

Résumé

Afin d'étudier l'impact de la méthode Insudiet sur la prise en charge du surpoids et de l'obésité, **3 037 patients** ont été suivi par **192 médecins** pendant 16 semaines.

L'objectif était triple :

1. étudier l'effet d'une prise en charge nutritionnelle Insudiet ;
2. observer l'influence d'une prise en charge comportementale en complément de la prise en charge nutritionnelle classique ; et enfin
3. analyser l'effet de cette prise en charge sur les marqueurs du syndrome métabolique.

Les patients pouvaient choisir, en accord avec leur médecin, deux types de prise en charge nutritionnelle :

- soit un programme très hypocalorique (< à 800 kcal / j) et protéiné (1 à 1,5 g de protéines / kg de poids de santé / j), correspondant aux **phases 1 et 2** de la méthode Insudiet (désignés sous le terme VLCD par la communauté scientifique),
- soit un programme hypocalorique (800 à 1500 kcal / j) et protéiné, correspondant à la **phase 3** de la méthode Insudiet (désigné sous le terme LCD par la communauté scientifique).

La prise en charge comportementale, réalisée auprès de **945 patients** sur les 3037 participants, était mesurée grâce à la réalisation du **questionnaire Poids Mental™**. A travers 57 questions, il permet d'évaluer les habitudes de vie, les attitudes antérieures et la motivation intrinsèque des sujets à perdre du poids.

Différents paramètres ont été mesurés : le poids, l'IMC, les pourcentages de masse grasse, de masse maigre, le tissu adipeux viscéral, le tour de taille, la pression artérielle et le métabolisme de base. Dans le cas de la réalisation du questionnaire Poids Mental™, les scores des sous-domaines du Poids Mental™ ont été relevés (comportement, hypoglycémie, motivation, image mentale, stress, émotion et dépression).

Les résultats de l'étude montre **un effet significatif** des 2 types de programmes **sur l'IMC et la perte de poids** :

- à la fin des 16 semaines de suivi, 15,1 % des patients retrouvent un IMC « normal » (< à 25 kg / m²), et
- le **nombre d'obèses** (IMC > 30 kg / m²) **diminue de 16,2 %**.
- le régime VLCD montre par ailleurs une plus grande efficacité que le régime LCD (- 10,0 kg vs. - 6 kg entre S0 et S16) avec une **protection de la masse maigre équivalente**.

Les effets des programmes Insudiet sur **les facteurs de risque du syndrome métabolique sont également positifs** :

- Le tour de taille des patients a diminué de 8,9 cm (VLCD) et de 5,7 cm (LCD).
- Le nombre de personnes présentant une obésité abdominale et le nombre d'hypertendus ont baissé respectivement de 25 % et 47 % (VLCD et LCD confondus).
- Enfin, le nombre de personnes ayant au moins 1 facteur de risque du syndrome métabolique a baissé de 18,2 %.

La réalisation régulière du Poids Mental™ **a une action favorable sur la perte du poids et sur l'amélioration des paramètres psychologiques pouvant freiner cette perte**. Elle a également un effet significatif sur les autres paramètres de suivi de l'obésité. Par ailleurs, la **perte de poids est plus importante chez les patients ayant réalisé un questionnaire Poids Mental™ au moins au début de l'étude**.

La prise en charge nutritionnelle du surpoids et de l'obésité, effectuée par les programmes issus de la **méthode Insudiet**, a donc un **effet significatif sur la perte de poids** ainsi que sur les différents paramètres associés à l'obésité.