



**IL EST DIFFICILE DE  
PERDRE DU POIDS  
ET DE NE PAS LE  
REPRENDRE ENSUITE.**

**EN PARLER N'A PAS  
À ÊTRE DIFFICILE.**

L'obésité est causée par une combinaison de nombreux facteurs différents, notamment :



Facteurs  
génétiques



Facteurs  
métaboliques



Facteurs  
comportementaux



Facteurs  
environnementaux

Ces facteurs et processus biologiques sont souvent hors de notre contrôle et peuvent influencer notre capacité à gérer notre poids.

En outre, les personnes atteintes d'obésité font face à des préjugés importants et à une stigmatisation, ce qui peut contribuer à une augmentation des problèmes de santé ou des maladies et, parfois à la mort, peu importe le poids ou l'indice de masse corporelle (IMC).

Perdre du poids sans le reprendre peut être difficile pour les personnes atteintes d'obésité. L'obésité ne se limite pas à la volonté.

**Une perte de poids soutenue  
de 5 % à 10 % est associée à  
une amélioration des affections  
médicales liées à l'obésité.**

Les adultes atteints de surpoids ou d'obésité dont l'IMC est égal ou supérieur à 25 kg/m<sup>2</sup> sont à risque de développer des affections médicales, dont les suivantes :



Maladie  
cardiaque



Hypertension  
artérielle



Diabète de type 2



Taux élevé de  
cholestérol



Apnée du sommeil

**Avez-vous de la difficulté à perdre du  
poids sans le reprendre? Ce n'est pas  
de votre faute, et la science peut vous  
aider à en expliquer la raison.**

Après avoir perdu du poids, la réponse biologique de votre corps est d'essayer de le reprendre.

Après la perte de poids, les teneurs en vitamines, minéraux, peptides et hormones de toutes sortes intervenant dans la régulation du poids corporel sont perturbées pendant au moins 1 an. Ces changements peuvent altérer la régulation de l'appétit, entraînant **une augmentation de la faim et une consommation d'aliments plus importante** que ce dont notre corps a besoin.



Faim

Dans l'ensemble, le défi auquel nous sommes confrontés est que les réponses biologiques à la perte de poids peuvent entraîner une reprise de poids. **Il s'avère que perdre du poids et le maintenir n'est pas seulement une question de volonté.**

# Options de traitement actuelles pour la prise en charge de l'obésité

L'obésité est une maladie chronique répandue, complexe, progressive et récurrente qui nuit à la santé. Discutez avec votre médecin de la prise en charge de votre poids et de votre santé pour déterminer l'option de traitement qui vous convient.

La prise en charge à long terme de la vie avec l'obésité peut comprendre une combinaison d'options de traitement :



## Intervention psychologique :

- Elle comprend une approche cognitive du changement de comportement, de la gestion du sommeil, du stress et de la psychothérapie, le cas échéant.



## Pharmacothérapie (en plus du régime alimentaire et de l'exercice) :

- Pour la perte de poids et son maintien chez les personnes qui ont un IMC  $\geq 27$  kg/m<sup>2</sup> et des comorbidités liées au poids ou un IMC  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>.



## Chirurgie bariatrique :

- IMC  $\geq 35$  kg/m<sup>2</sup> et au moins une affection médicale liée à l'obésité ou IMC  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>



**Vous n'êtes pas seul dans votre parcours de gestion du poids : votre médecin est là pour vous aider. Pour tirer le meilleur parti de votre prochain rendez-vous, prenez avec vous une liste de questions que vous pourriez avoir. Vous pouvez demander à votre médecin :**

---

Bien que je puisse perdre du poids, pourquoi m'est-il difficile de maintenir le poids perdu?

---

Est-ce que mon poids actuel m'expose à un risque d'autres maladies ou affections médicales?

---

Que puis-je commencer à faire pour m'aider à gérer mon poids, ma santé et mon bien-être?

---

La gestion de votre poids est un processus qui dure toute la vie, il est donc important d'avoir des conversations régulières avec votre médecin à ce sujet.

Fixez un rendez-vous de suivi avec votre médecin :

Date :

Heure :

IMC, indice de masse corporelle.

CA23SX00003F