

Un niveau élevé d'activité physique permet de maintenir le poids après un court programme amaigrissant

Source

Mitsuhashi E et coll. (2003) **Body weight fluctuation and life-style change after short-term weight reduction programs.** *Nippon Koshu Eisei Zasshi* 50(2):136-45.

Cette étude avait pour but de déterminer les facteurs liés au maintien du poids après amaigrissement. Ainsi, 243 femmes ont suivi un programme de perte de poids de 12 semaines (entraînement physique et éducation nutritionnelle individuelle une fois par semaine) au *Health Promotion Center* de Tokyo entre 1992 et 1999. En 1999, 128 de ces femmes (54 %) ont répondu à un questionnaire.

Leur IMC moyen était respectivement de 26,7 et de 25,5 kg/m² avant et après le programme. Quatre ans plus tard, leur IMC était en moyenne de 25,8 kg/m², ce qui est significativement plus élevé que la valeur rapportée immédiatement après le programme ($p < 0,01$), et 54 femmes (43 %) ont vu leur IMC augmenter de plus de 1 kg/m² (groupe « rebond »). Cependant, 24 femmes (19 %) ont réduit leur IMC de plus de 1 kg/m² et 28 autres (22 %) ont maintenu leur IMC « idéal » défini comme inférieur à 24 kg/m² (groupe « maintien »). Chez les autres femmes (16 %), l'IMC n'avait pas changé de manière significative.

Le volume d'activité physique quotidien (nombre de pas) était significativement plus bas chez les femmes du groupe « rebond » que chez celles du groupe « maintien ». Bref, il faut maintenir un haut niveau d'activité physique après une perte de poids, si l'on ne veut pas reprendre les kilos perdus.

Evelyne French et Guy Thibault