

UNE OPPORTUNITÉ DE MIEUX PROTÉGER LA POPULATION DES PRODUITS AMAIGRISSANTS

MÉMOIRE À L'INTENTION DE
SANTÉ CANADA DANS LE CADRE
DE LA MODERNISATION
DE LA RÉGLEMENTATION
DES ALIMENTS À USAGE
DIÉTÉTIQUE SPÉCIAL ET
DES ALIMENTS POUR BÉBÉS

FÉVRIER 2024

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



Auteures

Amélie Côté-Lévesque, M.Sc.

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

Révision

Géna Casu, M.Sc.

Corinne Voyer, 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 (2024)

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 et toutes, 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.

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. En 2019, elle a lancé la campagne *Apparences Trompeuses!*

Pour plus de détails : aspq.org.

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



TABLE DES MATIÈRES

MISE EN CONTEXTE.....	3
Un terreau fertile pour l'industrie de la minceur.....	3
Une menace envers le bien-être de la population	3
Efficacité et risques pour la santé	4
RECOMMANDATIONS.....	6
Substituts de l'alimentation totale pour la perte de poids	6
Aliments nutritifs formulés pour enfants	8
Aliments nutritifs formulés pour personnes âgées de 14 ans ou plus	8
Repas préemballés.....	10
SOMMAIRE DES RECOMMANDATIONS	12
CONCLUSION	14
RÉFÉRENCES	15

MISE EN CONTEXTE

Un terreau fertile pour l'industrie de la minceur

Au Canada, l'obésité touchait plus d'un adulte sur quatre en 2018¹. Parallèlement, la préoccupation à l'égard du poids, qui prend notamment racine dans le culte de la minceur et la grossophobie, est omniprésente et prend de l'ampleur.

En chiffres...

- La moitié de la population québécoise indique être **insatisfaite de son poids**. Cette proportion s'élève à 58 % chez les femmes².
- Plus du tiers des adultes du Québec se disent **plus préoccupés par leur poids** qu'avant la pandémie, plus précisément 41 % des femmes et 52 % des personnes âgées de 18 à 24 ans³.
- Près de la moitié de la population québécoise a tenté de **perdre du poids** au cours de la dernière année⁴.
- Au Québec, une personne sur cinq indique être **obsédée par son poids**⁵.

L'industrie de la minceur profite de la vulnérabilité de la population pour proposer une panoplie de produits, services et moyens amaigrissants (PSMA). Ces derniers sont souvent promus, à tort, comme des solutions miracles pour perdre du poids, notamment sur les plateformes numériques, comme illustré dans le [Portrait québécois de la publicité en ligne des PSMA](#). Le marketing des PSMA n'est pas sans conséquence, puisqu'il peut :

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

Une menace envers le bien-être de la population

La préoccupation à l'égard du poids s'impose comme un phénomène social qui banalise le recours aux PSMA. Ces derniers incluent notamment les produits de santé naturels à visée amaigrissante (ex. : coupe-faim, brûleur de graisse, modulateur du métabolisme, laxatif, etc.), les substituts de repas (ex. : barres protéinées, boissons, etc.), les programmes commerciaux de perte de poids, les diètes (ex. : régime cétogène, jeûne intermittent, etc.) et les appareils (ex. : laser, cryolipolyse, électrostimulateur, etc.).

De nombreux facteurs incitent plusieurs personnes à se tourner vers ces solutions pour perdre du poids, comme :

- 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;
- le halo santé autour des PSMA;
- la désinformation, notamment en ligne, sur la gestion de poids.

Les personnes susceptibles d'utiliser des PSMA font souvent partie de groupes vulnérables. Les personnes âgées de 18 à 34 ans et les femmes sont plus susceptibles d'entreprendre des efforts pour maintenir ou perdre du poids⁶. De plus, les personnes n'ayant pas de diplôme d'études secondaires ont davantage recours à des méthodes présentant un potentiel de dangerosité (p. ex. : ne pas manger pendant toute une journée, sauter des repas, se faire vomir, fumer, etc.) que les personnes plus scolarisées⁷.

Efficacité et risques pour la santé

De manière générale, 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, l'utilisation des PSMA peut occasionner des risques pour la santé, variables selon la méthode utilisée et les caractéristiques individuelles des personnes qui s'y adonnent.

Parmi les PSMA, ceux basés sur la restriction calorique, comme les régimes amaigrissants, demeurent très populaires. Selon un sondage Léger mené pour le compte de l'ASPQ en 2021, les régimes représentent la méthode de perte de poids la plus utilisée chez les personnes qui ont tenté de perdre du poids dans la dernière année⁸.

L'efficacité des régimes pour la perte de poids à long terme n'est pas démontrée. 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^{9,10,11,12,13}. Ceci s'explique entre autres par la difficulté de maintenir la restriction calorique sur le long terme.

En plus d'être souvent inefficace pour la perte de poids à long terme, la restriction calorique en vue de perdre du poids engendre des risques considérables pour la santé physique et mentale, comme indiqué dans le tableau suivant.

Tableau 1. Exemples de risques associés aux régimes hypocaloriques¹⁴

Santé physique	Santé mentale
<ul style="list-style-type: none"> • Carences nutritionnelles (ex. : carence en fer ou en calcium) • Perte d'électrolytes • Fatigue et étourdissements • Hypotension • Maux de tête • Perte de cheveux • Crampes musculaires • Effet yo-yo • Troubles gastro-intestinaux (ex. : constipation, diarrhée) 	<ul style="list-style-type: none"> • Diminution de l'estime de soi • Isolement social • Troubles de comportements alimentaires

La restriction calorique, surtout lorsqu'elle est entreprise sans l'encadrement d'un(e) professionnel(le) de la santé, comme un(e) nutritionniste ou un médecin, représente ainsi plusieurs risques. Les produits vendus à des fins de perte de poids, incluant les substituts de l'alimentation totale pour la perte de poids, les aliments nutritifs formulés pour la perte de poids et les repas préemballés vendus à des fins de perte de poids, devraient être minimalement encadrés afin de permettre à la population de faire des choix éclairés.

RECOMMANDATIONS

L'ASPQ souhaite partager ses recommandations à Santé Canada dans le cadre de la [consultation sur la modernisation de la réglementation des aliments à usage diététique spécial et des aliments pour bébés](#). L'ASPQ considère que cette modernisation comporte des lacunes qui représentent un risque pour la santé et le bien-être de la population canadienne et nuit aux efforts déployés à travers le *Guide alimentaire canadien*.

Substituts de l'alimentation totale pour la perte de poids

Êtes-vous favorable à la proposition concernant les aliments médicaux présentés comme un substitut de l'alimentation totale pour la perte de poids?

L'ASPQ est partiellement favorable à la proposition concernant les aliments médicaux présentés comme un substitut de l'alimentation totale (SAT) pour la perte de poids. Compte tenu de la vulnérabilité des personnes qui s'engagent dans des démarches de perte de poids, des effets potentiellement néfastes de la restriction calorique sur la santé physique et mentale et de l'inefficacité des régimes pour la perte de poids à long terme, les SAT pour la perte de poids présentent plusieurs risques. Ils devraient être encadrés afin de protéger la santé de la population.

Le cadre modernisé ne prévoit aucune restriction dans la vente, la publicité et la mise en marché des SAT pour la perte de poids. Ainsi, l'ASPQ recommande de :

- **Interdire d'annoncer au grand public un SAT pour la perte de poids**, comme c'est le cas actuellement pour les aliments pour régime à très faible teneur en énergie (ARTFTE). Cette interdiction devrait s'étendre à tous les types de publicité, qu'il s'agisse de journaux, de circulaires, d'affiches, de publicités télévisées, de publicités radiophoniques ou de publicités en ligne (incluant sur les réseaux sociaux).
- **Interdire la vente des SAT pour la perte de poids sans ordre écrit d'un médecin ainsi que la vente par une autre personne qu'un(e) pharmacien(ne)**. Ceci permet d'assurer qu'une personne ayant recours à ces produits soit accompagnée par un(e) professionnel(le) de la santé. Pour cette raison, la vente des SAT pour la perte de poids pourrait être permise aux médecins, aux grossistes en médicaments, aux pharmaciens(ne)s et aux hôpitaux, comme c'est le cas actuellement pour les ARTFTE.

- **Maintenir l'autorisation préalable à la mise en marché**, comme c'est le cas pour les ARTFTE. Ceci permet d'assurer que les produits sur le marché canadien correspondent aux exigences de Santé Canada, notamment en termes de composition.

Considérant l'importance de soutenir les choix éclairés par la population, les emballages des SAT pour la perte de poids devraient présenter des informations claires, lisibles et accessibles. Ainsi, l'ASPQ recommande de :

- **Supprimer la mention obligatoire « Pour la gestion diététique de l'obésité »**. Cette mention porte à confusion en laissant croire à l'efficacité du produit pour la perte de poids à long terme. Elle nuit également aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*.
- **Ajouter les mentions « À utiliser seulement sous surveillance médicale » et « Les régimes restrictifs en calories peuvent avoir des effets néfastes. Les effets indésirables peuvent varier selon les personnes » sur l'espace principal**. Ces mentions visent à mieux renseigner la population quant aux risques de ces produits.
- **Modifier la mise en garde indiquant que le produit n'est pas recommandé pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les personnes âgées de moins de 18 ans afin d'y ajouter les personnes âgées et les personnes ayant des problèmes de santé**. Ceci permet de mieux protéger ces groupes, qui pourraient être plus vulnérables aux effets indésirables de la restriction calorique.
- **Établir des spécifications obligatoires pour la taille des mentions et des mises en garde sur l'emballage, en termes de hauteur, de largeur et d'espace de dégagement minimal**. Pour être utiles, ces mentions doivent être lisibles.
- **Interdire les allégations santé sur les emballages des SAT pour la perte de poids**. Ce type d'allégations confèrent aux SAT pour la perte de poids un halo santé qui pourrait induire la population en erreur et entre en contradiction avec leurs risques pour la santé.

Aliments nutritifs formulés pour enfants

Êtes-vous favorable à la proposition concernant les aliments nutritifs formulés pour enfants?

L'ASPQ est favorable au maintien de l'interdiction de faire de la publicité pour les aliments nutritifs formulés (ANF) pour la perte de poids auprès des enfants âgés de moins de 14 ans. Il est primordial que les ANF pour la perte de poids ne soient pas commercialisés auprès des enfants, étant donné qu'ils nuisent aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

Aliments nutritifs formulés pour personnes âgées de 14 ans ou plus

Êtes-vous favorable à la proposition concernant les aliments nutritifs formulés pour 14 ans ou plus?

L'ASPQ est partiellement favorable à la proposition concernant les ANF pour personnes âgées de 14 ans ou plus. En effet, l'ASPQ est en faveur de l'obligation d'afficher le tableau de valeur nutritive et le symbole nutritionnel ainsi que de l'ajout des mentions obligatoires sur l'étiquette. Considérant la pertinence de ces mentions, l'ASPQ recommande de :

- **Établir des spécifications obligatoires pour la taille des mentions et des mises en garde sur l'emballage, en termes de hauteur, de largeur et d'espace de dégagement minimal.** Pour être utiles, ces mentions doivent être lisibles.

Êtes-vous favorable à la proposition concernant les aliments présentés en vue d'une utilisation dans les régimes amaigrissants?

L'ASPQ est partiellement favorable à la proposition concernant les aliments présentés en vue d'une utilisation dans les régimes amaigrissants. La consommation d'ANF pour la perte de poids n'est pas alignée avec les recommandations du *Guide alimentaire canadien*, comme « savourez une variété d'aliments sains tous les jours », « limitez la consommation d'aliments hautement transformés », de « cuisinez plus souvent » et de « mangez des légumes et des fruits en abondance ». De plus, comme mentionné précédemment, les régimes hypocaloriques représentent des risques pour la santé. Il faudrait conséquemment encadrer les ANF pour les régimes amaigrissants destinés aux adultes.

L'ASPQ accueille favorablement les mentions obligatoires sur l'étiquette indiquant que ces produits ne sont pas destinés à remplacer tous les repas quotidiens et indiquant que le produit n'est pas recommandé aux personnes âgées de moins de 18 ans. Afin d'assurer que l'emballage outille suffisamment la population, l'ASPQ recommande également de :

- **Supprimer la mention obligatoire « Utile pour perdre du poids uniquement dans le cadre d'un régime à faible teneur en énergie ».** Cette mention peut porter à confusion et sa compréhension nécessite un niveau élevé de littératie en santé.
- **Ajouter la mention obligatoire « Les régimes restrictifs en calories peuvent avoir des effets néfastes. Les effets indésirables peuvent varier selon les personnes » sur l'espace principal.** Cette mention vise à mieux renseigner la population quant aux risques de ces produits.
- **Modifier la mise en garde concernant le fait que le produit n'est pas recommandé pour les personnes âgées de moins de 18 ans pour y ajouter d'autres groupes vulnérables, c'est-à-dire les femmes enceintes ou qui allaitent, les personnes aînées et les personnes ayant des problèmes de santé.**
- **Établir des spécifications obligatoires pour la taille des mentions et des mises en garde sur l'emballage, en termes de hauteur, de largeur et d'espace de dégagement minimal.** Pour être utiles, ces mentions doivent être lisibles.

L'ASPQ accueille favorablement l'interdiction d'inclure, sur les étiquettes d'aliments présentés en vue d'une utilisation dans le cadre de régimes amaigrissants, des mentions faisant référence au rythme ou à la quantité de perte de poids.

En revanche, le cadre modernisé ne prévoit aucune restriction en matière de publicité et de vente des ANF pour la perte de poids. L'ASPQ recommande :

- **Restreindre la publicité des ANF pour la perte de poids de façon à interdire toute référence au rythme ou à la quantité de perte de poids.** Ceci permet d'assurer que cette pratique ne soit pas utilisée à des fins de promotion et que l'esprit du règlement ne soit pas contourné. Les données scientifiques actuelles ne soutiennent pas de telles allégations.
- **Limiter la vente des ANF pour la perte de poids aux médecins, aux grossistes en médicaments, aux pharmaciens et aux hôpitaux.** Ceci permet de

faciliter l'accès à un(e) professionnel(le) de la santé pour les personnes souhaitant avoir recours à ces produits.

- **Interdire les allégations santé sur les emballages des ANF pour la perte de poids.** Ce type d'allégations leur confèrent un halo santé qui pourrait induire la population en erreur et qui entre en contradiction avec leurs risques pour la santé.
- **Interdire la présentation d'un menu de sept jours restreint en calories et rendre obligatoire la mention « La restriction calorique ne garantit pas une perte de poids à long terme. Consultez un(e) professionnel(le) de la santé. ».** En effet, les menus de sept jours sont utilisés à des fins de promotion (comme illustré ci-dessous), ne prennent pas en compte les besoins nutritionnels individuels, ne sont pas obligatoirement élaborés par des personnes qualifiées, font ombrage à la profession de diététiste-nutritionniste et sont difficiles à maintenir à long terme. Ils ne représentent pas un outil pertinent pour la population.



Image. Exemples de promotion du menu de 7 jours sur les emballages de substituts de repas

Repas préemballés

Êtes-vous favorable à la proposition concernant les repas préemballés?

L'ASPQ est en faveur de l'obligation d'afficher le tableau de valeur nutritive et le symbole nutritionnel sur les repas préemballés, de l'obligation d'afficher des mentions et d'interdire les mentions faisant référence au rythme ou à la quantité de perte de poids qui peut en résulter.

Considérant l'importance de permettre à la population de faire des choix éclairés en matière de santé, l'ASPQ recommande :

- **Supprimer la mention obligatoire « Utile pour perdre du poids uniquement dans le cadre d'un régime à faible teneur en énergie ».** Cette mention peut porter à confusion et sa compréhension nécessite un niveau élevé de littératie en santé.
- **Restreindre la publicité des repas préemballés pour la perte de poids de façon à interdire toute référence au rythme ou à la quantité de perte de poids.** Ceci permet d'assurer que cette pratique ne soit pas utilisée à des fins de promotion et que l'esprit du règlement ne soit pas contourné. Les données scientifiques actuelles ne soutiennent pas de telles allégations.
- **Interdire la présentation d'un menu de sept jours restreint en calories et rendre obligatoire la mention « La restriction calorique ne garantit pas une perte de poids à long terme. Consultez un(e) professionnel(le) de la santé. ».** En effet, les menus de 7 jours sont utilisés à des fins de promotion, ne prennent pas en compte les besoins nutritionnels individuels, ne sont pas obligatoirement élaborés par des personnes qualifiées, font ombrage à la profession de diététistes-nutritionnistes et sont difficiles à maintenir à long terme. Ils ne représentent pas un outil pertinent pour la population.
- **Interdire les allégations santé sur les emballages des repas préemballés pour la perte de poids.** Ce type d'allégations leur confèrent un halo santé qui pourrait induire la population en erreur et entre en contradiction avec leurs risques pour la santé.

SOMMAIRE DES RECOMMANDATIONS

Bien que l'ASPQ soutient plusieurs aspects de la modernisation de la réglementation des aliments à usage diététique spécial et des aliments pour bébés, elle souhaite émettre les recommandations suivantes. Ces dernières visent à maintenir certaines mesures d'encadrement actuellement en vigueur ainsi qu'à en ajouter ou réviser d'autres.

En matière de substituts de l'alimentation totale (SAT) pour la perte de poids :

de maintenir la mesure suivante :

- Obliger d'obtenir une autorisation préalable à la mise en marché.

d'ajouter ou réviser les mesures suivantes :

- Interdire d'annoncer au grand public un SAT pour la perte de poids.
- Interdire la vente des SAT pour la perte de poids sans ordre écrit d'un médecin ainsi que la vente par une autre personne qu'un(e) pharmacien(ne).
- Supprimer la mention obligatoire « Pour la gestion diététique de l'obésité ».
- Ajouter la mention « À utiliser seulement sous surveillance médicale » sur l'espace principal.

En matière d'aliments nutritifs formulés (ANF) :

de maintenir les mesures suivantes :

- Interdire la publicité pour les ANF pour la perte de poids auprès des enfants.
- Obliger la mention que ces produits ne sont pas destinés à remplacer tous les repas quotidiens et celle indiquant que le produit n'est pas recommandé aux personnes âgées de moins de 18 ans.

d'ajouter ou réviser la mesure suivante :

- Limiter la vente des ANF pour la perte de poids aux médecins, aux grossistes en médicaments, aux pharmaciens(ne)s et aux hôpitaux.

En matière de substitut de l'alimentation totale (SAT) et d'aliments nutritifs formulés (ANF) :

d'ajouter ou réviser les mesures suivantes :

- Établir des spécifications obligatoires pour la taille des mentions et des mises en garde sur l'emballage, en termes de hauteur, de largeur et d'espace de dégagement minimal.
- Ajouter la mention obligatoire « Les régimes restrictifs en calories peuvent avoir des effets néfastes. Les effets indésirables peuvent varier selon les personnes » sur l'espace principal.

En matière d'aliments nutritifs formulés (ANF) et de repas préemballés :

de maintenir les mesures suivantes :

- Obliger l'affichage du tableau de valeur nutritive et le symbole nutritionnel.
- Interdire d'inclure sur les étiquettes des mentions faisant référence au rythme ou à la quantité de perte de poids.

d'ajouter ou réviser les mesures suivantes :

- Supprimer la mention obligatoire « Utile pour perdre du poids uniquement dans le cadre d'un régime à faible teneur en énergie ».
- Restreindre la publicité des repas préemballés pour la perte de poids de façon à interdire toute référence au rythme ou à la quantité de perte de poids.
- Interdire la présentation d'un menu de sept jours restreint en calories et rendre obligatoire la mention « La restriction calorique ne garantit pas une perte de poids à long terme. Consultez un(e) professionnel(le) de la santé. ».

En matière de substituts de l'alimentation totale (SAT) pour la perte de poids, d'aliments nutritifs formulés (ANF) et de repas préemballés :

d'ajouter ou réviser la mesure suivante :

- Interdire les allégations santé sur les emballages.

CONCLUSION

En conclusion, dans le cadre de la consultation sur la modernisation de la réglementation des aliments à usage diététique spécial et des aliments pour bébés, l'ASPQ souligne la nécessité d'encadrer les substituts de l'alimentation totale (SAT) pour la perte de poids, les aliments nutritifs formulés (ANF) et les repas préemballés afin de protéger la santé de la population et de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie.

Les recommandations incluent des mesures telles que la modification des mentions obligatoires, l'encadrement des allégations santé, la restriction de la publicité et la limitation de la vente. Ces recommandations visent à contrer les risques pour la santé physique et mentale associés aux démarches de perte de poids, en particulier celles basées sur la restriction calorique, tout en informant adéquatement la population sur les choix alimentaires.

RÉFÉRENCES

- ¹ Statistiques Canada. Overweight and obese adults, 2018. Repéré au <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2019001/article/00005-eng.htm>
- ² Sondage Léger mené en mars 2023 au compte de l'ASPQ auprès de 1 000 adultes
- ³ INSPQ (mars 2023). Sondage sur les attitudes et les comportements des adultes québécois.
- ⁴ Sondage Léger mené en octobre 2023 au compte de l'ASPQ auprès de 1 066 adultes.
- ⁵ Sondage Léger mené en octobre 2023 au compte de l'ASPQ auprès de 1 066 adultes.
- ⁶ Léger. (2021). Produits, services ou moyens amaigrissants : Sondage auprès des Québécois et Québécoises.
- ⁷ Camirand H., Traoré I., Blaune J. (2016). Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015. Institut de la statistique du Québec. Repéré au <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sur-la-sante-de-la-population2014-2015-pour-en-savoir-plus-sur-la-sante-des-quebecois-resultats-de-la-deuxieme-edition.pdf>
- ⁸ Sondage Léger mené en mars 2021 au compte de l'ASPQ auprès de 1 601 adultes.
- ⁹ 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
- ¹⁰ Anderson J. W., Konz E. C., Frederich R. C. et Wood C. L. Long-term weight-loss maintenance: a meta-analysis of US studies. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2001;74(5): 579-584
- ¹¹ Mann T., Tomiyama A. J., Westling E. et coll. Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *Am Psychol* 2007;62(3):220-233
- ¹² Langeveld M. et DeVries J. H. The long-term effect of energy restricted diets for treating obesity. *Obesity* 2015;23(8): 1529-1538
- ¹³ 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
- ¹⁴ Venne M, Mongeau L, Strecko J, Paquette MC, Laguë J. (2008). Bénéfices, risques et encadrement associés à l'utilisation des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA). Institut national de santé publique du Québec.