



Intervention de gestion du poids chez la femme pré-ménopausée (Projet CHOIX)

Le désir de perdre du poids s'avère une réalité touchant davantage les femmes que les hommes, malgré le fait que les risques pour la santé associés à l'obésité soient généralement plus élevés chez les hommes que chez les femmes. Les tentatives de perte de poids se soldent trop souvent par une reprise du poids perdu et même parfois par un gain de poids additionnel. Les méthodes traditionnelles de perte de poids emploient la restriction calorique de façon plutôt rigide et on croit que ces stratégies pourraient prédisposer au regain de poids. Devant l'insuccès des méthodes traditionnelles de perte de poids, des auteurs ont suggéré une approche qui vise avant tout la promotion de la santé dans sa globalité. Cette approche communément appelée « nouveau paradigme en matière de gestion du poids » considère que chaque personne possède un potentiel de santé à maintenir ou à développer, peu importe son poids ou sa physionomie. Les interventions s'inspirant du nouveau paradigme en matière de gestion du poids ont comme objectif d'en arriver à une décision éclairée et réaliste quant au choix de perdre du poids.

Le projet CHOIX visait à tester une approche s'inspirant du nouveau paradigme en matière de gestion du poids chez un groupe de femmes présentant un surplus de poids et une préoccupation importante à l'égard du poids. Afin de rencontrer cet objectif, les changements au niveau de variables psychologiques, des comportements alimentaires, des habitudes d'activité physique ainsi qu'au niveau du profil anthropométrique et métabolique ont été mesurés chez un groupe de 150 femmes pré-ménopausées présentant un surplus de poids (indice de masse corporelle supérieur à 25 kg/m²). L'assignation des participantes à chacun des trois groupes à l'étude a été fait de façon aléatoire : 1) groupe « nouveau paradigme » ; 2) groupe « soutien social » et 3) groupe témoin. L'intervention, d'une durée de 4 mois, s'est déroulée sous forme de rencontres de groupe. Une psychologue et une nutritionniste ont été en charge de l'animation des groupes. Les mesures ont été effectuées avant le début de l'étude, à la fin de l'intervention ainsi que 6 et 12 mois après la fin de l'intervention afin de vérifier le maintien des changements générés par l'intervention. Les femmes du groupe « soutien social » ont eu des rencontres à la même fréquence que le groupe « nouveau paradigme » alors que le groupe témoin ne bénéficiait d'aucune intervention.

Les résultats démontrent qu'en réponse à l'intervention, les femmes de l'approche « nouveau paradigme » ont modifié de façon significative leurs comportements alimentaires et leur perception du « poids idéal ». Elles ont également amélioré leur estime de soi et diminué leur indice de masse corporelle suivant l'intervention de 4 mois. Les femmes du groupe « soutien social » ont également modifié leur perception du « poids idéal » et amélioré leur estime de soi, alors qu'aucun changement pour ces

variables n'est survenu pour les femmes du groupe témoin. À plus long terme, une modification de certains comportements alimentaires tels la diminution de la susceptibilité à la faim et de la susceptibilité situationnelle à la désinhibition (surconsommation de certains aliments associée à une perte de contrôle et déclenchée par des stimuli externes) a été observée tant chez les femmes de l'approche « nouveau paradigme » que chez celles du groupe « soutien social ». En conclusion, les résultats obtenus montrent qu'une intervention s'inspirant du nouveau paradigme en matière de gestion du poids peut avoir des effets bénéfiques à long terme sur certains comportements alimentaires reliés à la désinhibition et à la faim.

Organisme subventionnaire : Instituts de recherche en santé du Canada

*Investigateur principal : Simone Lemieux, Dt.P., Ph.D.
Professeure titulaire, École de nutrition, Université Laval*

*Co-investigateurs : Sonia Boivin, Ph.D.
Angelo Tremblay, Ph.D.*