

# Découvrez votre « meilleur poids »

## Chaque personne a un parcours de perte de poids unique

Votre poids est la résultante de votre système d'appétit unique et de l'environnement<sup>1</sup>.



Notre système d'appétit unique est déterminé par nos gènes<sup>1</sup>.



Notre cerveau réagit à la perte de poids comme à une « menace » et s'efforce de susciter une plus grande sensation de faim, tout en réduisant la sensation de satiété.



Chaque personne répond différemment au traitement de l'obésité<sup>1</sup>.



Envisagez de ne pas vous fixer un objectif de poids, un poids cible et un poids idéal, car personne ne peut prédire combien de poids vous allez perdre.

## La perte de poids peut entraîner certains bienfaits pour la santé<sup>1</sup> :

- Diminution du risque de diabète de type 2
- Atténuation de l'inflammation chronique
- Atténuation des symptômes du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)
- Atténuation de l'arthrose du genou ou de la hanche
- Moins de facteurs de risque de cancer
- Atténuation de la polyarthrite rhumatoïde
- Amélioration de la santé cardiaque et réduction des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires
- Sommeil plus long et de meilleure qualité
- Améliorer les signes de stéatohépatite associée à un dysfonctionnement métabolique (MASH)

# Travaillez à vous construire une vie heureuse et saine



## Le succès ne se limite pas à un chiffre sur la balance

Vous trouvez votre « meilleur poids » lorsque vous vous efforcez d'atteindre et de maintenir un poids compatible avec votre santé et votre bonheur. La gestion de votre poids restera un processus à vie : les solutions durables et réalistes à long terme sont les plus efficaces pour améliorer votre santé et votre bien-être.

Si vous visez un poids qu'il vous est impossible de maintenir et que vous vous rendez malheureux en essayant d'y parvenir, alors ce n'est pas votre « meilleur poids ». Le poids n'est pas un comportement, et il ne peut donc pas être contrôlé comme tel.

Vous savez que vous êtes à votre « meilleur poids » lorsque vous vous sentez au meilleur de votre forme sur **les plans physique, émotionnel et mental.**



**Référence** : 1. Wharton S, *et al.* Obesity in Adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91.

Toutes les marques de commerce appartiennent à Novo Nordisk A/S et sont utilisées par Novo Nordisk Canada Inc.  
**Novo Nordisk Canada Inc.**, tél. : 905 629-4222 ou 1 800 465-4334. [caf.novonordisk.ca](http://caf.novonordisk.ca)  
© Novo Nordisk Canada Inc.  
CA240B00057F