



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

MYTHES SUR L'OBÉSITÉ

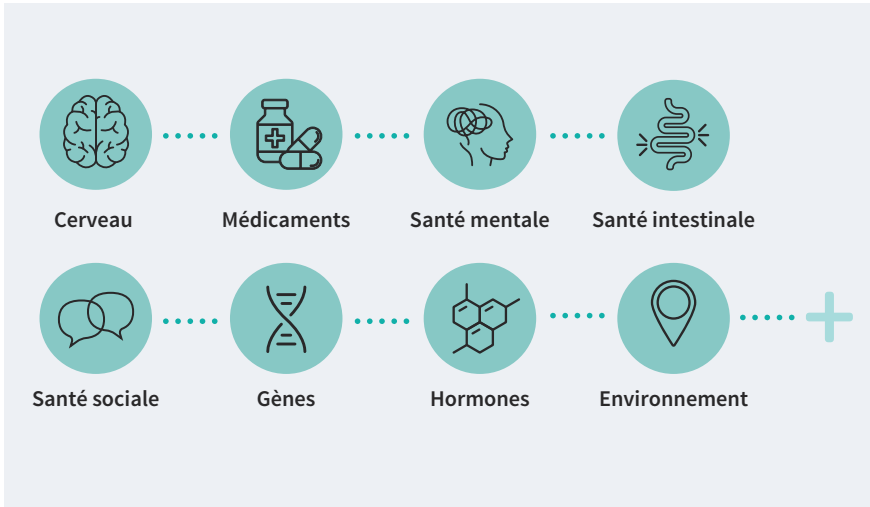
POURQUOI CE N'EST PAS UNE QUESTION DE POIDS



Il est temps d'arrêter de critiquer et de blâmer les gens pour leur poids.

Faits concernant le poids :

- Le poids et la corpulence sont déterminés à 40-70 %¹ par nos gènes.
- C'est le cerveau qui contrôle la prise de poids ou la reprise du poids perdu.
- L'obésité est une maladie chronique, tout comme le diabète, l'hypertension et le cancer.
- Il existe des traitements fondés sur des données probantes.
- Plus de 300 facteurs contribuent à la prise de poids. Beaucoup sont indépendants de notre volonté.

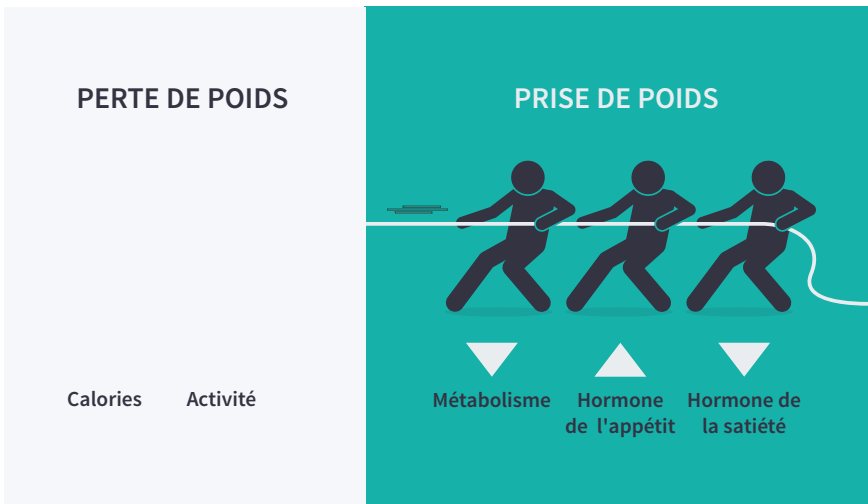


- La graisse corporelle (ou « tissu adipeux ») est un organe important qui transmet des informations au cerveau et en reçoit. Elle aide à nous maintenir en vie en interagissant avec des dizaines d'hormones qui contrôlent le poids, la faim, la satiété, les fringales, etc.

1 health.harvard.edu/staying-healthy/why-people-become-overweight

- L'évolution a programmé le corps à se défendre contre la perte de poids. Lorsque nous perdons du poids grâce à un régime et à l'exercice, notre cerveau lutte contre cette perte de poids de différentes façons :
 - Il ralentit notre métabolisme.
 - Il augmente notre appétit.
 - Il diminue notre sensation de satiété.
- Il peut donc être difficile de perdre du poids ou de le maintenir sans aide.

Les forces à l'œuvre dans la gestion du poids



Rappel

L'objectif est d'adopter de saines habitudes qui vous plaisent dans le but d'améliorer votre santé et **non** à cause du chiffre sur le pèse-personne.

Qu'est-ce que l'obésité?

- L'obésité est une maladie chronique. Elle se définit comme une accumulation anormale ou excessive de graisse qui nuit à la santé².
- Les personnes de forte corpulence ou ayant un poids ou un indice de masse corporelle (IMC) élevé ne sont pas toutes atteintes d'obésité.
- L'obésité n'est pas simple et son développement est complexe.
- L'obésité a de nombreuses causes profondes possibles qui varient d'une personne à l'autre.



Causes
médicales



Causes liées à
la santé mentale



Causes liées à la
santé fonctionnelle



Causes liées à
la santé sociale

- L'IMC mesure la corpulence, et non l'état de santé. Il ne permet pas de connaître les causes profondes qui agissent sur la santé.
- L'emplacement de la graisse corporelle et son type sont plus importants que la quantité présente.
- Les prestataires de soins de santé ayant reçu une formation sur l'obésité sont en mesure d'évaluer, de diagnostiquer et de traiter la maladie.
- La perte de poids n'est pas toujours synonyme d'une meilleure santé.
- L'obésité, tout comme l'hypertension et les maladies cardiaques, doit être gérée et traitée à long terme. Il n'y a pas de solution miracle.

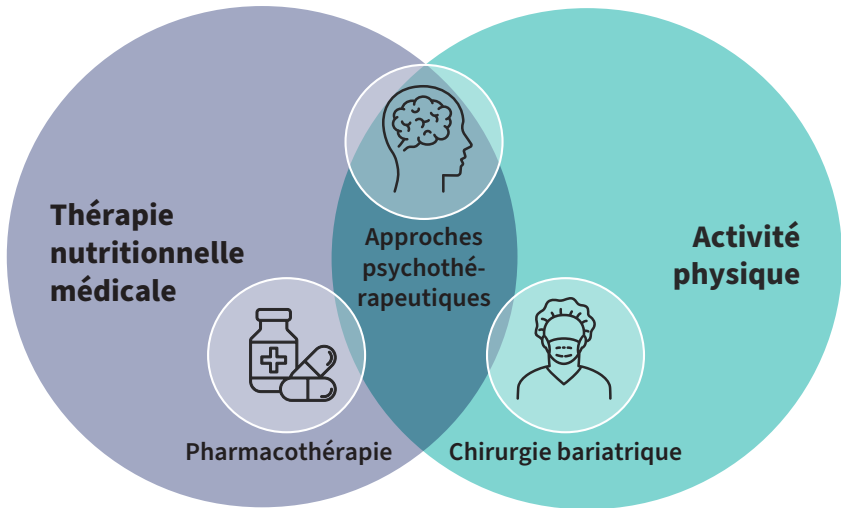
« Quand j'ai su que l'obésité était une maladie chronique, j'ai compris que je n'avais pas à la gérer moi-même. J'ai pu me concentrer sur les causes profondes, me faire traiter et obtenir du soutien. »

- Anonyme

2 Wharton, S., Lau, D, Vallis, M., Sharma, MM. et coll. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020;192(31):E875-E891. DOI:10.1503/cmaj.191707

Quels sont les traitements offerts?

- Il existe trois types de traitements, qui doivent être personnalisés et qui peuvent être combinés ou non : psychothérapie, médicaments et chirurgie.



- La thérapie nutritionnelle médicale et l'activité physique peuvent être personnalisées en fonction de votre plan de traitement, de vos valeurs, de vos préférences et de vos objectifs.
- « Manger moins et bouger plus » n'est pas un traitement. Dans le contexte de l'obésité comme de toute maladie chronique, de saines habitudes en matière d'alimentation et d'exercice sont importantes pour tout le monde.
- En plus de viser la perte de poids, le traitement doit aussi améliorer la santé de la personne, sa qualité de vie et sa capacité de prendre soin de sa santé.



Il existe des **traitements fondés sur des données probantes** contre l'obésité. Ces traitements peuvent favoriser le maintien de saines habitudes (p. ex. alimentation, activité physique).

Consultez votre médecin pour en savoir plus.

Stigmatisation et préjugés liés au poids : parlons-en!

- Soixante-quatre pour cent (64 %) des adultes ayant un poids élevé seraient la cible de préjugés de la part des prestataires de soins de santé³.
- La stigmatisation et les préjugés liés au poids peuvent limiter l'accès aux soins médicaux et décourager quelqu'un d'aller chez le médecin.
- Les préjugés liés au poids peuvent augmenter la sécrétion d'hormones de stress jouant un rôle dans le contrôle du poids corporel.

Vérifiez vos présupposés	OUI	NON
Portez-vous un jugement sur la santé, le caractère, les comportements ou les capacités d'une personne d'après sa corpulence, son poids ou la forme de son corps?		
Croyez-vous que toute personne de forte corpulence ou ayant un indice de masse corporelle élevé est atteinte d'obésité et devrait perdre du poids?		
Croyez-vous que les personnes atteintes d'obésité sont responsables de leur état?		
Laissez-vous passer les commentaires négatifs sur les personnes de forte corpulence ou atteintes d'obésité?		
Évitez-vous de côtoyer des personnes qui selon vous sont atteintes d'obésité?		

Source : Ramos Salas, Ximena et Forhan, Mary. « Checking your attitude », *Apple Magazine*, hiver 2018, p. 28. [traduction libre]

Avez-vous répondu **oui** à l'une de ces questions?

Vous avez peut-être des préjugés contre les personnes de forte corpulence ou atteintes d'obésité.

3 obesitycanada.ca/fr/ressources-professionnelles/rapport-poids-biais

Faits concernant les préjugés liés au poids

- Cinquante-quatre pour cent (54 %) des adultes ayant un poids élevé auraient été stigmatisés par leurs collègues⁴.
- Les personnes de forte corpulence sont souvent dépeintes dans les médias comme des gens paresseux amateurs de malbouffe, ce qui s'accompagne souvent de gros plans de leur abdomen ou postérieur et favorise la stigmatisation.
- Le simple fait de penser aux préjugés liés au poids peut provoquer des émotions négatives qui influent sur le rapport à la nourriture, à l'activité physique, à l'image corporelle et à l'estime de soi.

« Mon nouveau médecin m'a recommandé de maigrir parce qu'il me trouvait un peu grasse. Il ne savait pas que j'avais passé une bonne partie de mon adolescence à lutter contre un trouble alimentaire. »

- Anonyme

Exemples de discrimination et de stigmatisation liées au poids

- Subir des taquineries, des insultes, des moqueries ou de l'exclusion de la part de la famille, des amis et des pairs
- Agressions physiques ou harcèlement
- Fauteuils sous-dimensionnés dans les lieux publics
- Équipement médical trop petit (p. ex. brassards de tensiomètres, chemises d'hôpital, lits)
- Se faire potentiellement refuser des traitements médicaux
- Ne pas se faire considérer pour un emploi ou une promotion
- Choix de tailles trop limité dans les vêtements
- Voir tous ses problèmes de santé ramenés à son poids



Stigmatisation et préjugés liés au poids

Attitudes négatives qu'on entretient envers les autres à cause de leur poids. Ce type de discrimination est très répandu.

4 obesitycanada.ca/fr/ressources-professionnelles/rapport-poids-biais

Vous avez été la cible ou témoin de préjugés liés au poids?

- Songez à communiquer avec les services de défense des droits des patients de votre hôpital ou établissement de santé.
- Parlez-en à un proche.
- Joignez-vous à un groupe de soutien pour échanger avec d'autres personnes stigmatisées à cause de leur poids, comme www.oc-connect.ca (anglais).
- Si vous êtes bouleversé(e), triste ou déprimé(e), consultez un psychologue ou travailleur social.
- Expliquez à votre prestataire de soins de santé l'effet de ses commentaires ou de ses gestes sur vous.
- Signalez la discrimination et les préjugés liés au poids à Obésité Canada : obesitycanada.ca/fr/ressources-professionnelles/rapport-poids-biais.

Conseils pour réduire la stigmatisation et les préjugés liés au poids

- Adoptez un langage respectueux. Choisissez soigneusement les mots que vous utilisez pour décrire le poids de quelqu'un (ou même le vôtre).
- Les blagues grossophobes ne sont pas drôles. Si vous êtes témoin de stigmatisation, de taquineries ou d'intimidation liées au poids, dites quelque chose.
- Faites savoir à vos proches ou à vos pairs que leurs paroles et actions sont blessantes.
- Aidez les autres à comprendre que l'obésité est une maladie chronique complexe, et non une faiblesse de caractère.
- Mettez l'accent, chez vous et chez les autres, sur des qualités qui n'ont rien à voir avec le poids, la corpulence, la silhouette ou l'apparence.
- Évitez de faire des commentaires sur ce qu'une personne mange ou sur ses habitudes en matière d'activité physique.
- La perte de poids n'est pas toujours synonyme de meilleure santé. Concentrez-vous sur les victoires qui ne sont pas liées au chiffre sur le pèse-personne.

Actions de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa pour réduire les préjugés liés au poids

- Nous croyons que chaque personne a droit à la même qualité de soins, sans égard à sa corpulence ou à son poids.
- Nous changeons la façon de parler du poids et de la santé.
- Nous voulons faire comprendre que le poids et la corpulence ne sont pas des mesures de la santé.
- Nous sommes là pour écouter et offrir des ressources.
- Nous mettons l'accent sur les comportements liés à la santé plutôt que sur la perte de poids.
- Nous enseignons à notre personnel à prendre conscience de ses propres préjugés liés au poids.

Si vous craignez que votre poids n'affecte votre santé, notez vos inquiétudes ci-dessous. Apportez cette brochure lorsque vous consulterez votre médecin pour faire évaluer votre cas et connaître les possibilités de traitement.

Ressources

Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

- Visitez ottawaheart.ca/education-obesite pour en savoir plus à propos des lignes directrices sur l'obésité à l'Institut de cardiologie.

Obésité Canada



obesitycanada.ca/fr



Joignez-vous à **OC Connect** sans frais. Cette communauté de soutien pour toute personne touchée par l'obésité offre la possibilité d'échanger avec d'autres, de poser des questions et plus encore. Voir www.oc-connect.ca (anglais).



Obesity Digital est un forum destiné au personnel de la santé. Il permet de communiquer entre pairs, d'échanger de l'information et d'accéder à des outils favorisant des pratiques fondées sur des données probantes. Voir obesity.timedright.com (anglais).



Lignes directrices de pratique clinique

Voir obesitycanada.ca/fr/deslignesdirectrices



Formation professionnelle

Voir cpd.obesitycanada.ca (anglais)



Consultez votre prestataire de soins de santé pour connaître les programmes et cliniques dans votre région, ou faites une recherche sur le site finder.obesitycanada.ca (anglais).

Ressources

L'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa n'offre pas de services de gestion de l'obésité et ne cautionne pas nécessairement les services énumérés ici.

Les établissements* énumérés ci-dessous utilisent des pratiques de gestion de l'obésité fondées sur des données probantes.

Centre d'excellence en soins bariatriques L'Hôpital d'Ottawa

(Clinique de gestion du poids pour adultes)

**Programmes médicaux et chirurgicaux financés par l'État, offerts sur recommandation par l'entremise du site ontariobariatricnetwork.ca (anglais).

Bariatric Medical Institute**

(Programmes pour la famille et pour les adultes)

BMImedical.ca (anglais)

LEAF Weight Management Clinic**

leafwmc.com (anglais)

* Depuis 2023. Faites une recherche sur le site finder.obesitycanada.ca pour trouver un professionnel ou une clinique près de chez vous.

** Services payés à l'acte ou financés par l'État.

Brochure créée en partenariat avec :





40, RUE RUSKIN • OTTAWA • ONTARIO • K1Y 4W7 • CANADA
OTTAWAHEART.CA/FR