

A LA DEMANDE DU NIH, UN PROFESSEUR DU BARUCH COLLEGE MÈNE UNE ÉTUDE SUR LES MÉTHODES D'AMAIGRISSEMENT

Une étude démontre que les programmes d'amaigrissement en groupe s'avèrent efficaces, qu'ils soient encadrés par des professionnels de santé ou par des personnes ayant elles-mêmes perdu du poids.

NEW-YORK, le 9 octobre 2012

Une nouvelle étude commanditée par les Instituts Américains de la Santé (NIH), réalisée par le Baruch College et publiée dans le journal *Obesity* vient de démontrer que les adultes obèses ou en surpoids qui ont suivi trois différents types de programmes de perte de poids - tous incluant des sessions intensives et multidimensionnelles de soutien et organisées en groupes - ont maigri de façon significative tout au long des 48 semaines de traitement. L'observation s'est vérifiée que le traitement soit mené par un professionnel de santé ou par une personne ayant elle-même réussi à perdre du poids.

Réalisé par Angela Marinilli Pinto, Docteur en Psychologie et Maître de Conférences au Baruch College, cet essai clinique randomisé est le premier du genre à comparer des programmes collectifs comportementaux animés par des professionnels de santé – considérés comme le « gold standard » en matière de traitement des formes modérées de surpoids et d'obésité – à la méthode Weight Watchers, encadrée par des personnes qui elles-mêmes ont réussi à perdre du poids. Les conclusions de cette étude ouvrent la possibilité d'offrir des options d'amaigrissement efficaces et abordables à davantage d'Américains.

Dans le cadre de cette étude, 141 hommes et femmes en surpoids ou obèses ont été affectés de façon aléatoire à l'un des trois programmes suivants :

- 48 semaines de traitement comportemental de perte de poids piloté par un professionnel de santé ;
- 48 semaines de programme Weight Watchers, où les groupes de soutien sont animés par des personnes qui ont perdu du poids avec Weight Watchers et ont maintenu un poids santé ;
- Un traitement mixte composé de 12 semaines de thérapie comportementale encadrée par un professionnel de santé, suivies de 36 semaines de programme Weight Watchers.

Weight Watchers a été choisi parce qu'il est le programme commercial le plus important aux États-Unis, qu'il inclut une dimension comportementale et s'attache particulièrement à la modification des habitudes alimentaires et à l'augmentation de l'activité physique pour obtenir une perte de poids. Les chercheurs sont partis du postulat que le traitement mixte produirait de meilleurs résultats que la seule adoption du programme Weight Watchers. Des évaluations, essentiellement centrées sur les variations de poids, ont été réalisées au point de départ, ainsi qu'aux semaines 12, 24 et 48.

Tous les groupes ont perdu du poids, ceux appartenant au groupe Weight Watchers ont - contrairement aux attentes des chercheurs - davantage maigri, en moyenne, que ceux ayant suivi la méthode mixte (la perte de poids moyenne dans le programme encadré par un professionnel de santé n'a pas été véritablement différente de celle observée dans les deux autres groupes). Dans les faits, 37 % des participants Weight Watchers ont enregistré une perte de poids correspondant à 10 % ou plus de leur poids initial, contre 15 % des sujets du groupe mixte et 11 % de ceux du groupe animé par un professionnel.

Les résultats de l'étude ont en outre indiqué qu'une meilleure assiduité aux réunions était associée à une perte de

poids plus substantielle au cours des 24 premières semaines, quelle que soit le mode de traitement concerné. Dans le groupe Weight Watchers, cette corrélation s'est également vérifiée durant la seconde phase du traitement, laissant à penser que les individus qui continuent à s'impliquer dans le programme Weight Watchers perdent davantage de poids.

« Il s'agit là d'une étude d'importance car, à l'heure où 70 % de la population adulte américaine est en situation de surpoids ou d'obésité, il devient absolument nécessaire de proposer des solutions thérapeutiques pratiques qui s'avèrent à la fois efficaces, faciles d'accès et abordables, explique le **Dr. Pinto**. Les résultats démontrent que le programme Weight Watchers peut générer une perte de poids significative sur le plan clinique. ». L'adhésion au programme Weight Watchers représente un coût d'environ 10\$ par semaine, tarif qui comprend l'inscription, les réunions hebdomadaires et l'accès aux outils disponibles en ligne.

Cette étude (A.M. Pinto et al: *Combining behavioral weight loss treatment and a commercial program: a randomized clinical trial. Obesity 2012; DOI: 10.1002/oby.20044*) a été financée par l'Institut Américain du Diabète et des Maladies Digestives et Rénales(NIDDK), membre des Instituts Américains de la Santé (NIH). La mission du NIH est de recueillir des connaissances fondamentales sur la nature et le comportement des systèmes vivants dans le but de faire progresser la médecine, d'allonger la vie et de réduire la charge de la maladie et de l'invalidité.

À propos de Baruch College :

Baruch College est une université publique qui fait partie de la City University of New York (CUNY). Elle compte aujourd'hui 17 000 étudiants qui sont issus de 160 pays et parlent plus d'une centaine de langues. Classée au 5^{ème} rang des universités publiques régionales et au Top 15% des universités américaines, Baruch College est régulièrement reconnue comme l'une des universités les plus multiethniques du pays. En tant qu'institution publique à la tradition d'excellence académique, Baruch College est ouverte aux étudiants des quatre coins de New-York et du monde. Pour en savoir plus, rendez-vous sur <http://www.baruch.cuny.edu/>.

CONTACTS PRESSE :

Manny Romero, [\(646\) 660-6141](tel:(646)660-6141), manuel.romero@baruch.cuny.edu

Mercedes Sanchez, [\(646\) 660-6112](tel:(646)660-6112), mercedes.sanchez@baruch.cuny.edu

Celene McDermott, [\(646\) 660-6134](tel:(646)660-6134), Celene.mcdermott@baruch.cuny.edu