

# Bulletin de recherche clinique d'USANA

USANA Health Sciences, Inc. Salt Lake City, UT, États-Unis

Dr Ray Strand, Dr Tim Wood et Toni McKinnon RN, CCRP



## Dr Ray Strand

Dr Ray Strand est diplômé de la University of Colorado Medical School. Il a achevé ses études postdoctorales au Mercy Hospital de San Diego, en Californie.

Dr Strand est médecin de famille en pratique privée depuis plus de 30 ans. Récemment, il a surtout mis l'accent sur la médecine préventive et nutritionnelle.

Dr Strand est l'auteur de plusieurs ouvrages, notamment son plus récent, *Releasing Fat*, qui présente l'importance de l'indice glycémique et des habitudes de vie saines dans l'élimination du gras corporel superflu. Il a donné des conférences sur le sujet partout aux États-Unis, au Canada et en Australie.

## Renversement du syndrome métabolique par des changements de style de vie

### La lutte contre le syndrome métabolique

Le diabète de type II prend des allures d'épidémie aux États-Unis et dans d'autres pays industrialisés.<sup>1,2</sup> La recherche a pourtant démontré récemment que la maladie peut être facilement évitée grâce à deux moyens efficaces : des changements de style de vie et l'activité physique.<sup>3-5</sup>

On estime que ces changements de style de vie sont particulièrement efficaces chez les personnes souffrant du syndrome métabolique, un état pré-diabétique caractérisé par des symptômes multiples, notamment l'embonpoint et l'obésité abdominale, la résistance à l'insuline, des taux élevés de lipides et de glucose sanguins, ainsi que l'hypertension artérielle.<sup>6</sup>

Ainsi, USANA Health Sciences et Dr Ray Strand, omnipraticien et spécialiste de la médecine nutritionnelle, ont mené une étude clinique en vue de déterminer l'efficacité d'un programme de transformation du régime de vie d'une durée de 12 semaines, axé sur des aliments à faible indice glycémique, des exercices modérés et des suppléments nutritionnels, dans l'élimination des symptômes du syndrome métabolique.

### Méthodes cliniques

L'étude clinique d'une durée de 12 semaines a porté sur 25 sujets âgés de 20 à 65 ans, susceptibles de souffrir du syndrome métabolique. Chez les participants à l'étude, le tour de taille des hommes était d'au moins 102 cm, et celui des femmes, d'au moins 88 cm. Tous les sujets montraient en outre au moins deux des symptômes suivants : une hypertension artérielle, des taux élevés de triglycérides, une glycémie à jeun élevée, ainsi que de faibles taux de cholestérol HDL.

### Voici en quoi consistait le programme des quatre premières semaines :

- Déjeuner et lunch : une boisson frappée à faible indice glycémique
- Collation : une barre-nutrition à faible indice glycémique
- Collation : des aliments sains à faible indice glycémique
- Dîner : un repas sain à faible indice glycémique
- Chaque jour : un supplément de multivitamines et minéraux
- Cinq fois par semaine : 20 à 30 minutes d'exercice

### Voici en quoi consistait le programme des huit dernières semaines :

- Petit déjeuner : une boisson frappée à faible indice glycémique
- Collation : une barre-nutrition à faible indice glycémique
- Collation : des aliments sains à faible indice glycémique
- Lunch et dîner : un repas sain à faible indice glycémique
- Chaque jour : un supplément de multivitamines et minéraux
- Cinq fois par semaine : au moins 45 minutes d'exercice

### Résultats de l'étude

Parmi les 25 participants, 21 seulement ont respecté rigoureusement les exigences en matière d'alimentation et d'activité physique pendant les douze semaines de l'étude. Même si les résultats



**Dr Tim Wood**

Dr Wood est vice-président exécutif, Recherche et développement d'USANA. Il détient un doctorat en biologie de Yale University et une maîtrise en administration spécialisée en développement technologique de la Gore School of Business. Au cours de sa carrière, il a dirigé des programmes de recherche et développement en sciences biologiques pendant plus de 25 ans.

Il y a maintenant dix ans que Dr Wood s'est joint à USANA Health Sciences, et il dirige aujourd'hui une équipe de plus de 35 scientifiques qui se consacrent au développement, aux tests et à l'enregistrement des suppléments nutritionnels et des aliments fonctionnels de l'entreprise.



**Toni McKinnon, RN, CCRP**

Toni McKinnon détient un baccalauréat en sciences infirmières, ainsi qu'une accréditation à titre de chercheuse clinique. Elle assure la gestion du programme de recherche clinique d'USANA et supervise à la fois les études internes et les recherches sous contrat. Elle dirige en outre le Service d'information scientifique d'USANA.

comprennent malgré tout les données de l'ensemble des participants, l'impact remarquable du programme ressort nettement.

Les sujets ont enregistré une perte de poids moyenne de six kilos, et quatre d'entre eux ont perdu plus de 11 kilos. Les participants ont en outre montré une diminution notable de l'indice de masse corporelle et du tour de taille. Mais ce qui est plus remarquable encore, ce sont les changements notés sur le plan de la santé cardiovasculaire et métabolique des participants. Voici en moyenne les résultats atteints par les participants à l'étude :

- Une diminution de la tension artérielle systolique de près de 8 % et diastolique de 6 %
- Une baisse de 15 % du taux de cholestérol total
- Une baisse de 17 % du taux de cholestérol LDL
- Une diminution de 14 % de la sensibilité à l'insuline
- Une légère diminution de la glycémie à jeun

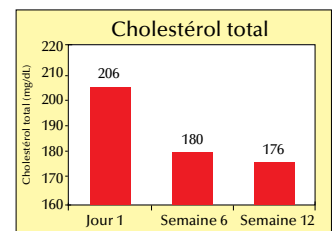
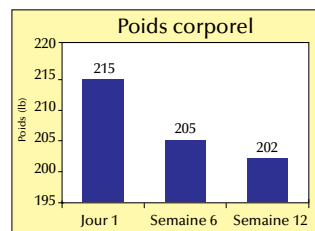
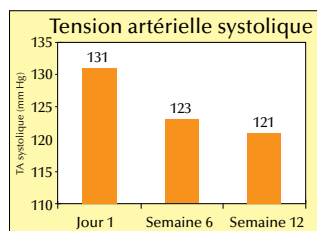
Tous ces changements sont caractéristiques d'un renversement du syndrome métabolique et d'une amélioration notable de la santé cardiovasculaire et métabolique. Ils sont aussi typiquement associés à une réduction significative du risque de diabète de type II. Ces transformations soutenues de l'état de santé observées tout au long de l'étude permettent de penser que d'autres améliorations seraient prévisibles moyennant la prolongation du programme de transformation du style de vie.

Les scientifiques d'USANA et Dr Ray Strand concluent que les changements de style de vie apportés au cours de l'étude, notamment la consommation d'aliments à faible indice glycémique, les suppléments nutritionnels et une légère augmentation de l'activité physique, constituent chez les personnes à risque une approche efficace au renversement du syndrome métabolique, ainsi qu'à la réduction du risque de diabète de type II et des maladies cardiaques.

## Références

- (1) Mokdad AH, et al. 2000. Diabetes trends in the U.S.: 1990-1998. *Diabetes Care* 23:1278.
- (2) Narayan KM, et al. 2003. Lifetime risk for diabetes mellitus in the United States. *JAMA* 290:1884.
- (3) Diabetes Prevention Program Research Group. 2002. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *N Engl J Med* 346:393.
- (4) Tuomilehto J, et al. 2001. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *N Engl J Med* 344:1343.
- (5) Pan XR, et al. 1997. Effects of diet and exercise in preventing NIDDM in people with impaired glucose tolerance. *Diabetes Care* 20:537.
- (6) Reaven G. 2000. Syndrome X. Simon and Shuster, NY. 284 pp.

Les trois graphiques ci-dessous montrent les résultats des changements enregistrés au niveau de la tension artérielle systolique, du poids corporel et du cholestérol total. À partir du point de référence (Jour 1) jusqu'à la fin de l'étude (Semaine 12), les changements indiqués montrent dans tous les cas un facteur  $p < 0,05$  statistiquement significatif.



Remerciements : Cette étude financée par USANA Health Sciences, Inc. a été menée en partenariat par USANA et Dr Ray Strand. Le protocole observé a été approuvé par le Western Institutional Review Board.