

MÉMOIRE À L'INTENTION DE SANTÉ CANADA

Santé Canada doit poursuivre sa lancée pour protéger la population

JUILLET 2023

 **ASPQ**
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC



Auteurs

Géna Casu, M.Sc.

Amélie Côté-Lévesque, M.Sc.

Marie-Jeanne Rossier-Bisaillon, Dt.P., M.Sc.

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site web de l'Association pour la santé publique du Québec : aspq.org.

Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Association pour la santé publique du Québec (2023)

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

L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) est une association autonome regroupant citoyens et partenaires pour faire de la santé durable une priorité. La santé durable s'appuie sur une vision à long terme qui, tout en fournissant des soins à tous, s'assure aussi de les garder en santé par la prévention. L'ASPQ priorise l'inscription de la santé dans la notion du développement durable et soutient une approche collaborative à travers le Québec.

Pour plus de détails : aspq.org.

5455 avenue de Gaspé, bureau 200
Montréal (Québec)
H2T 3B3



Avant-propos

Depuis 2003, l'ASPQ surveille, documente et informe la population et les professionnels et professionnelles de la santé sur les risques associés à l'utilisation de produits, services et moyens amaigrissants (PSMA). En 2019, elle a lancé la campagne de sensibilisation *Méfiez-vous des apparences trompeuses!*

Dans l'optique de réduire l'attrait et l'utilisation des PSMA, l'ASPQ :

- informe la population sur l'inefficacité et les risques des PSMA;
- surveille les pratiques publicitaires et promotionnelles de l'industrie des PSMA et dénonce celles qui semblent contrevenir à la réglementation;
- informe sur l'importance des saines habitudes de vie pour toutes et tous.

Définition. Les produits, services et moyens amaigrissants (PSMA) regroupent :

- les **produits amaigrissants**, qui incluent les produits de santé naturels à visée amaigrissante et les substituts de repas;
- les **services amaigrissants**, qui incluent les programmes commerciaux, les programmes offerts dans les centres d'entraînement, les applications en ligne et les groupes d'entraide;
- les **moyens amaigrissants**, qui incluent tout appareil ou produit pour la perte de poids, par exemple les timbres minceur, les crèmes minceur et les vêtements minceur.

En 2021, l'ASPQ a déposé un **mémoire** sur l'amélioration de l'étiquetage des produits de santé naturels à l'intention de Santé Canada. Considérant que les produits de santé naturels à visée amaigrissante bénéficient d'un marketing souvent trompeur, l'ASPQ tient à partager ses commentaires dans le cadre de la **consultation** initiée par Santé Canada en matière de frais proposés pour les produits de santé naturels. L'ASPQ souligne son appui envers cette initiative.

L'ASPQ tient à partager ses **commentaires** dans le cadre de la consultation initiée par Santé Canada en matière de **frais proposés pour les produits de santé naturels**.

Mise en contexte

Un terreau fertile pour l'industrie de la minceur

Le **culte de la minceur**, qui consiste à associer la minceur à la beauté, la réussite et la santé, est bien ancré au Québec. Cette pression sociale génère de la préoccupation à l'égard du poids et de l'insatisfaction corporelle, ce qui peut inciter certaines personnes à multiplier les tentatives de perte de poids afin de correspondre à l'idéal de minceur.

Au Québec:

- Plus du tiers des adultes sont plus préoccupés par leur poids qu'avant la pandémie. Cette proportion s'élève à 52 % chez les personnes âgées de 18 à 24 ans¹.
- La moitié de la population indique être insatisfaite de son poids².
- Six adultes sur dix ont tenté de perdre du poids en 2021².

Selon un sondage Léger mené au compte de l'ASPQ au Québec, sept femmes sur dix et six hommes sur dix se trouvent trop gros. **Cette préoccupation est vécue par des personnes de tous les poids.** En effet, selon le même sondage, 36 % des personnes de poids dit « normal » selon leur indice de masse corporelle se trouvent trop grosses².

Selon un sondage Léger mené au compte de l'ASPQ au Québec, **sept femmes sur dix** et **six hommes sur dix** se trouvent **trop gros**.

Parallèlement, depuis plusieurs décennies, la prévalence de l'obésité augmente partout dans le monde, notamment au Québec et au Canada. Ainsi, plusieurs personnes peuvent tenter de perdre du poids. Or, l'obésité est multifactorielle et influencée par une multitude de facteurs individuels et environnementaux.

L'industrie de la minceur profite de la vulnérabilité de la population pour faire la promotion de **méthodes soi-disant miracles** pour perdre du poids rapidement ou sans effort. Cette industrie se manifeste dans les médias écrits (p. ex. : magazines sur la perte de poids, publicités dans la presse écrite, etc.) et les commerces (p. ex. produits dits minceur, étalages dédiés à la perte de poids dans les pharmacies, etc.).

Dans les dernières années, cette industrie s'est également disséminée en ligne et sur les réseaux sociaux, comme démontré dans le **Portrait de la publicité en ligne de PSMA**. Alors que plusieurs personnes s'improvisent experts ou expertes en santé et en gestion de poids, la population se retrouve bombardée de désinformation ou mésinformation sur la perte de poids.

Produits de santé naturels à visée amaigrissante : une solution miracle?

L'industrie de la minceur profite du mal-être de certains et de l'espoir de maigrir des autres pour promouvoir une panoplie de méthodes pour perdre du poids, dont les produits de santé naturels à visée amaigrissante. Ces derniers incluent les stimulants à potentiel thermogénique (p. ex. : thé vert et caféine), les coupe-faim (p. ex. : psyllium), les modulateurs de métabolisme (p. ex. : garcinia cambogia et vinaigre de cidre de pomme), les laxatifs (p. ex. : séné et aloès) et les diurétiques (p. ex. : pissenlit).

Selon un rapport du Bureau du vérificateur général du Canada, l'homologation des produits de santé naturels ne garantit ni leur efficacité ni leur innocuité³. Les produits de santé naturels à visée amaigrissante n'y font pas exception. En effet, **les données probantes actuelles sont insuffisantes pour démontrer l'efficacité et l'innocuité de la grande majorité de ces produits.**

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 corporel. 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^{4,5,6,7}.

Les produits de santé naturels à visée amaigrissante représentent également des risques pour la santé des personnes qui les consomment. Considérant que ces produits sont composés de nombreux ingrédients, 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^{4,5,6,7,8}. Ces nombreux risques sont associés à différents facteurs dont :

- la quantité et la qualité des ingrédients contenus dans ces produits;
- les possibles interactions avec d'autres produits, aliments et médicaments;
- les caractéristiques et vulnérabilités des individus^{4,9}.

Les effets indésirables associés aux produits de santé naturels, incluant ceux à visée amaigrissante, ont tendance à être sous-rapportés. En effet, seulement 41 % des Canadiennes et Canadiens ayant subi des effets indésirables après la consommation d'un produit de santé naturel les ont signalés à Santé Canada¹⁰.

D'ailleurs, les produits de santé naturels à visée amaigrissante bénéficient du mythe selon lequel leur attribut « naturel » signifie qu'ils sont sans danger. En effet, le cinquième de la population québécoise (21 %) estime que les produits naturels de perte de poids sont sans danger².

Le **cinquième de la population québécoise** (21 %) estime que les produits naturels de perte de poids sont **sans danger**.

L'étiquetage des produits de santé naturels à visée amaigrissante ainsi que leurs publicités laissent parfois croire à une certaine efficacité, qui n'est pas nécessairement 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, par exemple :

- « Éprouvé en clinique »
- « Aide l'organisme à métaboliser des lipides »
- « Fait l'objet de recherches scientifiques »
- « Aide à la gestion du poids »

Souvent, ces affirmations sont accompagnées d'une mention en caractères difficilement lisibles 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 pour les consommateurs et consommatrices, ce qui empêche la population de faire un choix éclairé.



Recommandations pour mieux protéger la population

L'ASPQ tient à souligner les efforts entrepris par Santé Canada pour s'ajuster à la lumière des constats alarmants issus du rapport du Bureau du vérificateur général du Canada de 2021⁵. Ce rapport concerne les produits de santé naturels de manière générale, et par le fait même, les produits de santé naturels à visée amaigrissante. Il soulève, entre autres, des défaillances dans :

- le processus d'**homologation** et de **surveillance** des produits de santé naturels, qui ne permet pas de garantir l'innocuité et l'efficacité de ces produits;
- l'encadrement de l'**étiquetage** des produits de santé naturels, puisque plus d'une étiquette analysée sur deux comprend des renseignements trompeurs;
- la surveillance des **pratiques promotionnelles**, tandis que 88 % des publicités de produits de santé naturels répertoriées comprenaient des renseignements trompeurs.

« Santé Canada n'exerçait pas une surveillance suffisante pour déterminer si les renseignements présentés sur l'étiquette du produit et dans les publicités concernant ce produit répondaient aux conditions d'homologation du produit »

Source : Bureau du vérificateur général du Canada¹

Pour protéger la santé de la population, **Santé Canada se doit d'assurer que l'efficacité et la sécurité des produits de santé naturels en vente sur le marché canadien.** Comme recommandé dans le rapport du Bureau du vérificateur général du Canada et à l'instar des autres produits de santé, **l'industrie des produits de santé naturels devrait davantage être mise à contribution pour couvrir les frais associés aux activités de réglementation qui la concerne.** Actuellement, ce sont uniquement des fonds publics, et par conséquent les contribuables, qui couvrent les frais de réglementation des produits de santé naturels.

¹ Bureau du vérificateur général du Canada (2021). Rapport 2 – Les produits de santé naturels – Santé Canada.

Ainsi, l'ASPQ émet les recommandations suivantes à l'intention de Santé Canada :

- Imposer des **frais pour les activités de réglementation** des produits de santé naturels
- Renforcer le **processus d'homologation** ainsi que les **pratiques de surveillance**, notamment en matière de publicités et d'étiquetage des produits de santé naturels, particulièrement de ceux à visée amaigrissante
- Respecter les **délais prévus actuellement** pour l'adoption de la proposition de frais, c'est-à-dire le 1^{er} avril 2025

Références

- ¹ Institut national de santé publique du Québec. (2023). [Pandémie, habitudes de vie, qualité de sommeil et préoccupation à l'égard du poids – Résultats du 21 mars 2023](#).
- ² Sondage Léger réalisé au compte de l'ASPQ auprès de 1601 adultes du Québec entre le 18 et le 27 mars 2021.
- ³ 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 \(Rapport 2; p. 36\)](#).
- ⁴ Vennes M., Paquette M.C., Mongeau L, Laguë J, & Strecko J. (2008). [Bénéfices, risques et encadrement associés à l'utilisation des produits, services et moyens amaigrissants \(PSMA\)](#). Institut national de santé publique Québec (INSPQ).
- ⁵ National Institutes of Health. (2021). [Dietary Supplements for Weight Loss](#). Office of Dietary Supplements - Strengthening Knowledge and Understanding of Dietary Supplements.
- ⁶ Barrea L, Altieri B, Polese B, De Conno B, Muscogiuri G, Colao A, & Savastano S. (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.
- ⁷ International Association for the Study of Obesity. (2010). [No evidence that popular slimming supplements facilitate weight loss, new research finds](#). ScienceDaily.
- ⁸ Association pour la santé publique du Québec. (2018). [Hépatotoxicité liée aux produits de santé naturels amaigrissants \(PSNA\) : une épidémie silencieuse ?](#)
- ⁹ Santé Canada. (2012). [Utilisation sécuritaire de produits de santé amaigrissants](#).
- ¹⁰ Santé Canada. (2016). [Au sujet des produits de santé naturels](#).