

Il est souvent recommandé, lors d'un régime amaigrissant, d'augmenter sa fréquence alimentaire (FA), c'est-à-dire de répartir ses prises alimentaires en plusieurs repas par jour (idéalement en 3 repas principaux avec éventuellement une à deux collations). En effet une plus grande FA diminuerait la sensation de faim et permettrait un meilleur contrôle de l'apport calorique journalier (ACJ). Pourtant, l'impact de la FA sur la perte de poids n'a jamais pu être démontré, une revue de la littérature récente a même observé qu'une plus grande FA était associée à un ACJ plus important (McCrary MA, J.Nutr 2011).

L'objectif de cette étude d'intervention randomisée et contrôlée est d'évaluer l'effet de la FA sur la sensation de faim ainsi que sur la perte de poids lors d'un régime amaigrissant.

Cinquante et un adultes obèses (IMC moyen de 35,5 Kg/m²) en bonne santé et désireux de perdre du poids ont été soumis à un régime amaigrissant (ACJ de 1 200 à 1 500 kcal) associé à une activité physique de 200 min/ semaine pendant 6 mois.

Ils ont été randomisés deux groupes : 1) l'ACJ devait se faire en 3 repas/j ; 2) l'ACJ devait se faire en plusieurs repas/j (un repas toutes les 2 à 3 heures).

L'évaluation de la sensation de faim s'est faite par échelle visuelle analogique. Les données ont été analysées en intention de traiter (ITT).

Au bout de 6 mois les données en ITT étaient disponibles pour la totalité des 51 participants. Les deux groupes ont réussi à se maintenir à un ACJ moyen de 1 266 Kcal/ j puisque l'IMC moyen est passée de 35,5 kg/m² à 30,6 kg/m² (p