

**Grégory Lagarde**

**1<sup>ère</sup> année BDNS**

Travail de recherche présenté à  
Carla Domingues – Physiologie et métabolismes  
Manon Clavier – Besoins nutritionnels



EDNH - Paris

Date : le 17 Décembre 2020

## Table des matières

Introduction.....	1
I] Les conséquences sur la perte de poids .....	2
II] Les conséquences sur la reprise du poids perdu .....	3
III] Les conséquences psychologiques et physiologiques .....	4
IV] Les conséquences économiques .....	5
Conclusion.....	6
Résumé en anglais.....	7
Bibliographie.....	8

## Introduction :

Le 21<sup>e</sup> siècle est marqué par un besoin croissant d'obtenir rapidement et simplement ce que l'on souhaite.

Pour une information, nous augmentons les performances d'internet et des mobiles. Pour une perte de poids rapide et sans difficultés, nous développons des médicaments « miracles » ou comme dans notre cas des régimes tel que Comme J'aime.

Depuis plusieurs années le nombre de personnes atteintes de surpoids et d'obésité ne cesse d'augmenter. Cette augmentation est causée par différents facteurs mais les principaux sont la surnutrition et la mal nutrition. Mais aussi le manque de temps au quotidien, qui ne permet pas aux individus de consacrer leur temps libre à la cuisine, en général ils vont le consacrer à se détendre.

L'offre croissante de Fast Food est un facteur d'obésité car ils offrent la simplicité et la rapidité pour l'alimentation des individus, cependant ils ne fournissent généralement pas une alimentation saine.

Le stress est aussi un facteur de surpoids, car les personnes vont le plus souvent essayer de compenser ce stress en retirant du plaisir à travers l'alimentation.

Le régime Comme J'aime répond aux attentes des individus en surpoids ou en obèses, c'est-à-dire les personnes ayant un IMC supérieur ou égal à 25 (30 pour l'obésité), qui souhaitent perdre du poids.

Ce régime a pour but de faire perdre du poids rapidement et simplement, sans cuisiner ni faire les courses. Leur méthode est de livrer à domicile l'équivalent d'un mois de repas préparés « diététiques et équilibrés » développés sous la supervision d'un médecin nutritionniste Frédéric Bompard [1]. Ce régime fonctionne sur le principe du régime hypocalorique.

Une perte de poids résulte d'un bilan énergétique négatif et d'un changement dans la composition corporelle. Elle se termine lorsqu'un nouvel état stationnaire et un nouvel équilibre entre l'apport et la dépense d'énergie sont atteints [3].

Quelles sont les conséquences du régime Comme J'aime ?

Nous allons étudier les conséquences d'un régime hypocalorique sur la perte de poids, puis sur la reprise du poids perdu. Ensuite nous analyserons les conséquences physiologiques et psychologiques provoqués par le régime Comme J'aime. Et finalement celles économiques induites par le régime Comme J'aime.

## I. Les conséquences sur la perte de poids :

« L'adhésion à un régime calorique contrôlé semble être l'un des plus grands obstacles au succès à long terme du maintien de la perte de poids » [5]

Tout d'abord un régime hypocalorique a pour principe de créer un déficit énergétique, c'est à dire fournir moins de calories, énergie, qu'a besoin l'organisme. Ces régimes font perdre beaucoup de poids et rapidement. L'objectif est de perdre de la masse grasse et de s'affiner physiquement. Or nous observons durant la première semaine (phase 1) d'un régime hypocalorique strict que 34% du poids perdu correspond à de la masse grasse et 66% correspond à une perte hydrique et une perte de masse musculaire. Durant la phase 2, période de perte régulière et continu de masse grasse, cette masse grasse représente 64% à 68% du poids perdu [3]. Donc pour qu'un régime hypocalorique soit efficace sur la perte de masse grasse il faut qu'il dure dans le temps.

Selon l'ANSES, pour conserver un poids stable le besoin énergétique journalier respectif pour les Hommes et pour les Femmes est de 2600kcal et 2100kcal [7].

Dans notre situation, les personnes intéressées par le régime Comme J'aime sont des personnes en obésité, c'est-à-dire avec un IMC supérieur à 30. La prise de poids est dû à un apport énergétique supérieur au besoin de l'individu. Alors ces personnes ont un apport énergétique élevé, pouvant dépasser 3000kcal par jour.

Le régime Comme J'aime est un régime hypocalorique qui possède des menus variants entre 1200kcal et 1500kcal par jour, qu'importe le sexe. Soit plus de 1000kcal de différence avec le besoin énergétique moyen [1]. Cette différence est déjà importante, alors pour des personnes en obésité qui par exemple ont un apport supérieur à 3000kcal par jour, leur apport énergétique va diminuer brutalement d'au moins de moitié.

Il va donc y avoir un choc brutal au début du programme Comme J'aime pouvant être à l'origine d'une sensation de frustration et de manque exprimé par l'organisme qui était habitué à des apports importants. Cela va rendre le début du régime et l'adhésion sur le long terme a celui-ci plus compliqué.

Ce manque de calorie quotidien va être à l'origine d'une sensation de faim importante, du moins durant tout le début du régime. Cette sensation de faim, voir extrême, s'est fait ressentir dans l'étude de la « psychologie de la faim » où les participants ont un apport calorique de 1570kcal, pour des hommes, durant 6mois. [2] Si le régime Comme J'aime en fourni 1500kcal, soit moins, cette sensation doit forcément se faire ressentir malgré les affirmations prouvant le contraire par l'entreprise Comme J'aime.

Cette faim va déclencher la thermogénèse adaptative (mécanisme de stockage), qui agit pour limiter la perte de poids et restaurer la composition corporelle [3]. Ce mécanisme a pour objectif d'anticiper le moment où il y aura de nouveau un déficit calorique. C'est-à-dire qu'au premier « dérapage », il s'activera et fera reprendre les kilos perdus, couramment appelé « effet yoyo »).

Ce régime doit être durable pour être efficace sur la perte de masse grasse. Pour les plus téméraires, qui vont tenir le régime sur le long terme, ce régime pourra être efficace et entrainer la perte de masse grasse. Cependant on observe qu'il est difficile de suivre ce régime restrictif sur le long terme à cause de la frustration et du manque d'énergie. Cette privation peut même présenter un danger pour le maintien de cette perte de poids.

## II. Les conséquences sur la reprise du poids perdu :

Le régime Comme J'aime mène à une reprise plus ou moins importante du poids perdu.

Dans une étude sur le traitement de l'obésité comparant des régimes modérés en gras et très faible en gras (moins de 20%). L'apport était plus restrictif dans le groupe de régime à 20% de matières grasses, ce qui rend le suivi plus difficile à long terme et entraîne une plus grande reprise de poids [5]. Une restriction importante entraîne nécessairement un sentiment de frustration et de mal être psychologique. Cette frustration sera comblée au niveau alimentaire plus tard par une prise importante d'aliments et/ou d'aliments sucrés stimulant la dopamine qui est l'hormone du plaisir. Donc le régime très restrictif en matière grasse est similaire au régime Comme J'aime restrictif en calorie, ce qui montre que celui-ci est difficile à suivre dans le long terme et entraînant une plus grande reprise de poids.

Dans l'hypothèse d'arrêt du régime Comme J'aime, il n'y a aucun suivi nutritionnel gratuit fourni par l'entreprise pour se réadapter à une alimentation autonome et saine. Ce régime n'apprend absolument pas à comment perdre du poids ni comment on doit gérer la composition de notre assiette pour maintenir notre poids ou continuer d'en perdre. Il ne fournit aucune « rééducation », gratuite, à une alimentation « normale ». Or une rééducation sans limite d'apport calorique pendant 2 mois montre qu'il y a généralement une suralimentation extrême contrairement aux personnes suivant une rééducation progressive de 3 mois de 2000 à 3200kcal. De plus cet apport calorique élevé, non contrôlé et concentré sur une courte période à la suite d'un régime hypocalorique, dévoile que c'est le meilleur moyen pour reprendre du poids [2].

Dans notre cas, le client sans suivi par un conseiller nutrition Comme J'aime, va reprendre ses habitudes alimentaires pré-régime. Voir même manger plus car il a eu une privation pendant le régime. Une étude a montré que dans le cas où les individus suivaient leur régime alimentaire préféré, la reprise de poids se faisait plus tôt et plus importante que les personnes ayant un régime contrôlé pour la « rééducation » [5]. Cette reprise des habitudes alimentaire va donc être favorable à la reprise de poids. L'absence d'accompagnement gratuit au retour à l'alimentation normale de la part de Comme J'aime a pour conséquence que ce régime est contre-productif car il y a une très forte probabilité de reprise de poids.

L'activité physique a un rôle important dans le maintien de la perte de poids [5]. La perte et la prise de poids sont associées à des baisses et à des augmentations de la dépense énergétique [3]. Cette variation de la dépense énergétique se caractérise par une baisse ou une augmentation de l'activité physique. Outre l'aspect alimentaire à la fin de ce régime, si le client n'a pas payer pour avoir un suivi avec un coach personnel Comme J'aime, celui-ci n'a pas forcément prit d'initiative sur le plan sportif. Donc à l'arrêt du régime, avec très peu d'activité physique, le client a beaucoup moins de chance de maintenir son poids. Associé à la reprise des habitudes alimentaires, les chances de maintenir cette perte de poids sont très faibles.

Lorsque la thermogénèse adaptative persiste pendant la réalimentation, elle peut générer au long terme le dépassement du poids corporel avant le régime hypocalorique [3]. Si cette thermogénèse adaptative persiste cela signifie que le corps veut toujours prévoir une prochaine famine. Il va alors se concevoir une réserve d'énergie, en stockant de la graisse, pour pouvoir palier a un manque d'énergie s'il y a une prochaine « famine ». Dans notre cas, la famine est associée au régime hypocalorique qui reprend le même principe qu'une famine. Ce stockage de graisse va entraîner une prise de poids voire dépasser le poids corporel initial (avant le régime) ce qui rendra contre-productif le régime Comme J'aime.

Ce régime hypocalorique strict est difficile à suivre sur le long terme et présente un risque important de reprise de poids à la suite de l'arrêt de celui-ci. Nous allons voir quels sont les autres risques au niveau physique et psychologique.

### **III. Les conséquences psychologiques et physiologiques :**

Nous allons voir les conséquences qu'a ce régime sur la santé psychologique des clients. Pour rappel, le régime proposé par Comme J'aime fourni entre 1200 et 1500kcal, et les participants de l'étude sur la psychologie de la faim avaient un régime à 1570kcal par jour pendant 6mois. Ce qu'ils ont subi sera alors assez similaire à ce que peut ressentir les personnes souscrivant à Comme J'aime durant 6mois. L'étude dévoile que les participants étaient obsédés par la nourriture, jusqu'à en rêver la nuit à cause du manque d'énergie et de nourriture. Le manque d'énergie les menait à une fatigue presque constante, et une baisse de l'habileté mentale. Les personnes étaient alors plus sujet à des accidents. Leurs relations sociales étaient aussi impactées à cause d'une irritabilité ou alors d'une apathie, qui est un état d'indifférence émotionnelle, un manque de motivation et de passion. Il y a aussi des conséquences au niveau social et hormonal avec une baisse considérable de la libido. Une conséquence plus grave est que certains ont été sujet à de la dépression [2]. Ces faits montrent donc que le régime hypocalorique a une conséquence néfaste sur la santé psychologique des individus du fait de son aspect très restrictif. Il y a des conséquences psychologiques importantes mais aussi physiologiques.

Le régime hypocalorique a des conséquences physiologiques à différentes échelles chez les individus. Il y a une baisse importante des capacités physique chez les individus. Que ce soit au niveau de la force comme de l'endurance physique, cela combiné à la fatigue généralisée, les individus sont extrêmement affaiblis par le régime. La perte de poids devient dangereuse lorsque les protéines deviennent la seule source d'énergie endogène (provenant du corps). C'est-à-dire quand il n'y a plus de graisse stockée, de l'énergie, alors le corps consomme des protéines du corps pour avoir une source d'énergie. Protéines trouvées principalement dans les muscles. Cette utilisation des protéines entraîne alors une diminution de la masse musculaire, ce qui explique en partie la diminution importante des capacités physiques [3].

Les fonctions vitales du corps sont altérées, ce qui peut avoir de graves conséquences. Le rythme cardiaque est ralenti pouvant créer des vertiges, ou dans des cas plus avancés des malaises ou autres accidents pouvant nuire à l'individu. La température du corps diminue, or le corps doit toujours rester à une température constante de 37°C. Si celle-ci diminue, alors des fonctions vitales et le bon fonctionnement de certains organes peuvent être impactés.

#### IV. Les conséquences économiques :

Ce régime déjà assez discuté dans le domaine de la santé, représente un coût financier important.

Comme J'aime propose 3 régimes à des prix différents [1] :

- Le programme BASIC à 1 200 calories par jour pour une personne sédentaire (à partir de 97.25€/semaine). Soit 499€/mois (pour un abonnement d'un mois)
- Le programme ÉQUILIBRE à 1 350 calories par jour pour une personne active (à partir de 99.75€/semaine). Soit 509€/mois (pour un abonnement d'un mois)
- Le programme DYNAMIQUE à 1 500 calories par jour pour une personne sportive (à partir de 107.25€/semaine). Soit 539€/mois (pour un abonnement d'un mois)

Comme J'aime propose des menus hypocaloriques mensuels à environ 500€. Mais en réfléchissant, le régime hypocalorique est basé sur la baisse des calories et donc parallèlement à une diminution des quantités absorbées. Donc les quantités achetées durant nos courses seraient diminuées, et le prix final aussi. En 2017, le budget moyen français accordé à l'alimentation était de 385€ [8]. Soit environ 100€ de moins que le régime proposé par Comme J'aime. De plus que l'entreprise précise, de manière dissimulée, que les produits frais qui sont conseillés dans la journée comme les fruits et les produits laitiers ne sont pas fournis dans le programme [1]. Donc le coût du régime sera supérieur à 500€ s'il faut comptabiliser cet ajout. Il y a vraiment une conséquence importante sur la « santé économique » de l'individu.

La quantité de calorie varie en fonction du niveau d'activité physique (sédentaire, actif, sportif [1]). Nous pouvons voir que le régime le moins cher est celui fournissant le moins de calories. Cependant nous avons vu que plus les apports caloriques sont réduits, plus il y a de risque pour la santé et de risque de reprise de poids. Donc nous pouvons nous demander si la logique de l'entreprise pourrait-elle être de faire payer plus pour rester en meilleure santé ?

L'entreprise propose des suivis par des conseillers nutrition qui vont soutenir le client durant son régime. Celui-ci est évidemment payant, la personne voulant alors faire des économies au maximum pour ce régime onéreux, choisira la formule la moins chère et aussi la moins énergétiquement coûteuse qu'importe son niveau d'activité. Il se retrouvera avec un régime dangereux pour sa santé physique et psychologique. Il n'aura aussi aucun soutien psychologique s'il ne choisit pas cette option, et sera alors livré à lui-même pour surmonter le régime. Évidemment cette décision est prise par le consommateur et non par l'entreprise mais on peut quand même dévoiler que celle-ci ne fournit pas le meilleur cadre pour leurs clients malgré le coût excessif de leur régime. Donc ce régime est plus onéreux et moins sain que le coût cumulé d'un suivi personnalisé par un diététicien nutritionniste et de l'alimentation.

Ce régime a un aspect addictif, du fait de ses conséquences sur le corps. Pour une personne ayant simplement pris la formule basique sans aucune autre option. Avec les phénomènes de thermogénèse adaptative qui peut entraîner la reprise de poids, et le fait que l'individu ne saura ni cuisiner ni s'alimenter spécifiquement pour le maintien de son poids à l'arrêt du régime. Il y a comme une boucle infernale qui repousse le délai d'arrêt du régime, par peur de cette reprise de poids. De plus si le client reprend du poids, il sera alors tenté de souscrire de nouveau à ce régime. Comme J'aime affirme que leur conseiller en nutrition accompagne le client vers une alimentation pour maintenir leur poids lorsque leur objectif est atteint. Cependant cet argument est valable seulement pour les personnes ayant payé pour l'option avec le conseiller. Et comme dit précédemment, le coût déjà élevé du régime n'incite pas les clients à souscrire à cette option payante.

Ce régime basé sur la livraison de plats préparés, n'est pas très sains. Outre les apports caloriques faibles, les apports en nutriments et vitamines ne sont pas respectés. S'ils le sont, cela peut être dû à des ajouts non naturels qui sont moins absorbables par l'organisme. De plus Comme J'aime indique que leurs plats sont nutriscore A ou B [1]. Pourtant la liste des composants de leurs plats est non exhaustive, de plus que le nutriscore ne prend pas en compte le niveau de transformation, indiqué par le score Nova. Pour un plat préparé comme celui de Comme J'aime, le score nova est à 4, soit le moins bon possible, indiquant l'ultra transformation du plat. selon une nouvelle recherche de la Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, les personnes qui préparent fréquemment des repas à la maison mangent plus sainement et consomment moins de calories que celles qui cuisinent moins, une différence d'environ 200kcal par jour [6]. Ces informations montrent que le client paye cher pour un régime qui fournit des plats ultra transformés et ainsi pas sains.

### **Conclusion :**

Finalement nous pouvons dire que le régime Comme J'aime à une conséquence positive sur la perte de poids. Il permet de perdre du poids, cependant ce régime à des limites. Il permet une perte de poids mais à court terme car il est compliqué de le suivre dans la durée du fait de ses conséquences physiologiques et psychologiques exposants les clients à des risques d'accidents dû à la fatigue physique et psychique.

Il y a aussi un fort risque de reprise de poids si le client ne souscrit pas au suivi payant proposé par Comme J'aime. Fournissant un accompagnement à la fin du régime favorisant le maintien de la perte de poids. Il y a une forte conséquence sur le plan économique car ce régime est cher pour finalement des plats préparés ultra transformés et incomplets.

Donc nous voyons que la réussite de ce régime est en grande partie déterminée par le budget du client, avec un budget conséquent, il aura plus de chance perdre du poids en limitant les dégâts psychologiques et physiologiques s'il sélectionne le régime qui lui correspond. Et aussi de maintenir sa perte de poids, en souscrivant à l'option payante du suivi par un conseiller nutrition. Et inversement pour une personne avec un petit budget, qui se mettra en danger en sélectionnant le régime le moins cher et ainsi le moins calorique.

Ce régime n'est pas une bonne méthode pour perdre du poids, il y a trop de risques pour la santé et le prix est excessif pour ce qui est proposé. Nous pouvons donc nous demander entre le régime Comme J'aime et le suivi proposé par un professionnel de la nutrition : Lequel des deux serait le plus sain, le plus durable, le plus économique, le plus simple et le plus spécifique aux besoins de l'individu ?



## **Résumé en anglais:**

Comme J'aime is a diet based on the concept of a hypocaloric diet, at 1200 to 1500kcal per day. A hypocaloric diet means less calories, to burn the fat, which is stored in the body, calory is the body energy. Their concept is to make the diet easy and fast for the customers, they deliver packages with dietetic prepared dish for one month. We will see 4 consequences of this diet, one on the weight-loss, another on the weight gain after the weight loss, psychological and physical consequences, and finally an economic consequence.

To begin with the weight loss, this diet is a fast weight-loss, but in the beginning the weight which is loss is 34% fat and 66% of a water and muscle loss. In the long term it is a 64% to 68% of fat loss. To be effective, this diet needs to be followed in a long time. But it is not simple to do this diet because the low calories create an intense need of food and other psychological problems.

This diet cannot be a long-term diet for someone who just took the diet at 1200kcal and without the dietetic adviser. Because at the end of this diet, studies show that without a controlled food rehabilitation, there is a lot of probabilities for the customer to gain more weight than he lost.

There are many psychological and physical risks with this diet. In a study, where people follow a 1500kcal diet per day like for a Comme J'aime diet's follower. The main risks are fatigue, less mental abilities which can drive to accident, apathy, irritability, less libido and even depression. There is also a reduction of the stamina and strength.

The last one, the economic consequences, this diet is expensive, 500€ per month, but the customers need to buy vegetables, fruits, or dairy product by themselves. They buy an expensive diet, need to buy other products, and they eat ultra-transformed prepared dishes which is not a good thing for health.

Finally, we can agree to tell that this diet is not the good one to weight loss, and too dangerous for the customer's health. There are too many probabilities to gain more weight than before and buy an expensive diet which is not good to eat, and not good for the health of the customer, both psychological and physiological. Being follow by a nutritionist can probably be less expensive than the diet even with the food cost; and it will be healthier.

## **Bibliographie:**

1. COMME J'AIME. 2020. Comme J'aime ; <https://www.commejaime.fr/>
2. Dr. David Baker et Natacha Keramidias. 2013. The psychology of hunger. <https://www.apa.org/monitor/2013/10/hunger>
3. Manfred J. Müller, Janna Enderle, Anja Bosy-Westphal. 2016. Changes in energy expenditure with weight gain and weight loss in humans. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5097076/>
4. James W Anderson, Elizabeth C Konz, Robert C Frederich, Constance L Wood. 2001. Long-term weight-loss maintenance: a meta-analysis of studies. The American Journal of clinical Nutrition. Volume 74. Pages 579-584. <https://academic.oup.com/ajcn/article/74/5/579/4737391>
5. Angela Makris, Gary D. Foster. 2011 Dietary approaches to the treatment of obesity. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3222874/>
6. Julia A Wolfson, Sara N Bleich. 2014. Is cooking at home associated with better diet quality or weight loss intention? <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/is-cooking-at-home-associated-with-better-diet-quality-or-weightloss-intention/B2C8C168FFA377DD2880A217DB6AF26F>
7. ANSES. 2016. Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles [PDF]. <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-2.pdf>
8. Opinionway, Sofinco. 2017. Baromètre Sofinco, les français et leur budget dédié à l'alimentation. <https://www.opinion-way.com/fr/sondage-d-opinion/sondages-publies/opinionway-pour-sofinco-les-francais-et-leur-budget-dedie-a-l-alimentation-vague-5-mars-2017/viewdocument/1588.html>