

L'effet sur la santé des variations pondérales provoquées par des régimes à répétition ("effet yoyo") est peu connu. Si les études scientifiques montrent souvent une relation positive entre "l'effet yoyo" et la mortalité, la plupart ne distinguent pas les pertes de poids volontaires de celles qui sont pathologiques.

L'étude épidémiologique de Stevens et al. a analysé les données prospectives de 55 983 hommes et 66 655 femmes de la cohorte américaines CPS-II. Pour chaque volontaire, le nombre de pertes de poids volontaires dépassant 4,5 kg suivies d'un regain pondéral a été quantifié à leur entrée dans l'étude en 1992. Environ un tiers des sujets déclarait un "effet yoyo" comportant une à quatre variations de poids.

Les décès survenus parmi ces volontaires ont été enregistrés au cours des seize années suivant l'inclusion. Après ajustement sur l'âge, il existe une relation positive entre l'importance de l'effet yoyo (nombre de perte de poids >4,5 kg) et l'incidence des décès. Avec un ajustement complémentaire sur certains facteurs de risque majeurs (alcool, tabagisme, niveau d'éducation, hypertension, diabète et niveau d'activité physique), cette relation, bien qu'atténuée, persiste. En revanche, l'inclusion de l'IMC dans l'analyse multivariée fait disparaître cette association. Un phénomène yoyo "modéré" (jusqu'à 9 variations de poids chez l'homme et jusqu'à 4 chez la femme) est même associé à une réduction du risque de décès toutes causes confondues. Selon les auteurs, ces résultats sont conformes à ceux de l'unique étude antérieure ayant distingué les variations pondérales volontaires de celles qui font suite à une maladie. Ce nouveau travail présente d'importantes limites. Notamment il n'y a pas d'information sur la durée des fluctuations pondérales, leur importance et leur ancienneté. Ainsi, on ne sait pas si la relation entre le "phénomène yoyo" et l'incidence des décès varie selon l'ampleur des pertes de poids.

En outre, les données concernant l'histoire du poids sont purement déclaratives. Malgré ces limites, les auteurs se prononcent sans nuance en faveur des pertes de poids, même si elles se soldent par un échec dans la grande majorité des cas.

Il convient de préciser que cette étude suggère que l'effet yoyo n'est pas, en lui même, responsable de décès. Mais, si l'on considère, comme cela a été montré par d'autres travaux récents, qu'il se solde par une prise de poids à long terme, il pourrait favoriser certaines pathologies chroniques et accélérer les décès de façon indirecte. En clair, on ne sait toujours pas s'il est préférable pour un patient obèse de "faire du yoyo" ou de viser simplement un poids trop élevé mais stable.

Univadis - 22/5/12 - Dr Boris Hansel