

Moyens différents associés à la perte de poids et à son maintien

Source

Sciamanna CN et coll. (2011) **Practices associated with weight loss versus weight-loss maintenance - Results of a national survey.** *Am J Prev Med* 41:159-66.

Qu'y a-t-il de plus difficile que de perdre du poids? Le maintenir! Les conseils généralement prodigués en cette matière sont-ils appropriés? Une recherche états-unienne indique que les moyens permettant d'éviter de reprendre du poids ne sont pas nécessairement les mêmes que ceux associés à l'amaigrissement.

Cette étude transversale a été réalisée auprès de 1165 adultes qui ont réussi à maintenir pendant au moins un an une perte de poids minimale de 13,6 kg. Les sujets ont été interviewés afin de connaître les moyens qu'ils avaient pris pour y parvenir. Les 36 moyens les plus efficaces concernaient l'alimentation, l'activité physique, les cognitions et les suivis.

Dans un deuxième temps, les 926 personnes affichant un IMC supérieur à 25 kg/m² ont rempli un questionnaire sur les moyens utilisés. De ce nombre, 98 (10,6 %) avaient perdu au moins 10 % de leur poids au cours de la dernière année, et 192 (20,7 %) avaient maintenu une perte de poids d'au moins 10 % pendant un an ou plus.

Résultats

Moyens associés à la perte et au maintien du poids

- Manger beaucoup de fruits et de légumes
- Limiter la quantité de glucides
- Contrôler les portions
- Planifier les achats avant de se rendre à l'épicerie
- Lire les étiquettes nutritionnelles
- Penser au progrès réalisé
- Penser à l'objectif par rapport au poids santé
- Se peser

Moyens associés uniquement à la perte de poids

- Participer à un programme de perte de poids

- Manger des collations santé
- Limiter la quantité de glucides
- Planifier à l'avance les repas
- Faire différents exercices physiques
- Faire des exercices physiques plaisants
- Se rappeler à quel point on se sent mieux lorsqu'on est plus mince
- Noter les exercices effectués chaque jour

Moyens associés uniquement au maintien du poids

- Manger des protéines qui proviennent d'aliments faibles en gras
- Adopter une routine d'activités physiques
- Se récompenser d'avoir suivi son plan d'alimentation ou d'activité physique
- Se rappeler pourquoi il est important de contrôler son poids

En ce qui concerne la pratique d'activités physiques, les résultats indiquent que celles associées à la perte de poids et à son maintien sont différentes. Ainsi, au début d'un programme de perte de poids, il semble important de permettre aux sujets d'expérimenter différentes activités afin qu'ils puissent déterminer celles qui leur plaisent et avec lesquelles ils sont à l'aise. Pour maintenir le poids perdu, les efforts devraient être axés sur l'établissement d'une routine incluant les activités physiques préférées, afin qu'elles deviennent une habitude et s'intègrent facilement au mode de vie.

Lectures suggérées

Funk KL et coll. (2010) **Associations of internet website use with weight change in a long-term weight loss maintenance program.** J Med Internet Res 12:e29.

Oliveira AJ et coll. (2011) **Social support and leisure-time physical activity: Longitudinal evidence from the Brazilian Pro-Saude cohort study.** Int J Behav Nutr Phys Act 8:77.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault