

## Maigrir : la règle des 3500 kcal/livre est-elle juste?

### Source

Thomas DM et coll. (2013) **Can a weight loss of one pound a week be achieved with a 3500-kcal deficit? Commentary on a commonly accepted rule.** *Int J Obes (Lond)* 37(12):1611-3.

Quel est le déficit calorique nécessaire pour perdre une livre (454 grammes)? En principe, ce devrait être 3500 kcal (14 654 kJ), si l'on tient compte de l'équivalent énergétique d'une livre de graisse. Et c'est ce qu'indiquent des milliers de documents publiés par des autorités médicales, scientifiques, professionnelles et gouvernementales. On peut, par exemple, y lire qu'en dépensant 500 kcal supplémentaires chaque jour (l'équivalent d'environ une heure de jogging), une personne qui conserve la même alimentation perdra une livre par semaine.

Est-ce bien vrai? En fait, non! Les auteurs de cet article font la démonstration que cette règle ne constitue même pas une approximation acceptable.

Ils ont comparé le poids réellement perdu au poids qu'auraient théoriquement perdu les sujets des rares recherches sur l'amaigrissement où l'on avait exercé un contrôle pointu de l'apport et de la dépense calorique. Ils ont constaté qu'au terme des périodes d'observation, les sujets avaient perdu en moyenne 20,1 kg, alors qu'ils en auraient perdu 27,6 si la règle du 3500 kcal/livre s'était appliquée.

Les auteurs proposent un modèle curvilinéaire basé sur la thermodynamique qui permet de prédire avec plus d'exactitude le poids que perdront des sujets, selon leur déficit énergétique. Leur modèle, qui reflète bien les données publiées dans la littérature scientifique, indique qu'un plateau de poids devrait être atteint après environ 16 mois.

On peut télécharger des chiffriers Excel permettant, suivant diverses hypothèses, d'estimer le poids qui sera perdu.

Rappelons que les personnes qui augmentent leur niveau d'activité physique dans le but de perdre du poids, sans nécessairement y parvenir, peuvent toutefois obtenir une nette amélioration de leur condition physique.

Guy Thibault