74(5): 579-584
- <sup>6</sup> Mann T. et al. Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *Am Psychol* 2007;62(3):220-233
- <sup>7</sup> Langeveld M. et DeVries J. H. The long-term effect of energy restricted diets for treating obesity. *Obesity* 2015;23(8): 1529-1538
- <sup>8</sup> Nordmo M, Danielsen Y. S. et Nordmo M. The challenge of keeping it off, a descriptive systematic review of high-quality, follow-up studies of obesity treatments. *Obes Rev* 2020;21(1): e12949
- <sup>9</sup> Venne M. et al. (2008). Bénéfices, risques et encadrement associés à l'utilisation des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA). Institut national de santé publique du Québec.
- <sup>10</sup> Bureau du vérificateur général du Canada. (2021). Rapports du commissaire à l'environnement et au développement durable au Parlement du Canada—Les produits de santé naturels—Santé Canada (Rapport 2; p. 36).
- <sup>11</sup> Vennes M et al. (2008). Bénéfices, risques et encadrement associés à l'utilisation des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA). Institut national de santé publique Québec (INSPQ).
- <sup>12</sup> National Institutes of Health. (2021). Dietary Supplements for Weight Loss. Office of Dietary Supplements - Strengthening Knowledge and Understanding of Dietary Supplements.
- <sup>13</sup> Barrea L, et al. (2019). Nutritionist and obesity : Brief overview on efficacy, safety, and drug interactions of the main weight-loss dietary supplements. *International Journal of Obesity Supplements*, 9(1), 32-49.
- <sup>14</sup> International Association for the Study of Obesity. (2010). No evidence that popular slimming supplements facilitate weight loss, new research finds. *ScienceDaily*.
- <sup>15</sup> Sondage Léger réalisé au compte de l'ASPQ auprès de 1601 adultes du Québec entre le 18 et le 27 mars 2021.
- <sup>16</sup> Schouten A.P, et al. (2020) Celebrity vs. Influencer endorsements in advertising: the role of identification, credibility, and Product-Endorser fit. *International Journal of Advertising*, 39(2), 258-281.
- <sup>17</sup> LegiFrance. Loi n° 2023-451 du 9 juin 2023 visant à encadrer l'influence commerciale et à lutter contre les dérives des influenceurs sur les réseaux sociaux.
- <sup>18</sup> Ministère de l'économie, des finances et de la souveraineté industrielle et numérique. (2023). Guide de bonne conduite : Influenceurs et créateurs de contenus : L'essentiel de vos droits et devoirs.