

Pour maigrir efficacement, maigrissez vite et beaucoup !



Igor Gedilaghine

Agence France-Presse

Stockholm

Contrairement à l'idée généralement répandue, y compris chez les praticiens, pour maigrir efficacement il faut maigrir beaucoup... et vite, indiquent des études présentées dans le cadre du Congrès international sur l'obésité de Stockholm (11-15 juillet).

Diététicienne et doctorante à l'université de Melbourne (Australie), Katrina Purcell a conduit une expérience comparative entre deux modes de régime: l'un «rapide» sur 12 semaines avec pour objectif une perte 1,5 kg par semaine pour une

personne de 100 kg, et l'autre «graduel» sur 36 semaines dont l'objectif est de perdre 0,5 kg par semaine pour une personne de 100 kg également.

«Etonnamment et contrairement à ce que l'on pense, cette étude montre que le régime «rapide» est plus efficace que le «graduel» pour atteindre un objectif de poids», commente-t-elle.

Les résultats obtenus montrent en effet que 78% des personnes soumises au régime «rapide» ont atteint l'objectif de 15% de perte de poids, contre 48% des personnes soumises au régime «graduel».

L'une des raisons, avance la chercheuse, est psychologique et touche à la motivation: «lorsque l'on perd 1,5 kg par semaine, on a envie de poursuivre son régime, alors que lorsqu'on perd 0,5 kg par-ci par-là...»

D'ailleurs, quatre participants du groupe «graduel» ont abandonné l'expérience avant la fin, trouvant l'effort trop difficile, contre un dans le groupe «rapide».

Katrina Purcell met cependant en garde contre les régimes trop rapides, dits «crash diets» consistant en une privation extrême de calories. «Ne faites pas votre régime (rapide) tout seul, faites vous conseiller par un diététicien», dit-elle.

Bémol de taille, son enquête ne présume pas de ce qu'il advient après la perte de poids. Or de nombreux médecins et diététiciens estiment que plus on perd de kilos, plus on est susceptible d'en reprendre.

C'est pourquoi la diététicienne surveille ses deux groupes témoins et les résultats de cette enquête de suivi devraient être connus dans trois ans.

Mais déjà, l'institut national néerlandais pour la Santé publique et l'environnement s'est penché sur le lien entre la quantité de kilos perdus et l'éventuelle reprise de poids qui s'en suit.

Et selon cette enquête, 54% des personnes ayant perdu du poids parviennent à en conserver les bénéfices dans l'année qui suit et ce, indépendamment de l'importance de cette perte.

Il apparaît donc que, «plus on a perdu de poids initialement, plus la perte reste importante un an après», indique le chercheur Jeroen Barte.

Et du coup, «les pertes de poids de 10% ou plus devraient être encouragées et préférées aux pertes moins importantes car un an après, les bénéfices en seront meilleurs», affirme-t-il, reconnaissant que cette enquête «brise un mythe».

M. Barte ajoute cependant que des études devraient être menées «pour déterminer les objectifs optimum de perte de poids et établir les meilleures pratiques permettant le meilleur maintien consécutif à ces pertes de poids».

Du coup, Katrina Purcell continue malgré tout de se faire l'avocat des régimes de longue durée pour la bonne raison qu'ils impliquent un changement profond de mode de vie.

Car les chercheurs s'accordent sur le fait que les habitudes alimentaires et la façon de vivre sont des facteurs primordiaux de l'obésité ou du surpoids.

Taille des portions, lutte contre le marketing agressif de l'industrie alimentaire, reformulation de produits avec moins de sel ou moins de sucre, incitations fiscales, affichage systématique des calories sur les cartes des restaurants... Avant de penser aux régimes, «il faut un changement culturel!», indique le président de l'ONG International Association of Consumer Food Organizations (IACFO), Bruce Silverglade.