



INTERCOM SANTE 57

Espace d'information, d'éducation, de prévention et de formation
des acteurs de santé du bassin thionvillois

LA CLE D'UN REGIME REUSSI...

Une étude randomisée américaine menée sur deux sites (Harvard School Public Health and Brigham and Women's Hospital de Boston et Pennington Biomedical Research Center of the Louisiana State University de Bâton Rouge), entre octobre 2004 et décembre 2007, sur 2 années, vient de montrer que, pour être efficace, un régime doit s'adapter à chaque individu selon ses penchants alimentaires, personnels et culturels. Ce sont surtout la réduction calorique globale, la ténacité et la motivation qui font le succès et non la stricte quantité respective d'aliments de chaque classe alimentaire.

Ce protocole a porté sur 811 personnes représentatives de la population générale pour ce qui concerne l'âge, le sexe, l'origine géographique et la situation économique. L'âge était compris entre 30 et 70 ans, l'indice de masse corporelle entre 25 et 40.

Les personnes ont été randomisées en quatre groupes selon la répartition respective attribuée à chaque catégorie de nutriments : lipides, glucides, protides, étant par ailleurs entendu que tous devaient baisser leur consommation calorique quotidienne de 750 calories et respecter les recommandations cardiovasculaires pour la santé (apport important de fruits, légumes et fibres, apport restreint en cholestérol) :

- 1er groupe : 20% de lipides, 15% de protides et 65% de glucides
- 2ème groupe : 20% de lipides, 25% de protides et 55% de glucides
- 3ème groupe : 40% de lipides, 15% de protides et 45% de glucides
- 4ème groupe : 40% de lipides, 25% de protides et 35% de glucides.

Après 6 mois, les personnes avaient perdu environ une moyenne de 6 kg, soit 7% de leur poids ; à deux ans, il a été noté que la perte de poids était identique que le régime soit pauvre ou riche en lipides, protides ou glucides ($p < 0.20$) ; elle atteignait en moyenne 4 kg pour 80% de la population, mais au moins 10% du poids initial chez environ 15% des personnes. Le type de nutriments était neutre pour ce qui était des sensations de satiété ou de faim. Il n'a pas non plus été noté de différence d'assiduité entre les différents groupes.

Seules la motivation et la ténacité apparaissent comme un facteur discriminant pour la perte de poids. De plus, c'est l'adaptation aux goûts alimentaires, personnels et culturels de chacun, qui est le meilleur gage d'une consolidation à long terme de la perte de poids.

S'adapter à la personne encore et toujours... reste ainsi l'optique gagnante.

Dr HOUPE-NOUSSE Marie-Paule, Cardiologue