

## PERTE DE POIDS

([Elodoc: L'Encyclopédie médicale du Québec](#) <sup>1</sup>)

L'ensemble des articles commentés sous le titre PERTE DE POIDS provient d'Elodoc. Qu'est-ce qu'Elodoc? Voici comment cette encyclopédie se présente :

«Elodoc c'est une encyclopédie médicale en ligne gratuite et ouverte à tous et à toutes. Elodoc vous permet d'obtenir des informations médicales certifiées.

Tous les articles dans les différentes sections ont été édités par une équipe de professionnels de la santé. Vous avez des questions par rapport à des maladies, des chirurgies ou des examens que vous allez passer? Découvrez alors nos sections Maladies, Chirurgies et Tests Cliniques sous la rubrique Santé.

Ce qui différencie Elodoc des autres sites médicaux, c'est la possibilité de participer à des forums médicaux et des groupes support et d'interagir avec d'autres utilisateurs. Soyez rassurés, car l'Équipe Elodoc veille à ce que les informations médicales échangées sur le site soient véridiques et, ce, même dans les forums médicaux. D'ailleurs, dans ces forums, L'Équipe Elodoc n'offre aucune consultation, mais informe ou oriente l'utilisateur si besoin est.

Au delà de l'interactivité que vous y trouvez, avec Elodoc nous vous offrons une plateforme unique qui vous permet d'en savoir plus par rapport à vos maladies. Regardez nos sections vidéos et albums photos.

Nous nous efforçons aussi à vous tenir à jour et au courant de l'actualité médicale. Découvrez cette section et soyez à jour sur le monde de la santé.»

protégezvous.ca a analysé le site Elodoc parmi 13 sites de santé québécois. Elodoc arrive en première place avec une note de 88%. Pour le vérifier, c'est [ICI](#).

Les articles que je résume de manière très synthétique sont déjà courts et offrent l'essentiel sur les sujets abordés. Ce sont de bons exemples de vulgarisation. Les recherches recensés proviennent d'ailleurs, États-Unis et Australie entre autres.

### **[Quelle est la meilleure stratégie pour perdre du poids : régime](#)**

«une nouvelle étude montre que faire les deux en même temps est réellement plus efficace que chaque stratégie prise séparément pour diminuer les graisses corporelles.»

«L'étude qui a duré un an a suivi 439 femmes en surpoids ou obèses, ménopausées, âgées de 50 à 75 ans.»

«La majorité des femmes de l'étude qui ont fait de l'exercice en même temps qu'elles

---

<sup>1</sup> Toutes les citations entre guillemets proviennent des articles en tête. Sauf celles, évidemment, dont la source indiquée est autre.

suivaient un régime ont perdu 11% de leur poids, ce qui excédait même l'efficacité qu'attendaient les auteurs.»

«L'exercice physique quotidien peut être réalisé par de la marche, du vélo, ou du travail sur des machines spécialisées, peu importe. L'important est de débiter à son rythme et de faire au moins 45 minutes d'exercice par jour.»

«En plus cette activité physique améliore l'équilibre, la musculature et la sensation de bien-être.»

### **Les produits light peuvent faire grossir!**

«Cette étude contredit la croyance habituelle selon laquelle manger des aliments qui utilisent des graisses de substitution peut faire perdre du poids "Notre étude démontre que les graisses de substitution peuvent interférer avec la capacité du corps à réguler l'apport alimentaire, conduisant à une utilisation insuffisante des calories absorbées et finalement à un gain de poids" explique Susan E. Swithers, professeur en psychologie et auteur de l'étude.»

Cette étude fut réalisé sur des rats à partir d'une alimentation en chips Pringle. Comme le souligne le Dr. Swithers, il faut reconnaître qu'il y a une «différence entre une étude animale et une étude menée chez l'homme». Il n'empêche que l'étude soulève la question de l'usage des produits dits *light*, *faible en gras*, etc.

«Comment explique t-on cet effet contraire des aliments lights?

Un aliment comportant un goût sucré où gras indique un nombre important de calories et ce goût déclenche un ensemble de réactions au niveau corporel, comme la salivation, des sécrétions hormonales et des réactions métaboliques. Les graisses de substitution interfèrent avec ce déclenchement : alors que le corps attend un grand nombre de calories, il est trompé par la graisse synthétique.»

«l'enseignement de cette étude menée chez l'animal et qui demande à être confirmée chez l'homme serait que mentir à son corps en utilisant du faux sucre ou de fausses graisses n'apporte pas de bénéfice ; mieux vaut s'abstenir de consommer certains aliments et réduire son apport calorique.»

### **Wii fit et perte de poids.**

Avant de parler de l'article en titre, il faut savoir ce que Wii Fit est. Moi, je ne le savais pas. J'ai donc fait une recherche pour faire sa connaissance.

Sur le [site de Nintendo France](#), il nous est présenté en ces termes :

«Wii Fit, le premier jeu d'exercice physique sorti en 2008, a introduit l'utilisation de la Wii Balance Board, incitant les joueurs à se lever de leur canapé et à prendre soin de leur forme de manière ludique.

Depuis octobre 2009, Wii Fit Plus, le successeur de Wii Fit, élargit le concept original avec de

nouvelles options de personnalisation des programmes d'entraînement et une pléthore de nouveaux exercices pour que chacun puisse trouver l'exercice qui lui convient.»

Sur le [site de Wii Fit Plus](#), j'en ai appris un peu plus :

«Avec plus de 60 exercices visant à améliorer votre équilibre et votre position, réduisez votre Indice de Masse Corporelle ou détendez-vous tout simplement. Avec Wii Fit Plus il est très facile pour tout un chacun – famille, amis, vous – de combiner fitness et détente dans le cadre douillet de votre salon.»

Je m'en tiens à cette courte présentation. Pour en savoir plus, visitez le [site de Wii Fit Plus](#); vous y trouverez une variété d'information vous permettant de juger par vous-même de la valeur de ce gadget. Maintenant, voyons le résultat de la recherche en titre.

«Le Pr Owens a pendant 6 mois suivi 8 familles, équipées d'une console Wii.»

«3 mois de Wii ne modifie pas l'activité physique quotidienne, ni la musculation, ni la souplesse, ni la composition corporelle chez les familles prises comme un tout. De plus L'utilisation de la Wii a décliné de 82%, de 22 minutes par jour pendant les 6 premières semaines, à 4 minutes pendant les 6 dernières semaines. L'auteur conclut que la Wii n'a que peu d'impact sur l'activité physique quotidienne.»

J'ai poussé un peu plus loin pour voir si d'autres recherches concordaient ou discordaient de celle-ci qui, tout de même, ne touche que huit familles.

Le [site Tom's Guide](#) fait état d'une recherche commandée, donc payée par Nintendo dont les résultats sont ainsi présentés :

«L'étude en question indique qu'un tiers des activités proposées dans Wii Sports et Wii Fit demandent autant d'énergie qu'une activité physique modérée. Surtout, ces jeux permettraient aux non-sportifs de faire un minimum d'exercice comme le souligne Motohiko Miyachi, responsable des recherches à l'institut national de la santé et de la nutrition de Tokyo, qui a mené les tests.»

À vous de juger!

### **Classement des 20 meilleurs régimes aux USA : le régime DASH re**

L'article rapporte que «Le magazine U.S. News avec l'aide d'experts de la nutrition, a évalué et classé les 20 régimes les plus pratiqués aux Etats-Unis.»

«C'est le régime DASH, un régime proposé par le gouvernement américain qui est classé meilleur régime. DASH est l'acronyme de Dietary Approaches to Stop Hypertension (Approche diététique pour éviter l'hypertension artérielle), créé afin de lutter contre l'hypertension artérielle (...).»

«Le régime DASH est riche en fruits, en légumes, en produits laitiers 0%, en céréales, poissons, poulet, haricots, graines et noix. Il prône également une réduction des apports en sel, en sucres, en sodas sucrés, une réduction des apports en graisses et en viandes rouges. Il faut également veiller à éviter les graisses saturées, les graisses trans, les aliments riches en cholestérol. En revanche, il faut

favoriser les aliments associés à une réduction de la pression artérielle riches en potassium, magnésium, en calcium, protéines, et fibres.»

L'article nous conduit vers deux références sur ce régime, toutes deux en anglais: «voici en lien un PDF de 6 pages [[ICI](#)] et pour les plus motivés de 64 pages [[ICI](#)] décrivant la méthode de ce régime élaboré par le Ministère Américain de la santé.»

En français, j'ai trouvé la présentation de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC bien faite et compréhensive. Vous la lirez [ICI](#). Un document en format PDF (4 pages) sur le site Les diététistes du Canada vous le décrit aussi; c'est [ICI](#).

J'ai aussi découvert le site Saine alimentation Ontario où se trouve une courte présentation. J'ai trouvé intéressant qu'on nous y offre une assistance dans la composition d'une régime DASH. «Si vous voulez établir un régime DASH pour un apport de 1 600 ou 2 600 calories, composez le 1 877 510-5102 pour parler à un diététiste professionnel de Saine Alimentation Ontario ou envoyez un [courriel](#).» Toutefois le service ne s'adresse qu'aux résidents de l'Ontario; c'est donc pour vous les francophones ontariens.

Pour conclure, voici les deuxième et troisième meilleurs régimes selon cette étude. «Le régime Méditerranéen arrive en bonne seconde place et le régime TLC en troisième position. Le régime TLC pour Therapeutic Lifestyle Changes a été mis au point par Institut National de la santé (US) et est en particulier destiné à lutter contre les maladies cardiovasculaires en réduisant par exemple le “mauvais cholestérol” en quelques semaines. Ce régime a reçu l'approbation de la puissante société américaine de cardiologie, l'American Heart Association.»

### **Deux verres d'eau avant les repas, un moyen simple de mieux con**

(titre incomplet)

Relatant une étude, ce court article explique que : «L'étude a duré 12 semaine. Les 48 participants, âgés de 55 à 75 ans suivaient un régime hypocalorique. La moitié des participants buvaient en plus au début de chaque repas 2 verres d'eau, exactement 237 ml.

Au cours des 12 semaines, les non buveurs d'eau ont perdu 7 kilos, alors que les buveurs d'eau perdaient 11 kilos, soit une perte de poids améliorée de 57% par rapport à un régime hypocalorique seul.»

Un moyen simple à retenir, non?

### **Appétit et reprise du poids**

Voici donc l'expérience décrite dans cet article :

«Les hormones de l'appétit jouent un rôle très important dans la reprise de poids après un régime, le fameux effet yoyo. Si souvent un régime est efficace, cette reprise de poids est ce qui guette de nombreux patients.

Ces hormones de l'appétit, la leptine, la ghréline et le niveau d'insuline, ont donc été suivi par des médecins chez des patients en surcharge pondérale ou obèses qui avaient suivi 8 semaines de régime hypocalorique.»

Les résultats de la recherche sont exprimées en ces termes :

«Donc les patients chez qui sont mesurées une leptine haute ou une ghreline basse avant un régime, sont plus à risque de reprise de poids après un régime hypocalorique. Cette nouvelle connaissance peut être utilisée de manière pertinente pour personnaliser un régime et accroître le suivi chez les patients les plus à risque de reprise de poids.»

Si vous êtes ignorants comme moi de ce que sont la leptine et la ghréline, voici quelques mots pour les démystifier. Après avoir navigué sur quelques sites, pour la leptine, je me suis arrêté à cette explication : «La leptine est une hormone qui signale au cerveau que le corps n'a plus faim; elle est aussi appelée l'hormone de la satiété. Chez certaines personnes, les récepteurs à cette hormone ne fonctionnent pas correctement: ils ont donc toujours faim et prennent, évidemment, du poids.» (source : [FranceTop.net](http://FranceTop.net))

Pour la ghréline, je m'en suis remis à Wikipedia, qui la caractérise ainsi : «La ghréline est une hormone qui stimule l'appétit; son taux augmente avant les repas et diminue après ceux-ci. Cette hormone est considérée comme l'antagoniste de l'hormone leptine, produite par les adipocytes, qui induit la satiété lorsque son taux augmente.» (source : [Wikipedia](http://Wikipedia))

### **70-75 ans, le surpoids est bénéfique**

Ça me concerne. Je n'en reviens pas. Lisez bien!

«Cette étude a examiné, chez 4 677 hommes et 4 563 femmes, d'une tranche d'âge située entre 70-75 ans, le lien entre Indice de Masse Corporelle (IMC) et risque de mortalité.»

«Le suivi des patients a duré 10 ans. La mortalité totale était évaluée ainsi que la mortalité par maladies cardiovasculaires, par cancers et par maladies respiratoires chroniques.»

Et la conclusion :

«La mortailté était 13% plus faible chez les personnes en surpoids que pour celles ayant un poids normal. Selon les résultats de l'étude, l'indice de masse corporelle lié à la plus faible mortalité est un IMC à 26.6 kg/m<sup>2</sup>. La mortalité des personnes avec un poids normal était en revanche comparable à celles ayant une obésité. La sédentarité multiplie par deux le risque de mortalité chez les femmes quel que soit leur indice de masse corporelle mais n'augmente ce risque que de 28% chez l'homme.»

Je n'en reviens toujours pas. Je continue à croire qu'il serait bon que je diminue mon

indice de masse corporelle.

### **Le régime Weight Watcher, c'est – 6,5 kilos en 1 an**

«la grande revue Anglaise The Lancet démontre que le régime Weight Watcher permet à des personnes obèses et en surpoids de perdre un peu plus de 6 kilos par an.»

«Une perte de 5 à 10% chez une personne obèse suffit déjà à réduire le risque cardiovasculaire et le diabète.»

«Les participants à l'étude (...) étaient en surpoids ou obèses avec un IMC allant de 27 à 35 kg/m<sup>2</sup>, avec un facteur de risque supplémentaire (tour de hanche supérieur à 88 pour les femmes et 102 pour les hommes, diabète, parents diabétiques, syndrome des ovaires polykystiques, hypertension, trouble lipidique, infertilité, arthrose des membres inférieurs..)» Ce sont ces gens qui ont perdu 6,5 kg en un an.

### **L'obésité: quelles mesures sont véritablement efficaces?**

«Ainsi, en Australie, pays de 22 millions d'habitants, des études complexes ont été menées afin d'avaliser les mesures pouvant à la fois lutter contre l'obésité tout en étant coût-efficaces.»

Voici donc les mesures qui répondent aux critères établis par les analystes :

«Les mesures évaluées pour lutter contre l'obésité sont donc :

- une taxe de 10% sur les boissons sucrés et les aliments gras favorisant l'obésité : cette mesure visant les adultes est la plus efficace et la moins couteuse, (...),
- Un affichage clair et simple sur les emballages alimentaires (signalétique feu vert, orange ou rouge en fonction de la qualité alimentaire du produit) (...),
- Une limitation de la publicité pour les aliments gras et sucrés et les boissons sucrées : cette mesure visant les enfants jusqu'à 14 ans est coût-efficace, (...),
- Un programme éducatif scolaire associé à une réduction du temps passé devant la télévision : cette mesure visant les enfants de 8-10 ans est coût-efficace(...),
- Un programme éducatif scolaire associant un éveil à la nutrition et de l'activité physique : Cette mesure visant les enfants de 6 ans est coût-efficace (...),
- Un programme éducatif scolaire visant à réduire la consommation de sodas sucrés : Cette mesure visant les enfants de 7 à 11 ans est coût-efficace (...),
- Un programme à destination des familles ayant un enfant obèse : Cette mesure visant les enfants obèses de 10 à 11 ans est coût-efficace (...),
- Un programme scolaire multi-facettes : Cette mesure à destination des enfants de 7 à

10 ans obèses ou en surcharge pondérale est coût-efficace (...),

- Un programme initié par les médecins généralistes à destination des enfants en surcharge pondérale est coût efficace (...),

- Le bandage gastrique : cette mesure destinée aux adultes ayant un indice de masse corporelle supérieur à 35 pourrait sauver 140 000 années de vie [en Australie évidemment] (...),

- La mise en place d'un régime avec activité physique chez des adultes ayant un IMC supérieur à 25 (...),

- Un régime pauvre en graisse mis en place chez des adultes ayant un IMC supérieur à 25 (...),

- Un programme d'activité après l'école ciblant les enfants de 5 à 11 ans (...),

- Le régime Weight-Watchers, ciblant les adultes, (...) cette mesure n'est pas coût-efficace,

- Le médicament Orlistat, ciblant les adultes ayant un IMC supérieur à 30, (...) : cette mesure n'est pas coût-efficace.»

### **Comment éviter de prendre du poids en mangeant?**

Cet article présente les résultats de trois études longitudinales de longue durée avec des milliers de participants.

«Les scientifiques de Harvard ont analysés les influences de changements des habitudes de vie sur le poids à travers 3 études qui ont inclus pour la première 50 422 femmes, pour la seconde 47 898 jeunes femmes et pour la troisième 22 557 hommes, tous sans obésité ni maladie chronique. Les participants ont été suivis de 12 à 20 ans.»

«Les nourritures associées avec le plus important gain de poids sur 20 ans sont : les chips (...), les pommes de terre (...), les soda sucrés (...), la charcuterie (...), et la viande (...).» Allez lire l'article pour connaître les proportions.

«En revanche, chaque consommation quotidienne supplémentaire de différents aliments s'associait avec une perte de poids : les légumes (...), les céréales entières (...), les fruits (...), les noisettes (...), et les yaourts (...). Allez lire l'article pour connaître les proportions.

«Considérant toutes les modifications alimentaires, les participants ayant l'alimentation la plus équilibrée ont évité un gain de poids de 1,8 kilogramme sur chaque 4 années de l'étude par rapports à ceux ayant l'alimentation la plus déséquilibrée.»

«Au total, si les variations de poids sont faiblement influencées par chacune des modification des habitudes de vie prises individuellement, le cumul des changements

alimentaires accompagnés des autres modifications de style de vie apportent une très grande différence sur le moyen et le long terme, assurant une prévention efficace du gain de poids.»