



PAR ANDREAS
BAUMGARTNER, SSN

Tous les régimes permettent de faire fondre les kilos superflus, pour autant qu'on se tienne à leurs prescriptions. C'est la conclusion à laquelle est parvenue une équipe étasunienne de spécialistes de la nutrition après avoir comparé quatre des programmes de réduction de poids les plus connus des Etats-Unis.

Cette équipe de chercheurs sous la direction de Michael Dansinger du Tufts-New England Medical Center de Boston a étudié pendant une année la façon dont cent soixante individus souffrant de surcharge pondérale et

Le tout c'est de tenir bon ...

Le meilleur régime ne sert à rien si on ne s'y tient pas. Ce vieux truisme vient d'être confirmé par une étude qui a passé au crible quatre régimes bien connus (Atkins, Ornish, Weight Watchers, Zone). Résultat: qu'ils se concentrent sur les glucides, les graisses ou les calories, **tous les régimes ont permis aux participants à cette étude de perdre du poids dans la même mesure. Une grande partie des cobayes, en revanche, entre un tiers et la moitié, suivant le genre de régime, a jeté l'éponge en cours de route.**

d'obésité réagissaient aux régimes suivants:

- le régime Atkins (peu de glucides: 20 à 50 g/jour, mais graisses à l'envi);
- le régime Ornish (pas plus de 10% de graisses);
- le régime Weight Watchers (limitation des calories selon un système de points);
- le régime Zone (glucides/grasses/protéines dans la proportion de 40/30/30).

Les participants à cette étude avaient entre 22 et 72 ans. Ils pesaient en moyenne 100 kilos et avaient un IMC oscillant entre 27 et 42. De surcroît, chacun d'eux présentait au moins un risque supplémentaire de maladie cardiovasculaire, en plus de sa surcharge pondérale.

Les différents régimes ont été distribués au hasard aux différents participants, ils n'ont pas pu choisir celui dont ils auraient pu avoir envie.

Les régimes très stricts interrompus

Les premiers contrôles ont pris place au bout de deux mois.

A ce moment-là, celles et ceux qui avaient suivi les préceptes des régimes avaient perdu entre 4,2 kg (Weight Watchers) et 5 kg (Ornish). Mais un participant sur cinq avait déjà renoncé (21%). Au bout d'une année, cette proportion avait doublé pour atteindre 42%. Parmi les raisons justifiant cette décision, les principales étaient «ce régime est trop sévère» ou «je n'ai pas perdu suffisamment de poids». Le taux d'échec des régimes «extrêmes» était plus élevé que pour les autres (voir tableau). Michael Dansinger et ses collègues supposent qu'un épaulement en cours de régime pourrait permettre de réduire le nombre des abandons.

Celles et ceux qui ont persisté ont perdu, en moyenne, 5 kilos en une année. Et un participant sur dix a perdu plus de 10% de son poids corporel. Les résultats étaient d'autant plus remarquables que les participants s'étaient accrochés à leur régime, quel qu'il fût.

SOURCE: DANSINGER ML ET AL. COMPARISON OF THE ATKINS, ORNISH, WEIGHT WATCHERS, AND ZONE DIETS FOR WEIGHT LOSS AND HEART DISEASE RISK REDUCTION. JAMA, VOL. 293, NO 1, 2005

Comparaison des régimes

| Après 1 année | Atkins | Zone | WWatchers | Ornish |
|--|--------|------|-----------|--------|
| Perte de poids en kg (tous les participants) | 2,1 | 3,2 | 3,0 | 3,3 |
| Taux d'abandon | 48% | 35% | 35% | 50% |
| Perte de poids en kg sans abandons | 3,9 | 4,9 | 4,6 | 6,6 |