



**Pour diffusion immédiate**

**Contact média :**

*Becky Frusher*

**800-848-1096 poste 2502**

## Des nouvelles études montrent que le programme *Curves*<sup>TM</sup> augmente la vitesse de métabolisme chez les femmes présentant un excédent de poids et sédentaires

*Un moyen efficace de favoriser et de maintenir la perte de poids par le biais d'exercices physiques et d'un régime alimentaire intermittent.*

**Washington D.C.— Le 21 avril 2004** — Huit études, effectuées par une équipe d'experts en sciences de la santé et de remise en forme de l'université *Baylor*, ont révélé que des femmes sédentaires et présentant un excédent de poids qui avaient suivi le programme *Curves*<sup>TM</sup> avaient vu leur Dépense d'Énergie au Repos (DER, également appelé rythme métabolique) augmenter de façon significative. Dans certains cas, cette augmentation pouvait atteindre jusqu'à 400 Kcal/jour. Le programme *Curves* permet de redéfinir la façon dont les femmes peuvent suivre un régime amaigrissant, perdre du poids et maintenir cette perte de poids, réduisant par là même la nécessité de suivre un régime permanent.

Cette série d'études était présentée par le docteur Richard B. Kreider, 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, lors des rencontres annuelles 2004 de biologie expérimentale qui se tenaient à Washington, D.C.

Kreider déclare : « Nous avons essayé de tester et d'évaluer scientifiquement les théories du programme *Curves*. Nous avons découvert que ce programme était particulièrement efficace en termes de perte de poids sans effets secondaires, notamment parmi les participantes qui suivaient le régime proposé riche en

# Curves

protéines et pauvre en graisses et en glucides. » Kreider attribue le succès du programme à « une augmentation impressionnante de la DER observée parmi les participantes ».

*-plus-*



## ***Le programme 'Curves' augmente la vitesse du métabolisme***

***Page 2 / 4***

« Après 10 semaines de régime et d'exercices pour perdre du poids et augmenter leur vitesse de métabolisme, les participantes à l'étude étaient en mesure de consommer jusqu'à 2.600 calories par jour durant la phase d'entretien sans reprendre de poids. Ces femmes avaient également perdu de la graisse, augmenté la proportion de muscle relative à leur poids corporel, gagné en force et accompli des progrès médicaux importants en termes de tension artérielle, de rythme cardiaque au repos et de capacité cardio-pulmonaire », a ajouté Kreider.

Gary Heavin, fondateur et PDG de *Curves* International, commente ces résultats dans les termes suivants : « Dans les régimes conventionnels, 50 % de la perte de poids se fait habituellement au détriment de muscles qui sont métaboliquement actifs, ce qui diminue la DER et paradoxalement facilite la reprise de poids même si la quantité de calories est diminuée. En combinant un entraînement augmentant la force musculaire et un régime riche en protéines et pauvre en graisses et en glucides, on augmente de fait la DER, ce qui permet de brûler les réserves de graisse et de consommer des quantités de nourriture normales. Heavin est diplômé en Conseil sur la Santé et la Nutrition. Il est l'auteur de deux « meilleures ventes » du '*New- York Times*' : « *Curves : des résultats durables sans être en permanence au régime* » ("*Permanent Results Without Permanent Dieting*") et « *Curves au quotidien* » ("*Curves On the Go*").

Kreider indique également : « Les participantes du groupe de test ayant suivi le plan *Curves* ont perdu en moyenne 5 cm au niveau des hanches et 7,5 cm à la taille, tout en améliorant leur force de 20 à 30 % et leur capacité d'oxygénation de 15 %. Leur taux de cholestérol sanguin, leur rythme cardiaque au repos et leur tension artérielle au repos se sont également améliorés, réduisant la

# Curves

probabilité de survenue d'une maladie cardiovasculaire, qui constitue la première source de mortalité féminine aux États-Unis.

*-plus-*



## ***Le programme 'Curves' augmente la vitesse du métabolisme***

***Page 3 / 4***

« Plus remarquable encore, ces femmes ont maintenu leur poids ou continué à en perdre pendant la phase d'entretien, alors que d'autres régimes se traduisent habituellement par une reprise du poids perdu. Ces données confirment que l'approche de *Curves* pour une perte de poids par le biais d'un régime intermittent et d'alimentation normale fonctionne.

Mais, et c'est peut-être là le plus important, le programme *Curves* permet de promouvoir la santé et la remise en forme parmi l'une des populations les plus nombreuses aux États-Unis, celle des 'soccer moms'<sup>1</sup> typiques qui n'auraient habituellement ni le temps ni l'envie de se lancer dans un programme de remise en forme classique. Le programme de remise en forme de 30 minutes de *Curves* et les cours de 30 minutes sur la gestion du poids permettent de combiner des exercices physiques au réseau de soutien social qui maintiennent les femmes intéressées et leur motivation à perdre du poids. Nous avons été extrêmement impressionnés par le fait que les femmes ayant suivi le programme *Curves* avaient perdu une moyenne de 6,4 kg en 10 semaines, ce qui constitue une perte de poids similaire à celle constatée après 6 mois pour des régimes comme Atkins, Pritikin ou le régime de l'Association Américaine de Cardiologie (American Heart Association) » ajoute Kreider.

160 femmes ayant un excédent de poids, modérément obèses et sédentaires ont participé à cet essai de 14 semaines. En utilisant un groupe de contrôle pour servir de référence, le régime *Curves* a été testé en comparaison avec des programmes similaires à celui de l'Association Américaine de Cardiologie, un régime basé sur une approche « basses matières grasses », limitant à 30 % la consommation de graisse, et sur une approche de type apports élevés en protéines et bas en glucides. Les différentes études se sont intéressées à la

---

<sup>1</sup> Note : On appelle "soccer mom" aux États-Unis une mère de famille vivant en banlieue et passant de nombreuses heures à accompagner et à aller chercher ses enfants qui participent à des activités sportives comme le football européen.

# Curves

façon dont le programme *Curves* affectait la composition du corps, la DER, l'adaptation à l'entraînement et différents indicateurs médicaux comme le niveau de lipides dans le sang, la relation de la leptine avec la perte de poids, la sensibilité à l'insuline, la qualité de vie et l'image corporelle de soi. « Les données ont montré une amélioration impressionnante pour de nombreux indicateurs testés. Des études complémentaires sont en cours pour examiner l'impact du programme *Curves* sur tous les aspects de la qualité de la vie », précise Kreider.

*-plus-*



## ***Le programme 'Curves' augmente la vitesse du métabolisme***

***Page 4 / 4***

Le docteur Kreider a conduit de nombreuses études dans le domaine de la nutrition et de l'exercice physique et a publié 2 livres et plus de 300 articles de recherche dans des revues scientifiques et plus de 150 articles pour des magazines sur la santé et la forme physique. Le docteur Kreider est membre du Collège Américain de Médecine Sportive (ACSM) et est également un membre actif de l'Association Nationale de Renforcement et de Remise en condition (NSCA).

Cette étude a été parrainée par une bourse de recherche illimitée de *Curves™ International*.

### **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 plus de 8.400 implantations et 4 millions de membres dans le monde, *Curves* constitue la franchise la plus importante au monde de centres de remise en forme. Pour de plus amples informations, veuillez consulter notre site Web : [www.curvesinternational.com](http://www.curvesinternational.com).