

# Intérêt d'une technique de réflexothérapie infrarouge chez des personnes ayant une surcharge pondérale ou une obésité de grade 1 à moyen terme

Coralie Berthier<sup>1</sup>, Nathalie Friscale<sup>1</sup>, Béatrice Dalle<sup>1</sup>, Carine Lopez<sup>2</sup>, André Gabert<sup>2+</sup>, Jean-Michel Lecerf<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>) Service de Nutrition, Institut Pasteur de Lille, Lille (59); (<sup>2</sup>) Luxomed, Loos

## Problématique

Les prises en charge proposées aux personnes ayant une surcharge pondérale ou une obésité de grade 1 conduisent généralement à une perte initiale de poids. Cependant, le maintien de cette perte de poids est souvent difficile. Il semble donc intéressant d'envisager de nouvelles prises en charge alternatives.

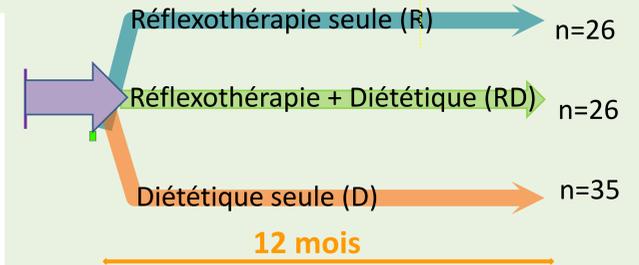
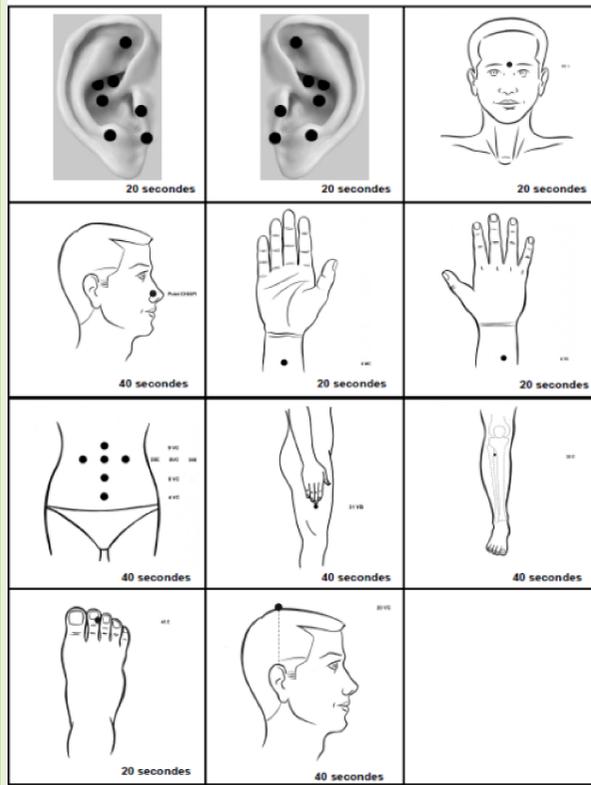
## Objectifs

L'objectif de cette étude est d'évaluer scientifiquement l'effet de la réflexothérapie infrarouge sur la **gestion du poids sur une période de 12 mois**. Cette méthode agirait en réduisant les pulsions alimentaires liées au stress, au manque ou à la frustration.

## Critères d'évaluation

- Poids (et IMC)
- Tour de taille
- Niveau d'activité physique (Test de Richi et Gagnon)
- Qualité de vie

## Méthode



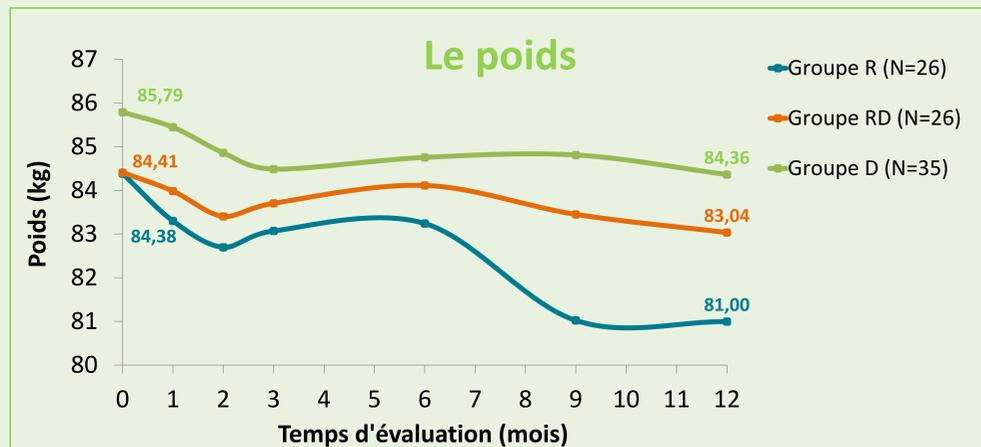
### Réflexothérapie infrarouge :

1 séance/semaine pendant 3 mois  
 Puis 3 séances d'entretien à 6 et 9 mois

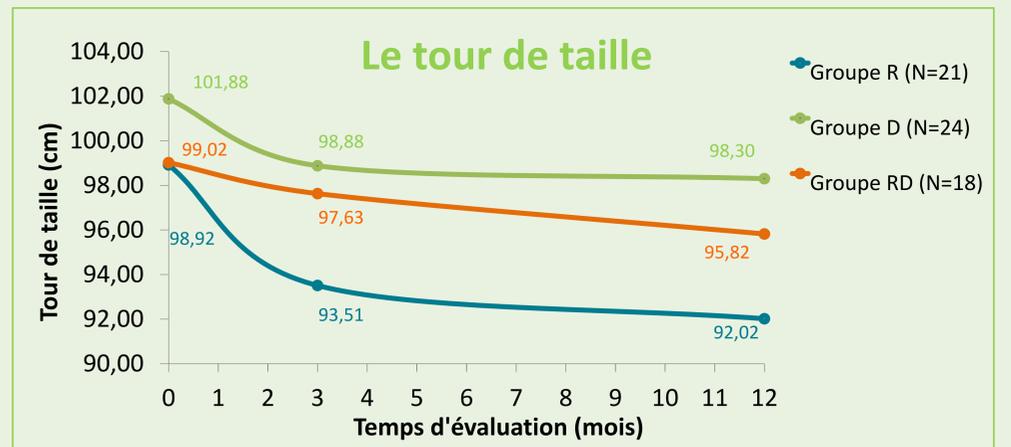
### Entretiens diététiques :

- À 1, 2, 3, 6 et 9 mois
- Pas de régime strict
  - Travail sur les sensations alimentaires (faim, satiété)
  - Adaptation des quantités
  - Incitation à l'activité physique
  - **Conseils personnalisés** selon les habitudes alimentaires des participants (enquête alimentaire)

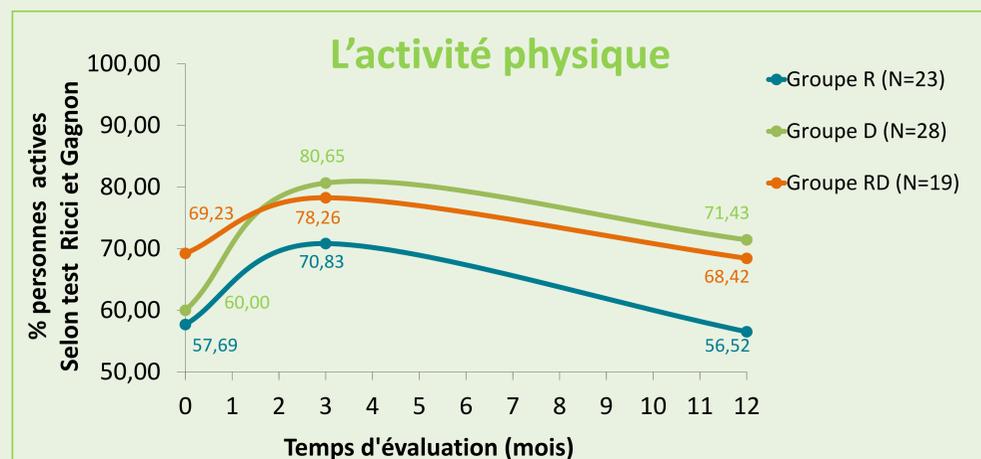
## Résultats



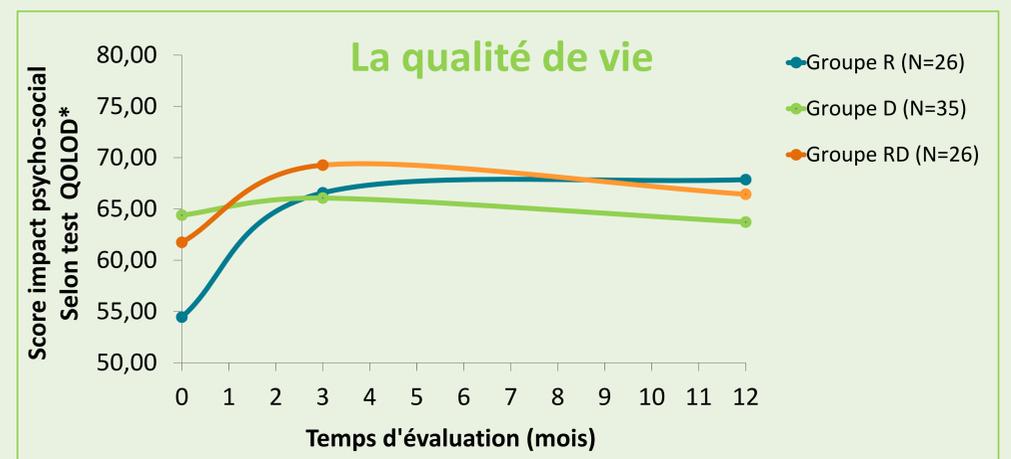
- A 3 mois : diminution significative dans les 3 groupes
- A 6 mois : diminution dans les 3 groupes mais significatif que dans les groupes R et D
- Aucune différence entre les groupes



- A 3 mois ET à 6 mois : diminution significative dans les 3 groupes
- Groupe R vs D : p=0,05 à 3 mois; p=0,017 à 6 mois
- Aucune différence significative entre le groupe RD et D



- A 3 mois : augmentation significative dans les 3 groupes
- A 6 mois : augmentation non maintenue dans le temps dans les 3 groupes (retour au niveau initial)



- A 3 mois : amélioration significative de l'impact psycho-social dans les groupes R et RD
- A 6 mois : amélioration significative de l'impact psycho-social dans le groupes R uniquement
- Groupe R vs D : p=0,02 à 3 mois; p=0,017 à 6 mois

\* Quality Of Life, Obesity and Dietetics rating scale

## Conclusions

Cette étude a montré une diminution à moyen terme (12 mois) du poids et du tour de taille de personnes présentant une surcharge pondérale ou une obésité de grade 1 aussi bien avec la méthode dite conventionnelle (suivi diététique) qu'avec la méthode alternative (réflexothérapie infrarouge). La technique de réflexothérapie est plus performante sur la diminution du tour de taille et permet d'améliorer davantage certains paramètres de la qualité de vie par rapport à la diététique seule.