

3.2. Résumé

Cette étude interdisciplinaire explore le développement de stratégies comportementales d'ajustement chez des patients obèses ayant perdu et stabilisé leur poids avec succès et les compare avec celles de patients qui ont été incapables d'atteindre une perte de poids durable. Les participants ont été recrutés par le biais d'appels des médias et interrogés dans le cadre d'un entretien téléphonique en deux étapes visant à s'assurer que les exigences des quotas théoriques soient respectées. Pour la première fois en Suisse, une étude de groupes de personnes qui ont réussi à surmonter leur problème d'obésité sans aide professionnelle a pu être réalisée. Nos résultats ont révélé que les personnes ayant réussi à perdre du poids - avec ou sans aide professionnelle - indiquent plus d'activité physique quotidienne (en minutes par jour) par rapport aux personnes sans perte de poids durable. Les personnes qui ont réussi à perdre du poids contrôlent leur poids corporel plus régulièrement, grignotent moins souvent, présentent plus souvent une motivation interne et par conséquent, sont capable de maintenir leur perte de poids plus longtemps, comparées aux personnes qui ont ratées leurs tentatives de perte de poids durable. En outre, les personnes à succès (avec ou sans l'aide professionnelle) ont une meilleure qualité de vie. Indépendamment de la réussite ou de l'échec, concernant l'entretien de perte de poids, tous les participants sont au fait des connaissances au sujet de la nourriture saine, suivent un schéma de repas réguliers, mangent moins de gras et de glucides, et effectuent un exercice physique quotidien suffisant. Selon les études, les femmes réclament plus souvent et plus tôt une aide professionnelle comparées aux hommes. Les différences entre les personnes qui ont réussi à l'aide de soi-même comparées à celles qui ont été traitées de manière professionnelle semblent se fonder sur le fait que les personnes traitées montrent une activité physique quotidienne réduite, même si elles indiquent l'activité physique comme l'un des facteurs les plus importants pour une perte de poids réussie. Les personnes à succès disposent de plus hauts niveaux de motivation interne que ceux qui n'ont pas réussi à maintenir leur perte de poids. Ce décalage de groupe à succès comparée au groupe sans succès indique probablement la pertinence des problèmes médicaux ou des idéaux de beauté socialement déterminés dans le groupe avec perte de poids et maintenance à long terme réussie. Enfin, les résultats fournis nous permettent à la préparation d'un projet de suivi, qui examinera l'efficacité de différentes interventions et qui s'appuiera sur les typologies développées pour élaborer des stratégies efficaces dans la vie de tous les jours.