



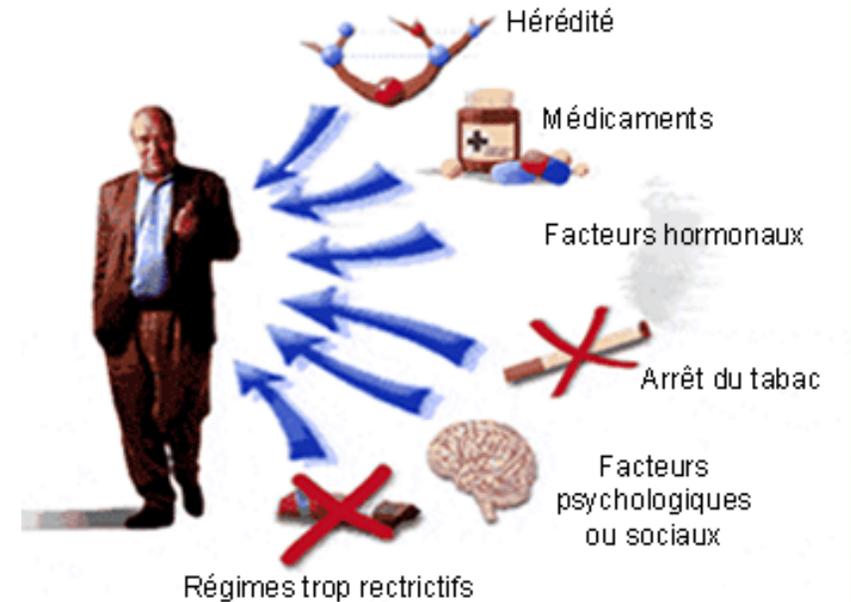
REGIME ET PERTE DE POIDS

KATIA TARDIEU - DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE LIBÉRALE - PARIS 15ÈME - VILLEJUIF

LES FACTEURS influençant DE LA PRISE DE POIDS

- ▶ Alimentation trop calorique/dépense énergétique
- ▶ Effet yoyo des régimes et diminution de la dépense de repos
- ▶ Stress
- ▶ MANQUE DE SOMMEIL
- ▶ Fonte musculaire
- ▶ Arrêt du tabac

- GÉNÉTIQUE
- AGE
- DYSBIOSE (DÉSÉQUILIBRE DES BACTÉRIES INTESTINALES)
- HORMONES
- MÉDICAMENTS



Rôle de la diététicienne en consultation pour une perte de poids

- ▶ Identifier avec le patient les causes possibles de la prise de poids
- ▶ Traiter par un programme adapté au patient les causes alimentaires de la prise de poids (déséquilibre quantitatifs et qualitatifs ou de rythme des apports alimentaires, suivi des troubles alimentaires (hyperphagie, boulimie, restriction cognitive))
- ▶ Assurer le suivi des régimes et DES programmes alimentaires
- ▶ PROPOSER DES RATIONS ET MENUS ADAPTES
- ▶ Ecouter - rassurer - encourager - coacher
- ▶ Réorienter si nécessaire vers d'autres professionnels pour traiter les causes annexes de la prise de poids (médecin traitant, ENDOCRINOLOGUE, GASTROENTEROLOGUE, psychologue, sophrologue, tabacologue, coach sportif...)

QUAND PARLER DE SURPOIDS OU OBESITE et quand consulter un professionnel



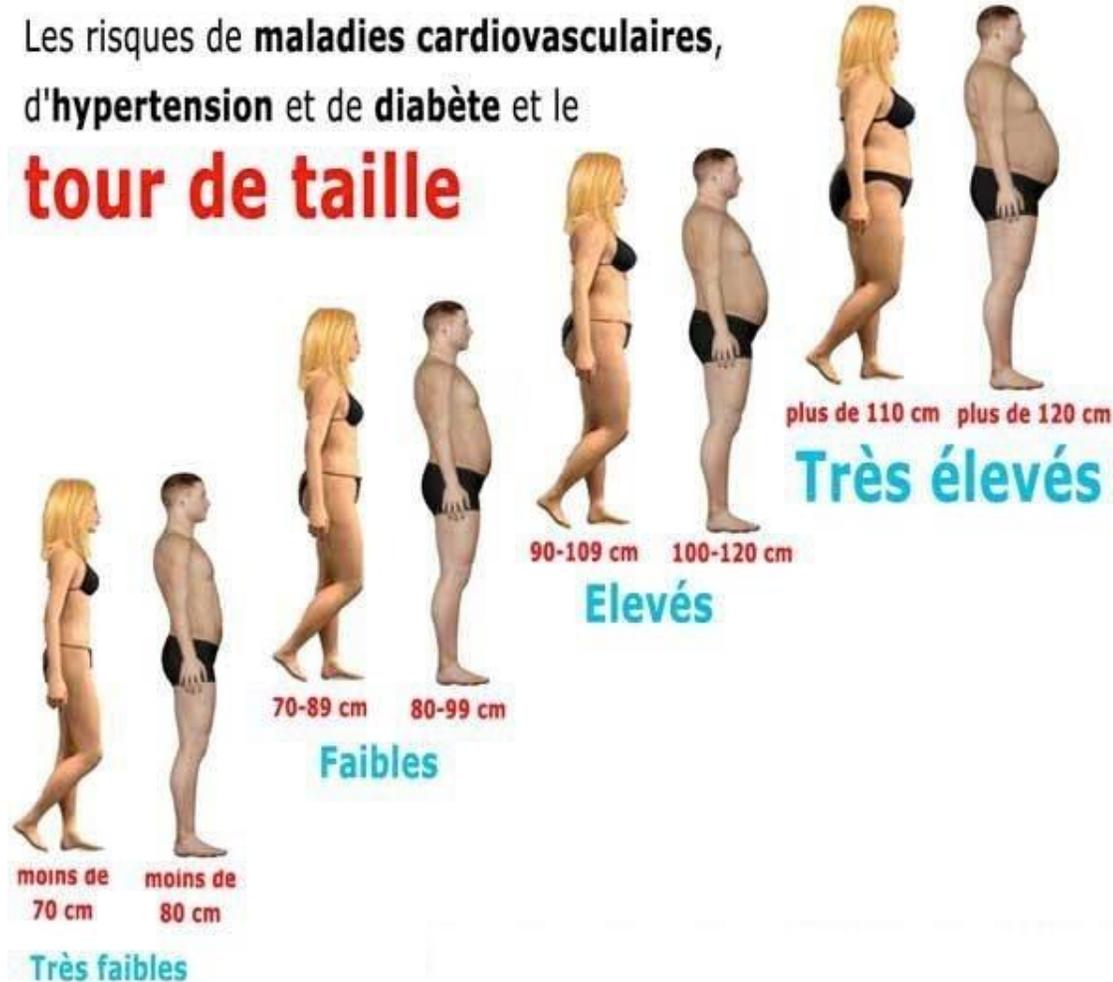
- IMC > 25
- Une Prise de poids par rapport au poids habituel



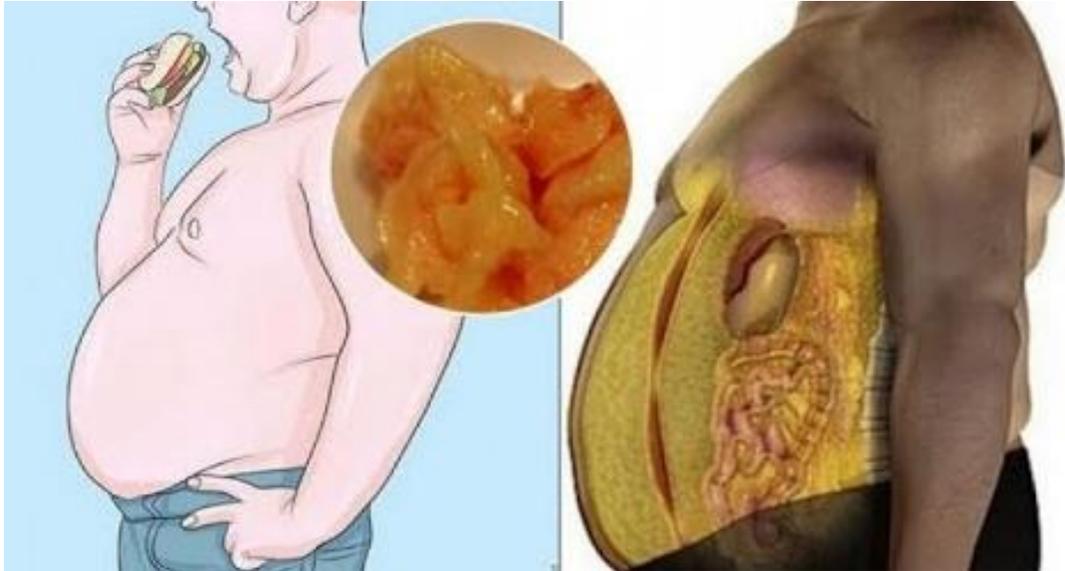
LE SURPOIDS ABDOMINAL EST UN FACTEUR DE RISQUE

TT Femme	TT Homme
> 80 cm	> 94 cm

Obésité abdominale
Selon l'IDF (International
Diabetes Fédération),

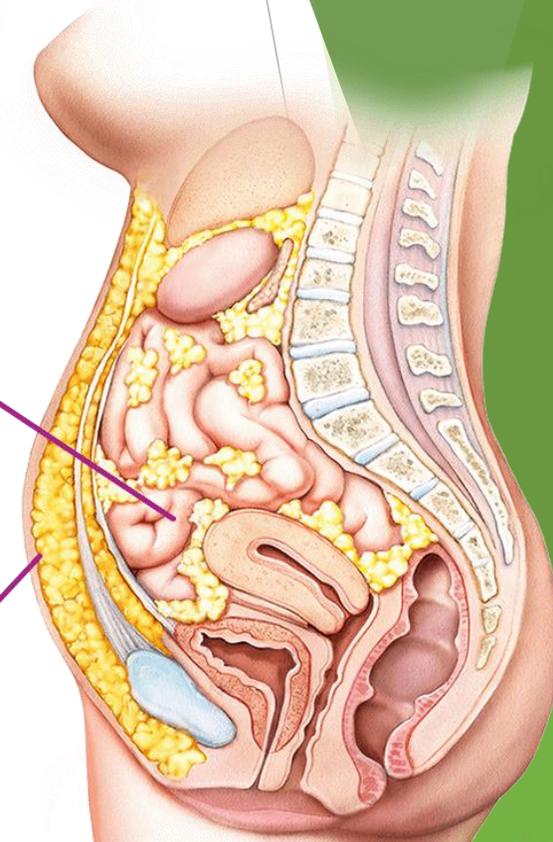


Obésité abdominale = graisse viscérale



GRAISSE VISCÉRALE

GRAISSE
SOUS-CUTANÉE



La graisse viscérale prédispose aux risque de développer des maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, cancer...)

STATISTIQUES

PRISE DE POIDS chez les femmes

- ▶ Normale avec l'âge (+7,5kg entre 20 ans et 50 ans chez les femmes françaises)
- ▶ Favorisée par les grossesses successives
- ▶ Favorisée par la ménopause (perte osseuse et musculaire)
- ▶ Favorisée par la sédentarité

Moyenne Femme	17-24 ans	55-65 ans
Taille	164,5cm	162,5 cm
Poids	60,5 kg	64,5 kg
IMC	22,4	24,4

Etude Clicndress 2016

PRISE DE POIDS chez l'homme

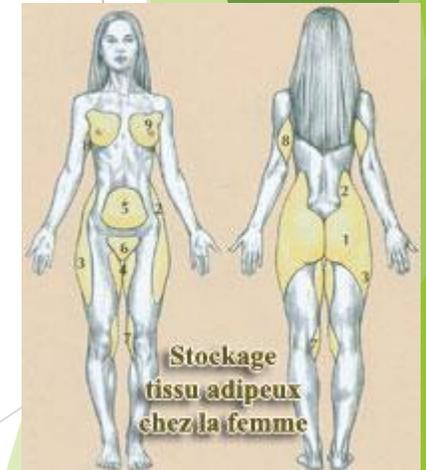
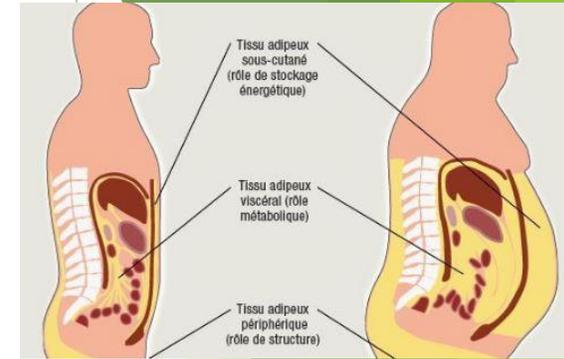
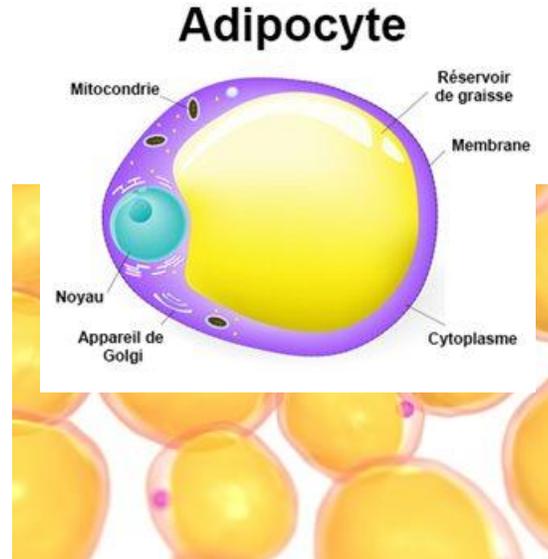
- ▶ Normale avec l'âge (+12kg entre 20 ans et 50 ans chez les hommes français)
- ▶ Favorisée par la sédentarité

Moyenne Homme	18-24 ans	55-64 ans
Taille	178cm	176cm
Poids	71 kg	83kg
IMC	22,3	26,8
Tour de Taille	83cm	94cm

ALIMENTATION ET PRISE DE POIDS

Aspects biochimiques

MECANISME PRISE DE POIDS



Déséquilibre de la balance énergétique
Manger trop / dépenses

Mise en réserve de l'excès calorique dans les cellules du tissu adipeux : les cellules grossissent et se remplissent
+/- Multiplication des adipocytes pour stocker d'avantage de lipides



ALIMENTATION ET PRISE DE POIDS

L'excès calorique provient en général

- D'un excès de lipides (graisses) alimentaires
- D'un excès de glucides (sucres) alimentaires

Les déséquilibres de rythme et de répartition quotidienne des prises alimentaires ainsi que la qualité des aliments choisis peuvent également agir sur la prise de poids



PERDRE DU POIDS

Les régimes



Les DIFFERENTS régimes

AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
relatif à la demande d'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement du 4 MAI 2011

- ▶ Tous ONT LA MEME Efficacité SUR LE POIDS à court terme (et pourvu que le métabolisme et le microbiote intestinal n'aient pas été altérés par des régimes précédents)
- ▶ Peu sont efficaces à long terme et permettent réellement une stabilité du poids
- ▶ LES Régimes STRICTS PRESENTENT DES EFFETS Néfastes pour la santé : perturbations physiologiques somatiques (d'ordres osseux, musculaire, hépatique et rénal), des modifications profondes du métabolisme énergétique et de la régulation physiologique du comportement alimentaire
- ▶ Le principal facteur de stabilisation du poids est l'activité physique dès le début de la restriction calorique et son maintien après cette phase de restriction

Effet yoyo

L'effet yoyo est très fréquent : il correspond au fait de reprendre le poids perdu après un ou plusieurs régimes successifs et favorisant une reprise de poids de plus en plus importante



Effet yoyo

- ▶ Il existe une résistance physiologique à la perte de poids à la suite de plusieurs régimes restrictifs. (diminution du métabolisme - fonte musculaire - fibrose du tissu adipeux)
- ▶ Au début, la perte de poids s'accompagne d'une perte de la masse grasse mais aussi de la masse maigre (tissus musculaire - osseux - organique)
- ▶ La reprise de poids est quasi inéluctable à l'arrêt d'un régime sévère; Cette reprise de poids se fait surtout au profit de la masse grasse et elle peut être plus importante encore car favorisée par la multiplication des cellules adipeuses
- ▶ Au fil des régimes successifs, la masse grasse augmente et la masse maigre diminue, ce qui explique que le besoin énergétique de base devient de plus en plus faible. = **ralentissement du métabolisme de base**
- ▶ La seule solution : restituer la masse musculaire, en augmentant son activité physique et manger plus

PERDRE DU POIDS DURABLEMENT

- ▶ équilibre alimentaire et nutritionnel - le moins restrictif possible
- ▶ Identifier les autres causes de la prise de poids et les traiter (Trouble alimentaire, stress, hormones...)
- ▶ Ne pas accumuler les régimes stricts
- ▶ Suivre Un programme alimentaire le plus adapté a son profil
- ▶ D'éventuelles périodes strictes mais courtes pour éviter le phénomène de résistance
- ▶ Ne pas avoir faim
- ▶ Ne pas se sentir frustré
- ▶ Aimer ce que L'on mange
- ▶ Faire de l'exercice physique et surtout du renforcement de la masse musculaire après un régime

PERDRE DU POIDS DURABLEMENT

Perdre du poids avec plaisir et sourire



A bientôt

Prendre RDV avec votre diététicienne KATIA TARDIEU

- ▶ CABINET PARIS 15 : 28 rue PECLET 75015 PARIS - 01.42.50.01.51
- ▶ CABINET VILLEJUIF : 24bis rue Jean Jaurès 94800 VILLEJUIF - 06.62.47.13.24

