

Dans ce bulletin, nous discuterons de la façon d'aborder le sujet de la gestion du poids avec votre médecin, car cela peut parfois être une conversation difficile.

Comment amorcer la conversation sur la gestion du poids

Parler de votre poids peut être difficile, mais en parler avec votre médecin est une étape importante. Ensemble, vous et votre médecin pouvez déterminer des stratégies de gestion du poids qui pourraient vous convenir.

Préparer votre rendez-vous peut faciliter la conversation

Parler de poids peut être difficile. En fait, il faut en moyenne 10 ans à la plupart des personnes avant de se décider à parler à leur médecin de leur poids¹.

Avant de parler à un médecin, il peut être utile de prendre le temps de se remémorer la façon dont votre poids a changé dans le passé et les efforts que vous avez faits pour le gérer. Cela peut vous aider à reconnaître les obstacles potentiels. Ensuite, vous pourrez déterminer les modifications à apporter et définir les problèmes pour lesquels vous avez besoin d'aide.

Préparer une description détaillée de vos expériences passées et actuelles permet de créer une base que vous et votre médecin pouvez utiliser pour élaborer un plan de gestion du poids qui vous convient!

Avant votre rendez-vous avec votre médecin, répondez aux questions suivantes pour mieux comprendre vos tentatives de gestion du poids passées et actuelles :



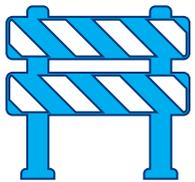
1. Quand avez-vous remarqué que votre poids commençait à changer?

Chaque personne prend du poids différemment et à des moments différents de sa vie. Essayez de déterminer avec précision quand vous avez commencé à remarquer un gain de poids et quand vous vous êtes rendu compte que cela commençait à impacter votre vie quotidienne².



2. Selon vous, quels événements de votre vie ont entraîné un changement de votre poids?

Essayez de vous rappeler ce qui peut avoir fait changer votre poids dans le passé. Voici quelques exemples courants : une situation stressante (p. ex., un changement de carrière); des moments émouvants (p. ex., la perte d'un être cher); ou l'apparition d'un problème médical qui limitait votre capacité à bouger².



3. Avez-vous essayé de gérer votre poids dans le passé?

Indiquez le nombre de fois où vous avez essayé de perdre du poids et les obstacles que vous avez rencontrés. Vous souvenez-vous de la durée de vos efforts et de ce qui vous a amené à arrêter?

Comprendre ce qui peut vous avoir fait échouer dans le passé peut vous aider à avoir des discussions plus productives avec votre médecin².

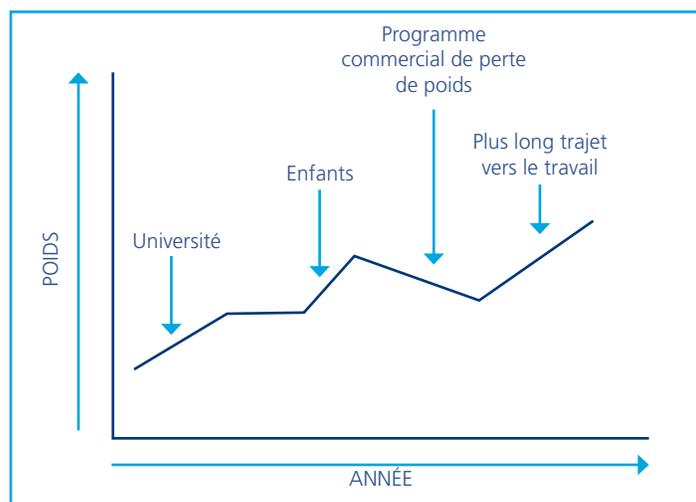


4. Quelles sont vos habitudes actuelles?

Prenez note de vos habitudes actuelles en matière d'alimentation et d'activité physique. Soyez précis! Essayez de répertorier ce que vous mangez habituellement au cours d'une semaine, le type de collations que vous mangez entre les repas et/ou le nombre de fois que vous mangez des repas à emporter ou de restauration rapide. Aussi, notez le temps que vous passez à être actif pendant la semaine et les activités auxquelles vous participez³.

Vos antécédents en matière de poids

En utilisant les renseignements que vous avez recueillis en répondant aux questions ci-dessus, vous pouvez tracer l'évolution de votre poids au fil du temps pour visualiser quand vous avez perdu ou pris du poids et quels événements peuvent avoir été liés à ces changements. Vous trouverez ci-dessous un exemple de graphique d'historique de poids qui montre l'évolution du poids d'une personne au fil du temps².



Avec toute cette information, vous et votre médecin pouvez déterminer les stratégies de gestion du poids qui vous conviennent afin d'obtenir le soutien et les conseils dont vous pourriez avoir besoin tout au long de votre parcours de gestion du poids.

La première discussion sur le poids avec votre médecin peut être difficile à amorcer. Écrire quelques questions que vous voudrez peut-être poser pourrait vous aider à démarrer la conversation. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de questions qui pourraient vous être utiles :

- J'ai commencé à réfléchir à mon poids récemment. Pouvez-vous me dire ce qu'est un poids santé pour moi?
- Est-ce que j'ai un problème de santé pouvant affecter mon poids?
- Est-ce que mon poids nuit à ma santé?
- Que puis-je faire pour commencer à gérer mon poids?
- Quel type d'objectifs devrais-je définir?
- Quelles ressources sont offertes pour m'aider à atteindre mes objectifs?
- À quelle fréquence devrais-je faire un suivi auprès de vous?

Vous n'êtes pas seul sur votre parcours de gestion de poids. Demander de l'aide est une étape importante. En plus des ressources offertes, il est important d'obtenir le soutien de votre famille, de vos amis et de votre équipe de soins de santé!

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

« J'ai pris rendez-vous avec mon médecin de famille pour parler de mon poids, car j'ai réalisé à quel point ma condition affectait ma vie familiale et sociale, et je souhaitais retrouver une vie plus normale. Ce qui me n'a frappé c'est "comment ai-je pu laisser la situation s'aggraver à ce point?" »

N'oubliez pas d'informer votre professionnel de la santé avant de procéder à des changements comportementaux majeurs et de discuter de tout problème de santé lié au poids que vous pourriez avoir.

Souhaitez-vous en savoir plus?

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur la manière dont vous ou un proche pouvez amorcer la conversation sur la gestion du poids :



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 discuterons de la façon de fixer des objectifs réalistes et nous vous fournirons des conseils qui peuvent aider à soutenir la gestion du poids à long terme.

Références : 1. Sharma AM, et al. Perceptions of barriers to effective obesity management in Canada: Results from the ACTION study. *Clin Obes.* 2019:e12329. 2. Kushner RF. Clinical assessment and management of adult obesity. *Circulation.* 2012;126(24):2870-2877. 3. American Medical Association. Assessment and management of adult obesity: A primer for physicians. Princeton, NJ: La Fondation Robert Wood Johnson; 2003.