



Dans ce bulletin, nous discuterons de l'évaluation de l'obésité et examinerons une approche scientifique de la gestion du poids.

Une approche personnalisée pour la prise en charge de l'obésité

Comprendre la manière dont l'obésité est classée et revoir les antécédents de poids d'une personne peuvent aider à déterminer la meilleure approche en matière de gestion du poids.

Indice de masse corporelle (IMC)¹ :

- Le poids d'une personne peut être classé en utilisant l'IMC, et les catégories peuvent aller de « normal » à « obésité de classe III ». Comme nous l'avons appris, le risque de présenter des complications de santé augmente en fonction de l'IMC.

Rappelez-vous, l'IMC est calculé comme suit :
 $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille}^2 (\text{m}^2)$

Pour calculer votre IMC, visitez : unlockfood.ca/fr/Articles/Perdre-du-poids/Evaluez-votre-IMC.aspx



IMC
18,5 – 24,9
Poids normal



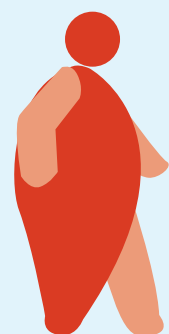
IMC
25,0 – 29,9
Surpoids



IMC
30,0 – 34,9
Obésité de classe I



IMC
35,0 – 39,9
Obésité de classe II



IMC
 $\geq 40,0$
Obésité de classe III

Bien que l'IMC soit le moyen le plus courant de mesurer l'obésité, il est limité par le fait qu'il ne tient compte que de la taille et du poids d'une personne, mais qu'il ne tient pas compte des caractéristiques uniques propres à chaque personne. Il existe d'autres méthodes, telles que le **Système de Stadification de l'Obésité d'Edmonton (EOSS)**, qui offre une approche plus complète et plus personnalisée de la classification de l'obésité, car elle mesure l'impact de la condition sur la qualité de vie d'une personne. La méthode EOSS permet de classer la santé d'une personne du stade 0 (aucun risque pour la santé lié à l'obésité) au stade 4, stade auquel le poids d'une personne peut nuire gravement à son bien-être¹.

L'Association médicale canadienne a créé des lignes directrices, fondées sur les connaissances de divers professionnels de la santé, qui décrivent l'approche idéale pour traiter l'obésité et prévenir les complications de santé liées² :

Modifications comportementales



Nutrition : Manger sainement et diminuer le nombre quotidien de calories que nous consommons est une première étape importante dans la prise en charge de l'obésité. L'objectif est de développer des habitudes alimentaires saines à long terme et durables, et de ne pas entreprendre de régime extrême^{1,2}.



Activité physique : Même si une augmentation du niveau d'activité physique ne suffit pas à elle seule à entraîner une perte de poids, il est important de l'intégrer à tout plan de gestion de poids. Elle peut offrir de nombreux avantages, notamment une amélioration de l'état de santé global, une diminution du stress et une confiance accrue^{1,3}.



Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) : La thérapie cognitivo-comportementale aide les personnes à identifier les pensées et les sentiments susceptibles d'entraîner des comportements malsains. Elle peut également aider à gérer le stress, qui peut être un facteur dans le développement de l'obésité. Trouver de meilleurs moyens de gérer ces habitudes malsaines peut aider les gens dans leur parcours de gestion du poids².

Pharmacothérapie



Il existe des médicaments qui peuvent aider des adultes à perdre du poids sans le reprendre. Ces médicaments sont généralement recommandés lorsque des changements de comportement, notamment des changements à l'alimentation et une activité physique accrue, ne suffisent pas pour perdre du poids à long terme chez les personnes dont l'IMC est $\geq 27 \text{ kg/m}^2$ et qui souffrent de problèmes de santé liés au poids ou un IMC $\geq 30 \text{ kg/m}^2$.

Chirurgie bariatrique



Les chirurgies bariatriques (chirurgies de perte de poids) aident les personnes à perdre du poids en modifiant le système digestif afin de limiter la quantité de nourriture pouvant être mangée ou absorbée. Bien qu'elle puisse être efficace, comme pour toute intervention chirurgicale, elle comporte un risque plus élevé que les autres méthodes de gestion du poids. Par conséquent, elle est généralement envisagée pour les personnes ayant un IMC $\geq 35 \text{ kg/m}^2$ aux prises avec des complications de santé liées à l'obésité ou un IMC $\geq 40 \text{ kg/m}^2$ après avoir subi un échec aux autres traitements².

L'objectif global du traitement de l'obésité est d'atteindre et de maintenir un poids santé, ce qui peut améliorer l'état de santé global et réduire le risque de présenter des complications liés au poids. Chaque personne a son propre poids santé, soit le poids qu'une personne peut atteindre et maintenir tout en vivant le mode de vie le plus sain qu'elle puisse réellement apprécier^{4,5}.

Découvrez les propos d'une personne aux prises avec l'obésité

« Je pense qu'il est important que notre système de soins de santé accorde une attention particulière aux personnes atteintes d'obésité, car si vous aidez une personne à perdre du poids et lui montrez comment le maintenir, il s'agit d'une sorte de médecine préventive. »

Compte tenu de notre compréhension actuelle de l'obésité en tant que condition chronique, il est devenu de plus en plus important des stratégies de gestion du poids qui peuvent aider à long terme. Bien que le public dispose de beaucoup d'information sur la manière de gérer son poids, les stratégies mentionnées ci-dessus sont les plus recommandées. Étant donné que l'obésité est un trouble complexe, auquel de nombreux facteurs contribuent, une combinaison de traitements est souvent nécessaire¹.

Faire le premier pas et discuter de votre poids avec un professionnel de la santé peut vous aider à déterminer les stratégies qui vous aideront le mieux à établir vos objectifs personnels relatifs à la perte de poids et à atteindre vos buts en matière de santé.

Souhaitez-vous en savoir plus?

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur les stratégies de gestion de poids et la manière dont elles pourraient vous aider, vous ou un proche :



Visitez Obésité Canada



Parlez avec votre professionnel de la santé



Communiquez avec votre service des ressources humaines



Nous voulons de vos nouvelles!

Envoyez-nous un courriel à l'adresse NNCICustomerCare@novonordisk.com pour nous faire part de vos idées et commentaires.

Dans le prochain bulletin, nous examinerons de plus près les types de modifications comportementales pouvant aider à la gestion du poids.

Références : **1.** Obésité Canada. 5As of Obesity Management. Accessible à l'adresse : www.obesitycanada.ca. Consulté en novembre 2018. **2.** Lau DCW, et al. 2006 Canadian clinical practice guidelines on the management and prevention of obesity in adults and children. *CMAJ*. 2007;176(8):1-117. **3.** Diabète Canada. Benefits of Physical Activity, 2019. Accessible à l'adresse : <https://www.diabetes.ca/DiabetesCanadaWebsite/media/Managing-My-Diabetes/Tools%20and%20Resources/benefits-of-physical-activity.pdf?ext=.pdf>. Consulté le 27 septembre 2019. **4.** Mayo Clinic. Obesity Diagnosis and Treatment. 2019. Accessible à l'adresse : <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749>. Consulté le 2 octobre 2019. **5.** Freedhoff Y, et al. *Best weight: a practical guide to office-based obesity management*. Obésité Canada; 2010.