

Si maigrir reste un objectif réalisable à court terme, la stabilisation du poids semble être une mission quasi-impossible. La baisse excessive de la dépense énergétique (DE) de l'organisme enregistrée à la suite d'une perte de poids serait une des causes de la reprise de poids durant la période de consolidation.

Cette baisse de la DE serait-elle influencée par la nature du régime de consolidation ?
L'objectif de cette étude est d'examiner l'effet de 3 régimes sur la DE durant la période de stabilisation consécutive à un régime.

Vingt et un jeunes adultes en surpoids ou obèses ont été suivis par une équipe de Harvard.

Les participants ont commencé par un régime hypocalorique standard qui leur a fait perdre 10 à 15 % de leur poids. Ensuite chaque participant a été soumis successivement à 3 régimes différents isocaloriques pendant 4 semaines chacun :

1. un régime pauvre en graisses et riche en glucides (20 % lipides, 60 % glucides, 20 % protéines),
2. un régime avec une charge glycémique moyenne (40 % glucides, 40 % lipides, et 20 % protéines)
3. un régime très pauvre en glucides et riche en graisses (10 % glucides, 60 % lipides, 30 % protéines).

L'objectif principal est d'évaluer la DE au repos (DER), et secondairement la dépense énergétique totale (DET).

Les résultats montrent que la perte de poids s'est accompagnée, comme prévu, d'une diminution de la DER. Cependant, cette diminution a été la plus forte avec le régime 1 (-205 kcal/d), intermédiaire avec le régime 2 (-166 kcal/d) et la plus faible avec le régime 3 (-138

kcal/d). La diminution de la DET a suivi une courbe parallèle avec -423 Kcal/j, -297 Kcal/j et -97 Kcal/j respectivement, ($p=0,03$). A noter que c'est avec le régime 3 que les composants du syndrome métabolique ont varié le plus favorablement.

Selon les auteurs, après une perte de poids, un régime de stabilisation riche en graisse et pauvre en glucides permet de brûler environ 300 Kcal/j de plus qu'un régime pauvre en graisses et riche en glucides, à apport calorique égal, les bases physiologiques de cette différence restant spéculatives.

Ces résultats, malgré certains biais, suggèrent que la stratégie qui vise à diminuer la charge de glucides au profit des lipides faciliterait la stabilisation du poids après un régime, tout en améliorant le profil métabolique. Si ses avantages venaient à se confirmer à plus long terme, ce type de diète serait intéressant. En effet, au jour d'aujourd'hui, seuls 15 % des gens qui ont suivi un régime amaigrissant réussissent à se maintenir après 1 an et à peine 5 % après 2 ans !