

Obésité – un traitement sans prescription de régime

Présentation à la Conférence du WONCA, Londres 2002

Le suivi d'un cours interactif pratique de contrôle du poids en groupe limité semble être efficace, du moins à court terme. Cet article explique une nouvelle approche sous forme d'un programme de contrôle du poids multidisciplinaire interactif.

Interaktive Kurse zur Gewichtskontrolle in kleinen Gruppen scheinen wirksam zu sein, zumindest kurzfristig. Dieser Beitrag berichtet über eine neue Behandlungsform durch interaktive, multidisziplinäre Kurse zur Gewichtskontrolle.

Dominique Durrer-Blaettler

Une nouvelle approche d'enseignement interactif et pratique à des patients obèses a permis de montrer des effets bénéfiques sur la perte de poids future sans prescription de régime. Cette forme de prise en charge est basée sur la participation motivée et délibérée du patient qui prend une part active à la mise en place de son traitement, après avoir posé un diagnostic étiologique détaillé de son surpoids. Les cours sont étalés sur 12 semaines, touchent les domaines de la nutrition, de l'activité physique, de la composition corporelle et surtout de l'aspect psychologique et émotionnel. Les patients peuvent également bénéficier d'un cours d'aquagym et de gymnastique spécialisée hebdomadaires. L'évaluation objective du cours s'est portée sur la variation de poids à 12 mois: les patients ayant suivi le cours ont perdu 7 kg en moyenne en une année, versus un groupe contrôle matché, qui lui en a gagné 2. Cette approche semble donc bien être efficace, du moins à moyen terme.

Correspondance:
Dr Dominique Durrer-Blaettler
14, Quai Perdonnet
CH-1800 Vevey

E-Mail:
dominique.durrer@bluewin.ch

Une épidémie sournoise qui défie la médecine

La prévalence et l'incidence de l'obésité n'ont cessé d'augmenter durant les dernières décades dans les pays industrialisés et les pays en voie d'émergence. Notre pays n'est pas tenu à l'abri de cette épidémie. On peut évaluer environ à 15% l'obésité en Suisse et aux environs de 20-25% obésité-surpoids confondus, ce qui se rapproche des valeurs de la France voisine. Ce qui est plus alarmant, c'est l'accroissement rapide de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent. De plus, le succès thérapeutique lors de suivi ambulatoire est souvent ténu, selon différentes sources, entre 10-15% de succès à long terme. Nous avons donc tenté de mettre sur pied une approche sous forme d'un programme de contrôle du poids multidisciplinaire interactif, très pratique et convivial, englobant les 3 domaines d'intérêt majeur: relation emotion-alimentation, nutrition et activité physique. Les cours ont lieu à Vevey ou à Lausanne 2 fois par année depuis 3 ans. Les groupes de patients sont limités à 12 pour préserver une interactivité maximale et sont donnés soit sous forme d'un week-end, soit sur 12 semaines; les cours hebdomadaires de 3 heures sont accompagnés d'un cours d'aquagym et d'un cours de gymnastique spécialisée pour patients en surpoids.

Une nouvelle expérience romande de traitement et de prévention de l'obésité

Notre expérience dans le passé a démontré que la plupart des patients obèses ou en surpoids suivent les programmes de réduction pondérale sans nécessairement comprendre réellement leur essence et généralement d'une manière totalement passive. L'hypothèse de base que nous avons posée est qu'une meilleure connaissance de l'étiologie précise de son propre surpoids, ainsi qu'une meilleure compréhension du programme dans lequel le patient est engagé conduira à une motivation et une compliance améliorées. Ce programme permet de poser ces différents diagnostics et d'entreprendre un traitement compréhensible



par le patient, à travers une approche vulgarisée de l'aspect physiologique, nutritionnel, psychologique, pharmacologique et comportementale, des phénomènes conduisant d'une prise de poids et une obésité. Il entraîne une modification du style de vie capable d'engendrer une perte de poids durable à long terme. Les cours sont dispensés par:

- 1 médecin généraliste spécialisé en nutrition et obésité,
- 1 physiologiste-nutritionniste spécialisé en obésité,
- 1 psychothérapeute spécialisé dans le comportement et la PNL,
- 1 cuisinier spécialisé dans la gastronomie hypocalorique,
- 1 professeur de gymnastique et d'aquagym spécialisés dans le surpoids.

Pour l'enseignement aux patients: quels domaines faut-il cibler?

Les workshops touchent aux sujets suivants:

- composition corporelle avec possibilité de mesure individuelle de la composition corporelle par bio-impédance électrique,
- les lipides: quelle quantité de lipides manger pour garder son poids ou pour engendrer une perte de poids et quel type de lipides manger pour une santé optimale,
- l'acquisition des connaissances se fait à travers de nombreuses photographies représentant 10 g de lipides dans les divers aliments, et à travers des exercices pratiques: «savoir couper 10 g de graisse dans du gruyère, ...»,
- les troubles du comportement alimentaire: comment les détecter et les traiter,
- activité physique avec évaluation de sa propre activité physique quotidienne par un pedomètre.

Dans ce workshop, tous les moyens pour augmenter l'activité physique de manière individuelle, sont donnés de manière très pratique.

- les composants nutritionnels, c'est-à-dire l'analyse des étiquettes des produits industrialisés (après avoir visité un supermarché),
- les effets des macro-nutriments sur le corps, et le métabolisme,
- la pyramide alimentaire et ses applications dans la vie courante,
- la programmation neurolinguistique qui nous éclairera sur la relation emotion-aliment,

- l'aspect psychologique des problèmes de poids,
- l'évaluation individuelle de la dépense énergétique et des besoins énergétiques quotidiens,
- les hydrates de carbone: l'index glycémique,
- le contrôle du stress, perte de poids et maintien du poids perdu, les régimes font-ils grossir, une évaluation des régimes les plus populaires, lesquels éviter,
- la rétention hydrique et les variations aiguës de poids,
- la détermination de facteurs de risque métabolique et cardiovasculaire individuels: comment les évaluer et que faire,
- ainsi qu'un cours de cuisine gastronomique hypocalorique pratique avec dégustation des mets.

Une étape essentielle: l'évaluation finale

Nous avons effectué une évaluation finale de ce cours par les participants: pour le cours 2002, l'évaluation a été menée sous 2 formes distinctes. La première a été menée à travers une évaluation une évolution orale et écrite des participants qui furent satisfaits à 90%, 10% satisfaits moyennement. L'inconvénient majeur ayant été relevé surtout pour le week-end. En effet, les patients ont déploré de devoir quitter leur famille un week-end entier et auraient préféré une scission du cours en 2 ou 4 parties.

La deuxième évaluation s'est portée sur une évaluation objective de la variation de poids et respectivement 12 mois après le programme: le groupe ayant suivi le programme a perdu en moyenne 7,6 kg à 6 mois et 7,1 kg à 12 mois, le groupe contrôle (n'ayant pas suivi le programme) a pris en moyenne 2 kg à 1 année, groupe contrôle matché pour l'âge et le BMI de départ.

Efficace car participation active et délibérée du patient

En conclusion, le suivi d'un cours interactif pratique de contrôle du poids en groupe limité, semble être efficace, du moins à court terme et mène à une perte de poids progressive, transmettant des connaissances générales et spécifiques, applicables dans des conditions de vie quotidienne. Il reste bien sûr à déterminer si des cours d'entretien devraient être mis sur pied pour prolonger l'effet à long terme.