

Options de traitement de l'obésité

ALIMENTATION SAINES
ET ACTIVITÉ PHYSIQUE¹

THÉRAPIE COM-
PORTEMENTALE

MÉDICAMENTS

INTERVENTION
CHIRURGICALE

Une alimentation saine et de l'activité physique sont importantes pour la santé de chacun. Le traitement de l'obésité peut comprendre une thérapie comportementale, des médicaments et/ou une chirurgie bariatrique¹.

THÉRAPIE COMPORTEMENTALE²

Voici quelques façons qui peuvent aider à changer notre comportement :



DÉTERMINEZ VOTRE « POURQUOI »

Ce qui « en vaut vraiment la peine » pour vous peut être une boussole qui vous guide dans la bonne direction. Voici un exemple : « Je veux m'efforcer d'aller dans la direction où mon poids ne m'empêchera pas de jouer avec mes petits-enfants. »



APPRENEZ-EN PLUS SUR VOS HABITUDES QUOTIDIENNES

Repérez les moments de la journée où vous êtes plus susceptible de manger ou de boire des calories supplémentaires ou d'avoir des fringales alimentaires. Notez ces situations, y compris « l'endroit » et « ce que vous faisiez ».



LES REVERS FONT PARTIE DU PARCOURS

Les revers font partie intégrante du parcours, mais ce qui détermine notre succès est la façon dont nous apprenons de nos revers et allons de l'avant. Le poids est régulé par notre génétique, notre cerveau, notre biologie et notre environnement. Essayez de vous concentrer sur **les raisons** pour lesquelles vous effectuez ce parcours.

MÉDICAMENTS³

Vivre avec l'obésité peut parfois être difficile. Vous n'êtes pas entièrement responsable de votre parcours de perte de poids. En réalité, comme d'autres affections médicales, les gens peuvent avoir besoin de médicaments pour surmonter les obstacles biologiques.

Il existe plusieurs options de médicaments disponibles au Canada qui peuvent vous aider à soutenir votre parcours de gestion de l'obésité. Consultez votre médecin pour obtenir de plus amples renseignements.



CHIRURGIE⁴

Si la chirurgie bariatrique est une option pour vous, votre professionnel de la santé vous enverra à un centre de services bariatriques où vous obtiendrez le soutien approprié avant, pendant et après votre chirurgie.

Des traitements efficaces sont disponibles
– **discutez avec votre professionnel de la santé** de ce qui vous convient le mieux.



Références : 1. Wharton S., Law D.W., Vallis M., et al. Obesity in Adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91. 2. Vallis TM., Macklin D., Russell-Mayhew S. Lignes directrices canadiennes de pratique clinique pour l'obésité chez l'adulte : Interventions psychothérapeutiques et comportementales efficaces et gestion de l'obésité. Disponible à l'adresse : <https://obesitycanada.ca/fr/deslignesdirectrices/interventions/>. Consulté le 27 mai 2022. 3. Pedersen SD, Manjoo P, Wharton S. Lignes directrices canadiennes de pratique clinique de l'obésité chez l'adulte : Pharmacothérapie et gestion de l'obésité. Disponible à l'adresse : <https://obesitycanada.ca/fr/deslignesdirectrices/pharmacologie/>. Consulté le 5 août 2022. 4. Glazer S, Biertho L. Lignes directrices canadiennes de pratique clinique pour l'obésité chez l'adulte : Chirurgie bariatrique : Sélection et bilan préopératoire. Disponible à l'adresse : <https://obesitycanada.ca/fr/deslignesdirectrices/selection/>. Consulté le 27 mai 2022.



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
© Novo Nordisk Canada Inc.
CA240B00058F

