



UNIL | Université de Lausanne

Faculté de biologie
et de médecine

Soutenance de thèse

Madame Maaïke KRUSEMAN

Master en santé publique de l'Université de Genève, Suisse

Soutiendra en vue de l'obtention du grade de
Doctorat ès sciences de la vie (PhD)
de l'Université de Lausanne

sa thèse intitulée :

Comment maintenir une perte de poids ?
(HoMaWLo – How to Maintain Weight Loss?)

Directeur de thèse :

Monsieur le Professeur Luc TAPPY

Cette soutenance aura lieu le

Vendredi 29 juin 2018 à 17h00

Auditoire Mathias Mayor, CHUV (BH08), rue du Bugnon 46, 1011 Lausanne

L'entrée est publique

Prof. Niko GELDNER
Directeur de l'Ecole Doctorale


UNIL | Université de Lausanne
École doctorale FBM



15.06.2018

Comment maintenir une perte de poids volontaire ?

Pour les personnes qui souffrent de surpoids ou d'obésité, la perte de poids n'est qu'une étape, relativement facile comparée au véritable défi que représente le maintien de la perte de poids. Dans la population générale, environ 20% des personnes ayant volontairement perdu du poids maintiennent cette perte, et s'intéresser à ces « rescapés du surpoids » peut offrir des pistes d'interventions efficaces. Aussi, plusieurs registres nationaux, aux Etats-Unis, en Allemagne, en Grèce et au Portugal, collectent des informations concernant les caractéristiques et les stratégies associées au maintien de la perte de poids. La majorité des participant-e-s disent consommer une alimentation pauvre en énergie et en graisses, et pratiquer beaucoup d'activité physique. En revanche, ces études ne permettent pas de savoir dans quelle mesure ces habitudes sont différentes de celles de personnes de poids normal, et l'étude « *HOMAWLO : How to maintain weight loss ?* » a cherché à répondre à cette question.

Il est apparu que l'effort pour maintenir la perte de poids était constant et se traduisait par des stratégies assez rigides et un monitoring fréquent. Au contraire des personnes qui avaient un poids normal stable tout au long de leur vie (groupe contrôle), celles qui maintenaient une perte de poids n'étaient pas capables de réguler spontanément leurs prises alimentaires, s'imposaient une auto-surveillance permanente et des choix alimentaires restrictifs. Malgré tous leurs efforts et le sentiment de privation, leurs apports nutritionnels et énergétiques étaient similaires à ceux du groupe contrôle. Une étude de suivi nous a permis d'investiguer certaines hypothèses explicatives, notamment en lien avec le métabolisme.

Nos résultats indiquent que la transition vers le maintien de la perte de poids devrait faire l'objet d'une prise en charge spécifique, au long cours, ciblée en fonction de paramètres métaboliques et comportementaux. En particulier, un ajustement au métabolisme, une correction des représentations nutritionnelles et un entraînement cognitif spécifique, particulièrement pour les personnes avec un niveau élevé d'impulsivité pourrait permettre une diminution du fardeau lié au maintien de la perte de poids, et de meilleurs taux de succès.