



# Méfiez-vous des produits minceur!

## Ce qu'il faut savoir

- Les produits de santé naturels amaigrissants incluent :
  - les compléments alimentaires (ex. : coupe-faims, diurétiques, laxatifs, brûleurs de graisse, capteurs de graisse, produits « ventre plat », actifs antisucres, modérateurs métaboliques, détoxifiants)
  - les crèmes et les timbres amincissants
  - les produits homéopathiques minceur
- Les études sur les produits minceur les plus populaires n'ont pas réussi à démontrer qu'ils sont efficaces pour la perte de poids au-delà de l'effet placebo<sup>1</sup>.
- « Naturel » ne veut pas dire « sain et sans danger ». Plusieurs produits minceur peuvent nuire à votre santé en raison de leurs ingrédients médicinaux et non médicinaux ou de leur interaction avec des médicaments.
- Puisqu'ils sont en vente libre, plusieurs personnes ne mentionnent pas à leur médecin ou pharmacien qu'ils prennent des produits de santé naturels pour maigrir. Ainsi, la plupart des produits minceur sont achetés sans qu'une professionnelle ou un professionnel de la santé soit consulté ou ait pu informer la personne consommatrice des effets indésirables possibles.

<sup>1</sup> On parle de l'effet placebo lorsqu'une personne constate un effet positif en consommant une pilule sans ingrédient médicinal (ex.: faite de sucre ou de farine) parce qu'elle croit que cela va fonctionner.



## Effets indésirables possibles

Selon Santé Canada, il est impossible d'énumérer les risques associés à chacun des produits de santé naturels amaigrissants sur le marché, car ces derniers sont trop nombreux. Cependant, certains produits minceurs peuvent entraîner des conséquences graves tels que :

- anémie,
- hypertension,
- vomissements,
- troubles hépatiques (lésions du foie, hépatite ou greffe du foie),
- hémorragie,
- insuffisance respiratoire,
- psychose,
- arythmie cardiaque,
- problèmes rénaux,
- coma,
- décès (surdose, problèmes rénaux, problèmes cardiaques, ingrédients toxiques ou interaction avec un médicament).



## Redoublez de prudence dans les situations suivantes

Les produits de santé naturels amaigrissants sont particulièrement déconseillés aux :

- femmes enceintes ou allaitantes;
- enfants, adolescents et adolescentes;
- personnes âgées;
- personnes atteintes d'une maladie chronique (particulièrement les personnes diabétiques et celles ayant une maladie cardiaque ou souffrant d'hypertension);
- personnes souffrant d'une détérioration de la fonction rénale ou hépatique;
- personnes prenant des médicaments contre le cancer, des antirétroviraux ou immunosuppresseurs, des médicaments antirejets ou des anticoagulants;
- personnes ayant des problèmes de santé mentale ou de troubles neuropsychiatriques et celles prenant des médicaments psychiatriques;
- personnes devant subir une intervention chirurgicale.

### À propos de la campagne *Apparences Trompeuses!*

Réalisée par l'Association pour la santé publique du Québec, *Apparences Trompeuses!* est une campagne qui vise à déconstruire les fausses promesses de l'industrie de la minceur et protéger la santé et le bien-être.

Visitez [apparencetrompeuses.ca](http://apparencetrompeuses.ca) pour découvrir la face cachée de cette industrie.

