

Les interventions en activité physique et en alimentation sont-elles plus efficaces seules ou combinées?

Source

Sweet SN et MS Fortier (2010) **Improving physical activity and dietary behaviours with single or multiple health behaviour interventions? A synthesis of meta-analyses and reviews.** *International Journal of Environmental Research and Public Health* 7:1720-43.

Les maladies chroniques (notamment le diabète, les maladies cardiovasculaires et les cancers) sont responsables d'environ 60 % des décès dans le monde. Au Canada, 89 % des décès sont attribuables à ces maladies. L'obésité en Amérique du Nord a triplé depuis 1980. Au Canada, la prévalence de l'obésité est passée de 13 % à 16 % entre 1994 et 2007. L'obésité et les maladies chroniques sont clairement associées avec l'inactivité physique et les mauvaises habitudes alimentaires. En Amérique du Nord, seulement 40,6 % de la population fait au moins le volume minimal recommandé d'activité physique, 34,4 % satisfait les recommandations quant aux quantités optimales des différents types de gras à consommer (peu de gras saturés et trans au profit des gras insaturés) et 35,1 % mangent au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour.

Lorsque l'on combine ces comportements (activité physique et alimentation), il appert qu'une minorité (8 % à 10 %) de la population satisfait les recommandations. Ces pourcentages peuvent paraître très faibles quand on pense à la multitude d'interventions ciblant les habitudes de vie. Les effets salutaires des interventions ciblant une seule habitude de vie ont été démontrés, mais certaines données suggèrent que des interventions visant à la fois l'activité physique et l'alimentation seraient plus efficaces.

On peut se demander s'il est réaliste de demander à un individu de changer plus d'une habitude à la fois et, si tel est le cas, quel est le maximum de changements qui peut être demandé à quelqu'un. D'un autre côté, on peut penser que lorsqu'une habitude de vie est modifiée, cela peut faciliter la modification d'un deuxième déterminant comportemental de la santé.

Le but de cette revue de littérature était de synthétiser les résultats de recherches pour vérifier si les interventions seules sont plus efficaces que les interventions multiples. Le premier objectif spécifique était de déterminer quel type d'intervention (simple ou multiple) est plus efficace

pour changer les comportements, et le deuxième objectif, lequel est plus efficace pour la perte de poids.

Les articles publiés à partir de l'an 2000 ont été dépouillés, soit 35 articles. La synthèse des résultats indique que les interventions en activité physique ont un effet faible ou moyen sur l'augmentation de sa pratique, alors que les interventions en alimentation ont un effet moyen ou élevé sur la modification des habitudes alimentaires. L'effet le plus marqué est généralement l'augmentation de la consommation de fruits et de légumes.

Les interventions combinées (activité physique + alimentation) ont un plus faible effet sur les comportements. En fait, ce type d'interventions a plus souvent pour effet de ne susciter la modification que d'un seul des comportements. Changer plusieurs comportements à la fois semble particulièrement difficile. De plus, il pourrait y avoir une dilution dans les interventions (trop d'informations présentées).

Donc, si l'objectif est de modifier des comportements sur le plan des habitudes de vie, mettre l'accent sur un seul de ces comportements semble être une approche plus efficace que tenter d'en modifier plusieurs à la fois.

D'un autre côté, les interventions combinées ont de meilleurs résultats quant à la perte de poids lorsqu'on les compare aux interventions ne ciblant qu'un déterminant. Une explication pourrait être que la modification, même minime, de plusieurs comportements, mène plus facilement à la perte de poids. Par ailleurs, il appert que ces multiples petites modifications peuvent diminuer le volume de la graisse abdominale et les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

Selon cette revue de littérature, si l'objectif est de modifier des habitudes de vie, il serait plus efficace d'intervenir sur un seul comportement à la fois. Si l'objectif est plutôt la perte de poids, alors l'intervention peut se faire sur l'activité physique et l'alimentation simultanément. Il faudra mener d'autres recherches pour déterminer les caractéristiques des personnes qui répondent mieux à une approche ciblant un seul ou deux comportements.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault