



Pour diffusion immédiate

Contact média :

Becky Frusher

(254) 399.9285 poste 2502

La théorie 'Curves' sur la perte de poids durable prouvée pour la deuxième fois

Une étude scientifique publiée confirme que le programme d'entraînement à la résistance et un régime intermittent augmente le métabolisme de repos, la perte de poids et sa maintenance

Waco, Texas — Le 28 avril 2005 — *Curves International Inc.* a annoncé son approche révolutionnaire d'augmentation du métabolisme de l'énergie au repos d'une femme pour perdre du poids et de le garder bas a maintenant les résultats de deux études reproduites effectuées par le Laboratoire d'Exercice et de Nutrition Sportive de l'université *Baylor* pour valider son efficacité.

Onze extraits de recherche de deux études cliniques ont été présentées le 5 avril 2005 par Richard B. Kreider, Ph.D., membre du Collège Américain de Médecine Sportive, professeur et président du département « Santé, Performance humaine et Loisirs » à l'université *Baylor* à des experts nutritionnistes participant à la réunion annuelle de biologie expérimentale en 2005 à San Diego.

Le plan de forme physique et de gestion de perte de poids de *Curves* est basé sur : 1.) Une séance d'exercice totale du corps qui comprend non seulement de la cardio et de l'étirement musculaire mais aussi de l'entraînement augmentant la force musculaire, ce qui est la clé pour protéger et augmenter la consommation de gras de la masse de muscles maigres ; et 2.) Une croissance du métabolisme de repos (*DER* – Dépense d'Énergie au Repos - également connu sous le nom de rythme métabolique). Le plan est conçu de telle façon que une fois que le but de poids est atteint, une nutrition normale et saine *augmentera* le métabolisme. Les participantes à l'étude ont augmenté leur *DER* dans certains cas par une moyenne de 265 calories par jour, ce qui signifie qu'elle peuvent consommer 265 calories en plus quotidiennement sans regagner du poids. Seulement quelques jours chaque mois sont dédiés au régime alimentaire. Alors que le cycle de nutrition est poursuivi, le métabolisme est élevé, et les femmes jouiront d'une perte de poids durable sans régime alimentaire permanent.

La phase II, une étude de 14 semaines a fait le suivi de 120 femmes sédentaires présentant un excédent de poids affecté par diverses combinaisons de séance d'exercices et régimes pour déterminer les effets de *Curves* sur la composition du corps, les repères de santé et les facteurs psychosociaux tels que l'évaluation de l'apparence et la satisfaction dans la zone du corps.

Le groupe de test suivant le plan de *Curves* a perdu en moyenne 5 cm au niveau des hanches et 7,5 cm à la taille, tout en montrant une amélioration de 21 pour-cent en renforcement et une augmentation de sept pour-cent en capacité aérobie. Leur cholestérol sanguin et leur tension au repos s'est également améliorée, réduisant ainsi leurs chances de malaises cardiovasculaires, le tueur numéro un des femmes aux États-Unis.

« Les différences les plus importantes entre les phases I et II de l'étude de *Curves* est que nous avons trouvé qu'une femme peut principalement perdre la même quantité de poids avec des changements moins drastiques que les régimes » indique le Dr. Krieder. « Nous avons également appris que suivant programme d'exercice *Curves* et seulement suivre un régime alimentaire de façon intermittente semble être très efficace pour maintenir une perte de poids à long terme. Nous voyons la maintenance ou l'augmentation du *DER* malgré une perte de poids. Normalement, le *DER* diminue avec la perte de poids et c'est pour cela qu'il est facile de regagner du poids ».

-plus-

Page 2 / 2

Le concept de 'Curves' pour mettre fin au cycle du régime Yo-Yo à nouveau prouvé

« Je conseille les femmes depuis de nombreuses années que la sagesse exagérément conventionnelle et simplistique de 'manger moins et bouger plus — maigrir' a contribué à l'échec de la gestion de perte de poids à long terme, » ajoute Gary Heavin, architecte du plan de *Curves* et fondateur et président directeur général de *Curves International*. « Nous avons une méthode éprouvée qui protège les muscles, consomme la masse grasse et élève le métabolisme. Vous pouvez manger sainement et normalement plutôt que de vivre avec un régime d'entretien ».

La recherche a été parrainée par une bourse de recherche illimitée provenant directement de *Curves International*. Les détails de l'étude peuvent être consultés à l'adresse <http://www3.baylor.edu/HHPR/Curves/>.

« Aucune autre centre franchisé de remise en forme n'a financé une projet de recherche de cette ampleur » déclare le Dr. Kreider. « *Curves* s'est élevé à la tâche et les données ont prouvé qu'ils ont été sage de le faire ».

À propos du Dr. Richard Kreider

Dr. Kreider a conduit de nombreuses études sur la nutrition et l'exercice et a publié deux livres, plus de 300 articles/extraits de recherche dans des journaux scientifiques et plus de 150 articles pour des magazines de santé et de forme physique. C'est un Actuaire du Collège Américain de Médecine Sportive (ACSM) et c'est un membre actif de l'Association Nationale de Renforcement et de Remise en condition (NSCA), et rédacteur en chef du journal de la Société Internationale de Nutrition Sportive.

À propos de l'initiative des femmes de 'Curves'

Le Laboratoire d'Exercice et de Nutrition Sportive (*ESNL*) de l'université *Baylor* commença de la recherche pour enquêter sur la sécurité et l'efficacité du programme *Curves* de forme physique et de perte de poids des femmes à l'automne 2002. Depuis lors, les chercheurs du *ESNL* ont conduit un certain nombre d'études de recherche en examinant l'impact de courte et longue durée des femmes participant au programme *Curves*. Ces efforts ont culminé dans la présentation d'une récompense sous la forme d'une subvention de cinq ans, et de plusieurs millions de dollars à l'*ESNL* afin de démarrer l'Initiative de Santé des Femmes de *Curves*. L'Initiative de Santé des Femmes de *Curves* a été lancer pour : 1.) Examiner l'efficacité à court et long terme des programmes de forme physique et de perte de poids de *Curves* ; 2.) Identifier les moyens d'optimiser le programme *Curves* par le biais de divers régime, exercice, et/ou interventions nutritionnelles ; et, 3.) Examiner les moyens d'améliorer la santé et le bien-être des femmes.

À propos de 'Curves'

Curves propose un programme de remise en forme de 30 minutes qui combine un entraînement de renforcement musculaire à une activité cardiovasculaire soutenue par le biais d'appareils à résistance hydraulique sûrs et efficaces. *Curves* offre également un programme de gestion de perte de poids présentant une méthode d'avant-garde, prouvée scientifiquement pour élever la vitesse de métabolisme et en finir avec le besoin perpétuel d'être au régime. Le fondateur et PDG de *Curves*, Gary Heavin, est l'auteur de nombreux livres, y compris deux « meilleures ventes » *Curves* du 'New-York Times': « Des résultats durables sans être en permanence au régime » ("*Permanent Results Without Permanent Dieting*") et « *Curves* au quotidien » ("*Curves On the Go*"). Avec des milliers d'installations et des millions de membre à travers le monde, *Curves* est la plus grande franchise de remise en forme physique au monde et la société franchisée croissant le plus rapidement de tous les temps. Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site : www.curves.com.

###