

Les diètes courantes

Mythes et réalité

Mme Christine Brown, DtP, MSc

Le cas de Mme Lessard



Madame Lessard, âgée de 44 ans, vient pour son examen de routine. C'est une dame faisant de l'embonpoint et qui prend du poids de façon

systematique, depuis quelques années.

Cette fois, vous lui recommandez de perdre du poids. Elle vous demande quel régime est le plus efficace, car elle en a essayé plusieurs et elle ne réussit pas à perdre du poids.

Le marché des méthodes d'amaigrissement est en plein essor. Chaque changement de saison amène une nouvelle diète à la mode. Il est facile de se faire prendre au dépourvu face aux questions de patients comme Mme Lessard, qui souhaite perdre du poids.

Comment juger d'une méthode d'amaigrissement?

Il est important de connaître certains critères afin de juger d'une méthode d'amaigrissement.

Par le rythme de perte de poids

La perte de poids suggérée par la diète devrait être graduelle, soit au plus de 1 à 2 lbs (0,5 à 1 kg) par semaine. Les diètes populaires proposent souvent une perte de poids plus élevée. Cette perte de poids est couramment atteinte en effectuant une restriction calorique très importante.

Une perte de poids plus importante peut se traduire par une perte de masse musculaire et d'eau¹.

De plus, il est important de se rappeler qu'une perte de 5 à 10 % du poids initial a habituellement des effets bénéfiques sur la santé.



Mme Brown est nutritionniste au sein de l'Unité d'enseignement, traitement et recherche en obésité du Centre Hospitalier Universitaire de Sherbrooke. Elle travaille aussi comme assistante de recherche au Centre de recherche clinique Étienne-Le Bel du CHUS.

Peu de diètes courantes préconisent une alimentation saine, basée sur la consommation d'une variété d'aliments provenant des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.

Par l'intervention alimentaire

Peu de diètes courantes préconisent une alimentation saine, basée sur la consommation d'une variété d'aliments provenant des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*².

Plusieurs diètes, qui ont été populaires au cours des dernières années (par exemple les régimes hyperprotéinés [Atkins]), interdisent ou réduisent énormément la consommation d'un ou plusieurs groupes du Guide alimentaire.

Par l'activité physique

Une bonne méthode d'amaigrissement a aussi une composante d'activité physique. La pratique d'activités physiques sur une base régulière (30 minutes par jour) devrait être préconisée.

De plus, l'augmentation du niveau d'activité devrait être progressive, en tenant compte de l'âge de l'individu et de ses habitudes d'activité physique.

Par l'efficacité de la démarche

Toute diète devrait reposer sur des principes scientifiques bien établis. De plus, l'efficacité à long terme (au moins un an) devrait être évaluée, ce qui n'est pas toujours le cas.

Quelle approche préconiser?

Pour que la démarche de perte de poids soit un succès, l'approche doit être globale, c'est-à-dire que celle-ci doit porter autant sur la modification des habitudes alimentaires que sur les habitudes d'activité physique. Elle doit aussi être axée sur les changements de comportement.

De plus, il est aussi nécessaire de faire une évaluation initiale des habitudes de vie de la personne, afin de personnaliser l'intervention. Il est souvent plus facile d'appliquer une restriction énergétique modérée, en diminuant la densité énergétique des aliments, et d'ajouter ou d'augmenter l'activité physique.

Quels sont les points forts et les points faibles de certaines diètes courantes?

Il est certain qu'il est impossible de faire le tour de toutes les diètes sur le marché. Les forces et les lacunes de quelques-unes seulement seront présentées ici.

Weight Watchers

C'est un programme de rencontres de groupe qui vise le soutien et la motivation. Weight Watchers offre deux programmes pour intégrer la perte de poids dans le style de vie des gens. Un premier, qui préconise des aliments pauvres en calories tirés de tous les groupes alimentaires, et l'autre, qui fonctionne avec un système de points, où il faut s'assurer de ne pas dépasser notre nombre de points alloués selon les aliments consommés.

Pour que la démarche de perte de poids soit un succès, l'approche doit être globale, c'est-à-dire que celle-ci doit porter autant sur la modification des habitudes alimentaires que sur les habitudes d'activité physique.

Toutefois, l'encadrement de ce type de programme n'est pas nécessairement assuré par des professionnels de la santé.

De plus, l'approche n'est pas individualisée, car il n'y a pas d'évaluation initiale des participants.

Minçavi

C'est un programme de pesées et de rencontres régulières de motivation et de soutien, basé sur le Guide alimentaire canadien, qui préconise des changements des habitudes alimentaires,

de la relation avec la nourriture et des facteurs émotionnels et environnementaux.

Il n'y a pas d'évaluation initiale de l'individu, mais la perte de poids est graduelle.

Il existe une seule étude sur le maintien de la perte de poids à long terme. Cette étude montre que sur 291 femmes ayant terminé le programme depuis plus de deux ans, 49,5 % des sujets ont conservé leur poids initial ou ont un poids supérieur, mais que 31,9 % des sujets ont perdu au moins 5 % de leur poids initial³.

Atkins (régimes hyperprotéinés)

C'est une diète riche en protéines et en matières grasses, qui est généralement faible en fibres et en certains minéraux et vitamines⁴.

Une étude randomisée effectuée sur 63 personnes a montré que les sujets suivant la diète Atkins avaient une perte de poids statistiquement plus élevée à six mois que les sujets suivant la diète conventionnelle, mais que cette différence n'était plus significative à un an⁵.

Ces diètes sont-elles efficaces?

Une étude randomisée d'un an a comparé l'efficacité de quatre diètes, soit Atkins, Ornish, Weight Watchers et Zone, sur la perte de poids et la réduction des risques cardiovasculaires. L'étude a montré qu'aucune de ces diètes n'étaient meilleures que les autres, et que c'était plutôt la capacité des sujets à adhérer à la diète qui était associée à l'efficacité de la démarche⁶.

Références

1. Ravussin, E : *Energy expenditure and body weight. In Eating Disorders and Obesity. A Comprehensive Handbook.* The Guilford Press, New York, 2002, pp.55-61.
2. Santé et Bien-être social Canada : *Pour mieux se servir du guide alimentaire.* Ministre des Approvisionnements et Services Canada, Ottawa, 1990.
3. Gosselin, C et G Cote : *Weight loss maintenance in women two to eleven years after participating in a commercial program : a survey.* BMC Women's Health 1:2, 2001.
4. Crowe, TC : *Safety of low-carbohydrate diets.* Obesity Reviews 6: 235-245, 2005.
5. Foster, GD et al. : *A randomized trial of a low-carbohydrate diet for obesity.* N Engl J Med 348 : 2082-2090, 2003.
6. Dansinger, ML et al. : *Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone Diets for weight loss and heart disease risk reduction.* JAMA 293(1) : 43-53, 2005.

Site Web :

Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)
www.aspq.org

Retour sur le cas de Mme Lessard

Vous pourriez donc répondre à Mme Lessard qu'il n'y a pas une diète plus efficace qu'une autre, et qu'elle devrait plutôt entreprendre une démarche progressive pour modifier ses habitudes de vie à long terme.

Vous revoyez Mme Lessard six mois plus tard. Elle a suivi vos conseils : elle marche maintenant à tous les jours et elle a changé ses habitudes alimentaires. Elle est même allée consulter une nutritionniste pour l'aider dans sa démarche. Elle a maintenant perdu 5 % de son poids initial.

À retenir...

- Les régimes populaires ne peuvent pas être efficaces et sécuritaires à long terme, car ils ne reposent pas sur une approche globale et individualisée.
- Il est préférable d'appliquer une restriction énergétique modérée et d'augmenter l'activité physique.
- L'intervention alimentaire devrait être basée sur une évaluation des habitudes alimentaires de la personne.
- Il est important que les patients comprennent la nécessité d'effectuer des changements d'habitudes de vie à long terme.

Tableau 1

Résumé de certaines diètes courantes

Méthodes d'amaigrissement	Principes de base	Points positifs	Points négatifs
Atkins	Restriction glucidique importante	Effet de satiété associé à l'apport élevé en protéines	<ul style="list-style-type: none"> • Pauvre en certains vitamines et minéraux • Très restrictive
Minçavi	Basée sur le <i>Guide alimentaire Canadien</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Changements des habitudes alimentaires, de la relation avec la nourriture, des facteurs émotionnels et environnementaux • Perte de poids graduelle 	Ne tient pas compte des habitudes alimentaires initiales
Montignac	<ul style="list-style-type: none"> • Repas équilibrés : protidolipidiques ou protidoglycidiqes • Exclusion d'aliments à index glycémique élevé (farine blanche, pomme de terre, carottes cuites, etc.) 	Aliments recommandés riches en fibres, faibles en lipides, bons choix de matières grasses	Règle alimentaire complexe
Ornish	Régime végétarien avec seulement 10 % des calories provenant des matières grasses	Effet de satiété associé à l'apport élevé en fibres	Très restrictive
Zone	Vise l'atteinte d'un équilibre entre les macronutriments : <ul style="list-style-type: none"> • 40 % glucides • 30 % lipides • 30 % protéines 		Littérature scientifique va à l'encontre des bénéfices rapportés par la diète
Weight Watchers	<ul style="list-style-type: none"> • Rencontre de groupe visant soutien et motivation • Offre deux programmes pour intégrer la perte de poids dans le style de vie des gens 	Option Alibase : <ul style="list-style-type: none"> • À partir d'une liste d'aliments sains tirés de tous les groupes alimentaires • Occasionnellement gâteries en petites quantités 	<ul style="list-style-type: none"> • Encadrement pas nécessairement assuré par des professionnels • Approche pas toujours individualisée • Option Flex : système de points