



Je suis en situation de surpoids ou d'obésité : par où commencer ?

1. Comprendre la cause

- L'obésité est une maladie chronique et complexe. Selon la définition de l'OMS, on parle de surpoids pour le sujet adulte quand l'IMC est supérieur à 25 kg/m² et d'obésité chez l'adulte quand il est égal ou supérieur à 30 kg/m².
- Elle résulte d'un déséquilibre entre les apports énergétiques (alimentation) et les dépenses énergétiques (activité physique), provoquant un excès de masse grasse.
- Ses causes sont multiples et liées à un ou plusieurs facteurs... sur lesquels il est possible d'agir !



Quelques questions à se poser pour commencer votre parcours de soins :

Facteurs psychologiques 	• Est-ce que je ressens un mal-être dans ma vie, récent ou ancien ? • Comment est mon sommeil ? • Ai-je déjà subi un choc émotionnel ? • Ai-je connaissance d'un trouble psychique ? Si oui, est-il pris en charge par un professionnel ? (dépression, anxiété, burn-out, troubles addictifs, troubles bipolaires, troubles du comportement alimentaire, troubles du neurodéveloppement...)
Habitudes alimentaires 	• Ma prise alimentaire répond-elle à un besoin (la faim) ou à une envie / une autre sensation ou émotion (ennui, frustration, stress, fatigue) ? • Est-elle variée et équilibrée ? • Est-ce que mon alimentation est adaptée à mes besoins nutritionnels et à mon rythme de vie ? • Les quantités sont-elles adaptées ?
Activité physique 	• Est-ce que j'ai des difficultés dans certaines activités du quotidien ? (marcher plus de 15 minutes par jour, monter des escaliers, porter des sacs...). • Combien d'heures par jour suis-je sédentaire ? • Quelles sont mes pratiques d'activité physique actuelles ?

2. Connaître les risques

- **Les conséquences de l'obésité sont multiples, et peuvent rendre la vie difficile :**
 - Nombreuses complications médicales
 - Impact psychologique : mal-être, troubles psychiques...
 - Impact sociétal : difficultés professionnelles et relationnelles, isolement...
- **L'obésité peut avoir des conséquences mécaniques :**
 - Essoufflement
 - Douleurs aux articulations
 - Troubles du sommeil
 - Incontinence urinaire
- **Et cardiométaboliques :**
 - Le coeur : infarctus, hypertension artérielle...
 - Le foie : stéatose métabolique, cancer...
 - Le métabolisme : diabète, hypercholestérolémie, diminution de la fonction rénale...

3. Parlez-en pour agir

- **La première chose à faire est d'en parler, et de vous faire accompagner par un ou plusieurs professionnel(s) de santé ou structures spécialisé(s) dans la maladie obésité :**

- Médecins généralistes ou nutritionnistes,
- Pharmaciens,
- Psychologues spécialisés en troubles du comportement alimentaires (TCA),
- Diététiciens,
- Masseurs-kinésithérapeutes,
- Coachs en activité physique adaptée,
- Associations de patients.

Quelques conseils pour commencer, en parallèle du suivi médical :

- **Prenez soin de votre bien-être mental et physique :**
 - Diminuez votre temps de sédentarité, notamment devant les écrans
 - Pratiquez des activités manuelles (loisirs créatifs, jardinage, bricolage...) ou sociales à l'extérieur
 - Bougez au minimum 30 minutes par jour, en choisissant une activité qui vous plaît et adaptée à votre situation (marche en ville ou dans la nature, yoga, natation, danse, fitness, musculation...)
 - Félicitez-vous des avancées progressives !

Place aux aliments "plaisir" : tout est une question de mesure !

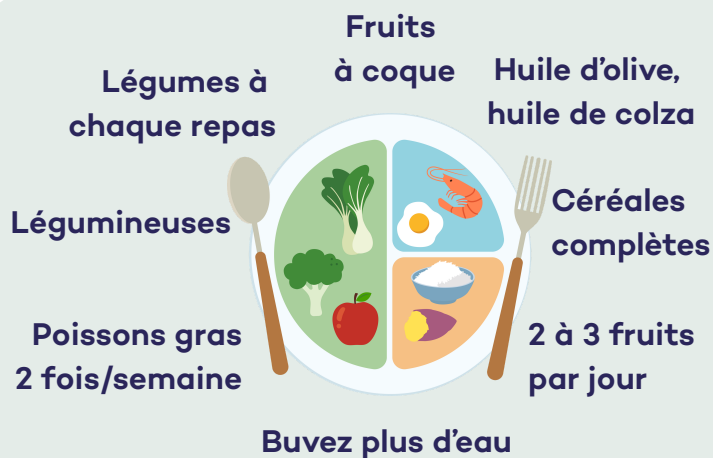
Une perte de poids durable d'environ 10 % du poids total améliore un grand nombre des complications associées à l'obésité !

Source : Inserm.



Attention aux idées reçues :
réseaux sociaux, propos culpabilisants, médicaments non indiqués ou inadaptés...
Seul un professionnel peut vous conseiller un traitement adapté à votre situation personnelle.

- **Prenez conscience de votre alimentation :**
 - Ecoutez votre sentiment de satiété
 - Ajuster la quantité à vos besoins
 - Mangez plus de fibres
 - Diminuez au maximum le sel et le sucre (utilisez des herbes et épices pour les remplacer)
 - Mangez lentement et mâchez longuement
 - Diminuez au maximum les sodas et l'alcool



En collaboration avec

**POIDS
PLUMES
FRANCE**



**IHU
Ican**

Fondation pour l'Innovation
en Cardiométabolisme
et Nutrition

ihuican.org