



Communiqué de presse

Les régimes amaigrissants : Une monographie pour faire le point sur les méthodes en vogue

L'élévation de la prévalence du surpoids et de l'obésité dans notre société s'accompagne d'une augmentation quasi-constante du nombre de régimes visant à promouvoir une perte de poids. Les méthodes et les théories sont nombreuses. Elles se succèdent et ne se ressemblent pas. Alors, quels sont les régimes les plus efficaces et les plus sûrs ? Sachant que la majorité de programmes échouent à 5 ans, quels conseils prodiguer à des patients toujours plus demandeurs de solutions miracles ? Dans la jungle des régimes amaigrissants, les praticiens ont de plus en plus de mal à s'y retrouver.

« *Les régimes amaigrissants : succès et échecs* » est une revue de la littérature scientifique internationale récente qui leur permettra de faire le point sur les connaissances relatives aux différents types de régime et sur les résultats que l'on peut en escompter. Cette monographie a pour ambition de les aider à mieux comprendre les atouts et les écueils des différentes méthodes, pour définir ainsi plus facilement celles qui conviendront le mieux à leurs patients.

La jungle des régimes amaigrissants

Bien que l'immense majorité des régimes amaigrissants se fonde sur un profond changement de la composition de l'alimentation, il n'existe aujourd'hui **aucun consensus sur la nature des modifications optimales qui permettent d'induire une perte de poids saine et effective** : Pour certains l'amaigrissement passe par une réduction de l'apport énergétique globale plus ou moins drastique. Pour d'autres la clé de l'amaigrissement est dans la restriction en certains macronutriments (les glucides ou les lipides), accompagnée ou non d'une augmentation des apports en d'autres macronutriments (les lipides et/ou les protéines).

En conséquence, **il existe actuellement plus d'une vingtaine de régimes amaigrissants populaires.**

La restriction glucidique, une méthode séduisante mais non dénuée de risques

Le recours aux régimes pauvres en glucides est sujet à controverse. Ces régimes sont très attractifs car ils promettent **une perte de poids rapides** sans avoir à compter les calories et sans compromettre la consommation d'aliments agréables. Cependant, à moyen et à long terme, ils ne semblent **pas plus efficaces que les régimes traditionnels pauvres en graisses**.

Le plus populaire des régimes pauvres en glucides est le fameux régime du Dr Atkins. Selon ce cardiologue américain, une perte de poids s'obtient en diminuant drastiquement l'apport en glucides simples et complexes. Ce régime autorise en revanche la consommation des lipides et des protéines à volonté.

Il est important de noter que le mode d'action des régimes pauvres en glucides est très discuté : Pour beaucoup d'auteurs, la perte de poids qu'ils induisent est indépendante de la restriction en glucides. Elle serait principalement associée à la diminution de l'apport calorique et à la durée du régime.

Par ailleurs, il faut souligner que les régimes pauvres en glucides peuvent présenter **certains risques**, d'une part en raison de leur caractère **cétogénique**, mais aussi parce qu'ils sont associés à une augmentation des apports en lipides et à une diminution de la consommation de fruits, de légumes et de céréales. Or l'ensemble de ces modifications est connu pour accroître le **risque cardiovasculaire**. La consommation accrue de protéines préconisée par certains régimes hypoglucidiques peut en outre augmenter le risque d'**insuffisance rénale** ainsi que celui de **maladies osseuses et gastro-intestinales**.

Des études complémentaires sont absolument nécessaires pour mesurer les effets à long terme des régimes pauvres en glucides. **Sans ces informations, de tels régimes ne peuvent être recommandés.**

La qualité alimentaire, un gros atout des régimes riches en glucides

L'utilisation de l'index de mesure Healthy Eating Index (HEI), un index permettant d'évaluer la conformité d'un régime aux recommandations alimentaires américaines a permis à plusieurs équipes de déterminer la qualité alimentaire de ces différents régimes. Ces études sont favorables aux régimes riches en glucides.

Par rapports aux autres types de régimes, les régimes riches en glucides sont associés à **une meilleure qualité de l'alimentation, à un indice de masse corporelle plus bas** et à **une meilleure prévention des risques cardiovasculaires**.

Maigrir grâce à Internet, une méthode qui reste à évaluer

Les programmes commerciaux d'amaigrissement foisonnent sur Internet. Ils pourraient être considérés comme des alternatives souvent peu coûteuse aux traitements standards, mais **peu de données relatives à leur efficacité** sont pour l'instant disponibles.

* Dans le cadre d'un tel régime, les réserves de glucides étant rapidement épuisées, le foie synthétise du glucose à partir des molécules non glucidiques en stock et les acides gras sont oxydés à des fins énergétique. Ces mécanismes conduisent à la production et à l'accumulation de corps cétoniques toxiques. C'est la raison pour laquelle ce type de régime est à proscrire à long terme.

S'il n'existe pas assez de preuves scientifiques convaincantes permettant de conseiller ces programmes, il apparaît cependant que **les programmes intégrant une dimension comportementale ainsi qu'un soutien psychologique sont plus efficaces à court et à moyen termes que les programmes auto suivis**. L'utilisation d'Internet pour le maintien du poids sur le long terme reste à évaluer.

Le secret d'un régime réussi : Motivation et accompagnement

Beaucoup d'auteurs suggèrent que **la motivation et le degré d'adhésion au régime sont des facteurs plus déterminants pour parvenir à perdre du poids que la nature de la méthode choisie**.

De même, **l'impact psychologique d'un régime**, qu'il soit positif (satisfaction du but atteint, amélioration de la santé et de la mobilité...) ou négatif (dépression, stress, hypersensibilité, agressivité...) est souvent plus important que les mécanismes biologiques pour expliquer le succès ou l'échec d'un régime.

L'accompagnement du patient doit donc être une préoccupation centrale du praticien. Il devra se placer dans un schéma de « coaching » plutôt que dans celui d'une prescription écrite sans suivi et sans relation humaine.

Le régime, un premier pas vers un nouveau modèle de vie

Proposer une régime est facile, le suivre est faisable sur une période limitée, mais **garder son bénéfice à moyen ou long terme est extrêmement difficile**. Les experts sont unanimes, la très grande majorité des régimes uniquement fondés sur des conseils diététiques échouent à 5 ans. C'est pourquoi **un programme d'amincissement doit obligatoirement être associé à un programme post-régime**, une sorte de nouveau modèle de vie à adopter qui permettra d'oublier les erreurs du passé.

Mention obligatoire : Monographie « Régimes » - Fondation Louis Bonduelle

Contact Presse

Magali Delmas

Vivactis Public Relations - Tél : 01 46 67 63 44 - mail : m.delmas@vivactis-publicrelations.fr