



Dans ce bulletin, nous discuterons des ressources de gestion du poids qui sont à votre disposition, soit offertes par votre programme d'avantages sociaux au travail ou par d'autres réseaux de soutien.

Ressources utiles durant un parcours de gestion du poids

La première étape est souvent la plus difficile

Se lancer et rester motivé peut représenter un défi, mais c'est souvent plus facile lorsque vous construisez un réseau de soutien autour de vous qui comprend des amis, de la famille et une équipe de soins de santé. Une fois que la décision de commencer un programme de gestion du poids a été prise, il est important de rechercher des ressources qui vous aideront à mieux comprendre les différents processus et moyens d'atteindre vos objectifs.

Certaines de ces ressources peuvent être offertes par le régime d'avantages sociaux de votre employeur. Parlez à votre service des ressources humaines et passez en revue l'information sur votre couverture pour en savoir plus sur tous les avantages offerts par votre régime.

Votre régime d'avantages sociaux peut couvrir plusieurs services, notamment les suivants :



Consultation avec un diététiste/nutritionniste¹ :

Travailler avec un diététiste peut vous aider à déterminer quels changements alimentaires sont appropriés en fonction de vos habitudes et de votre mode de vie. Ce soutien peut être couvert par votre régime de soins de santé complémentaire.



Soutien d'un professionnel de l'activité physique^{1,2} :

Des spécialistes de l'activité physique peuvent travailler avec vous pour élaborer un programme adapté à vos besoins et à vos capacités. Votre employeur offre peut-être des abonnements collectifs à un centre sportif, des programmes de bien-être et/ou un compte de bien-être qui pourrait couvrir les coûts d'un spécialiste de l'activité physique. Certains régimes d'avantages sociaux peuvent également couvrir les services d'un kinésologue, dans le cadre des soins de santé complémentaires.



Consultation avec un psychologue¹ :

Les psychologues peuvent fournir des services qui peuvent aider à déterminer et à traiter des pensées et des sentiments précis associés aux comportements malsains. Ces ressources peuvent être couvertes par votre régime de soins de santé complémentaire.



Médicaments anti-obésité¹ :

Si votre médecin vous prescrit ces médicaments, assurez-vous de vérifier s'ils sont couverts par votre régime d'assurance médicaments. Les médecins prescrivent généralement ces médicaments lorsque la gestion du poids a échoué suite aux modifications comportementales recommandées.

Trouver du soutien et des ressources en soins de santé dans votre région

Il existe des cliniques spécialisées en obésité qui peuvent fournir une gamme de services pour aider à prendre en charge les problèmes de santé liés au poids. Une équipe composée de différents professionnels de la santé, notamment des médecins, des diététistes, des infirmiers/infirmières, des kinésiologues, des travailleurs sociaux et/ou des psychologues/conseillers, collaborent afin de déterminer la méthode la plus efficace de gestion du poids en fonction des besoins et des antécédents de chaque personne².

Pour des ressources sur la gestion du poids et un localisateur de cliniques spécialisées en obésité, visitez :

monpoidscequeje doisavoir.com/Pour-trouver-un-medecin/

Vous pouvez également créer un groupe de soutien avec d'autres personnes qui travaillent aussi à atteindre leurs propres objectifs de gestion du poids. Parler de votre parcours avec d'autres est un excellent moyen de rester motivé!

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

« Nous ne sommes pas obligés de vivre avec l'obésité. Nos vies sont importantes. Des ressources existent; il nous suffit de chercher l'information. »

Aussi difficile que cela puisse paraître de commencer un parcours de gestion du poids, n'oubliez pas qu'il existe de nombreuses ressources à votre disposition. L'utilisation de stratégies et de méthodes qui vous conviennent peut vous aider à retrousser vos manches afin de faire le premier pas.

Souhaitez-vous en savoir plus?

Pour plus d'information sur les ressources de gestion du poids et sur la façon d'y accéder :



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 passerons en revue ce que nous avons appris tout au long de cette série de bulletins et testerons vos connaissances sur la prise en charge de l'obésité.

Références : 1. Lau DCW et al. Lignes directrices canadiennes de 2006 sur la prise en charge et la prévention de l'obésité chez les adultes et les enfants. *CMAJ*. 2007;176 (8):1-117. 2. Obésité Canada. Bulletin 2017 sur l'accès des adultes au traitement de l'obésité au Canada. 2017. Accessible à l'adresse : <http://obesitycanada.ca/wp-content/uploads/2018/08/FULL-REPORT-French-final.pdf>. Consulté le 29 novembre 2019.