

## Un niveau d'activité physique élevé : élément clé pour le maintien du poids après amaigrissement

### Sources

Thomas JG, Bond DS, Hill JO et Wing RR (2011) **The National Weight Control Registry – A study of « successful losers »**. *ACSM's Health & Fitness Journal* 15(2):8-12.

Klem ML et coll. (1997) **A descriptive study of individuals successful at long-term maintenance of substantial weight loss**. *Am J Clin Nutr* 66:239-46.

Phelan S et coll. (2006) **Are the eating and exercise habits of successful weight losers changing?** *Obesity (Silver Spring)* 14:710-6.

Wing RR et Phelan S (2005) **Long-term weight loss maintenance**. *Am J Clin Nutr* 82:222S-5S.

Perdre du poids est difficile; c'est bien connu. Les personnes qui y parviennent se rendent compte que le maintenir est aussi difficile! On estime que seulement environ 5 % des personnes qui entreprennent un programme amaigrissant réussissent à perdre et du poids et à ne pas en reprendre par la suite. Pour mieux comprendre les facteurs contribuant au maintien du poids suite à un amaigrissement chez les personnes qui avaient un surplus de poids, des chercheurs des États-Unis ont mis sur pied le *National Weight Control Registry*. Depuis sa création en 1994, il a permis de rassembler de l'information, entre autres, sur le poids, les habitudes alimentaires et la pratique d'activités physiques auprès de plus de 6000 personnes qui ont réussi à perdre un minimum de 30 livres et à ne pas reprendre de poids avant au moins un an.

L'élément le plus important qui ressort de ce registre est que le niveau d'activité physique de ces personnes est très élevé. Il correspond à 3490 kcal par semaine pour les hommes et à 2669 kcal pour les femmes.

Les autres éléments favorisant le maintien du poids sont les suivants :

- Écouter peu la télévision;
- Avoir une alimentation faible en calories et en gras;
- Être constant dans son alimentation (ex. ne pas consommer davantage d'aliments à forte densité énergétique les fins de semaine);
- Déjeuner;
- Avoir du contrôle sur son alimentation (ex. ne pas se laisser influencer par ses émotions);
- Suivre son poids hebdomadairement et son alimentation quotidiennement.

Cette étude indique qu'un niveau élevé d'activité physique (minimalement une heure par jour) est nécessaire pour perdre et, surtout, maintenir le



poids après amaigrissement; ce niveau est plus élevé que celui qui est généralement proposé à la population générale. Il va sans dire que ces ex-obèses ont sans doute réussi à changer leurs habitudes de vie au point où faire régulièrement de l'exercice physique et manger sainement est devenu naturel et non plus une corvée.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault