

LES MAUX *qui courent*

Bulletin de santé publique, région des Laurentides,
destiné aux professionnels de la santé

Vol. 22 N° 2, avril 2015

Maigrir ou ne pas maigrir: telle est la question!



par Carolyne Bernier, médecin-conseil

L'obésité et le surpoids sont des enjeux majeurs de la société moderne; l'Organisation mondiale de la Santé a d'ailleurs qualifié le phénomène d'épidémie!

Plus près de nous, le surpoids et l'obésité touchent plus de la moitié de la population et les Québécois continuent à prendre du poids! Malgré les efforts pour combattre ce problème, les interventions individuelles visant la perte de poids ne s'avèrent pas aussi efficaces qu'on l'aurait souhaité. Parallèlement, **la littérature confirme que la modification des habitudes de vie génère des bénéfices pour la santé, peu importe le poids** et même en l'absence d'amaigrissement. Ce constat nous amène à reconsidérer un aspect particulier de la prévention des maladies chroniques : celui de la perte de poids ou de l'atteinte d'un poids santé.

Maigrir : pourquoi ça ne fonctionne pas

Le sujet de l'amaigrissement est souvent banalisé : il est question de perte de poids dans plusieurs publicités, et fréquemment avec l'utilisation de recettes aussi miraculeuses les unes que les autres. Pourtant, perdre quelques kilos est ardu et la recherche démontre que la majorité des personnes reprennent leur poids initial et même davantage. En effet, les régimes ignorent les besoins physiques et socioculturels spécifiques à chaque individu, comme les signaux de faim et de satiété ainsi que les préférences alimentaires. Les restrictions alimentaires créent des compulsions par des mécanismes compensatoires qui compromettent la perte intentionnelle de poids. Le phénomène du yoyo, l'échec et la frustration s'installent et engendrent progressivement des effets néfastes sur l'estime de soi, la relation avec le corps et avec la nourriture.

De plus, l'environnement dans lequel nous vivons rend difficile l'adoption de saines habitudes de vie. Maintenir un mode de vie physiquement actif est de plus en plus laborieux considérant, entre autres, la sédentarité causée par l'informatisation du travail et l'utilisation de l'automobile, ainsi que le manque de temps dû à la conciliation travail-famille. Et que dire de la grande accessibilité d'aliments de faible valeur nutritive riches en gras et en sucre!

Malgré cela, la tendance est de remettre aux individus seuls la responsabilité de leur poids ou de leur perte de poids.

Faut-il nécessairement perdre du poids pour être en meilleure santé?

Considérer la perte de poids comme le seul indicateur de succès peut mener à des effets contraires aux résultats escomptés. Poursuivre uniquement un objectif d'amaigrissement est bien documenté comme un motif d'échec et de découragement.

Les déterminants du poids sont nombreux, complexes et influencent inévitablement le processus de perte de poids individuel. Certains sont contrôlables par la personne, comme les choix alimentaires, alors que d'autres, comme les facteurs génétiques, ne le sont pas. Il faut également considérer que des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires tels que l'élévation du cholestérol, de la tension artérielle ou de la glycémie ne s'améliorent pas lorsque l'on vise uniquement la perte

On réduit trop souvent la santé à une question de contrôle du poids!

de poids. D'autres déterminants sont en jeu : arrêter de fumer, mieux contrôler le stress, consommer moins de gras et de sucre, ou décider de bouger. L'accent doit donc être mis sur la modification des habitudes de vie plutôt que sur des objectifs d'amaigrissement tout en reconnaissant que les facteurs reliés à la perte de poids sont complexes et hétérogènes.

L'idée directrice : s'engager dans une démarche de changement à long terme et, conséquemment, réfléchir sur une façon différente de s'y prendre.

Les nouvelles approches conviennent que chaque modification des habitudes de vie permet d'améliorer la santé, et ce, indépendamment du poids.



Les habitudes de vie : un déterminant de la santé!

Encouragées par une société valorisant la minceur, trop de personnes accordent une place démesurée au poids et confondent l'importance respective du poids, des habitudes de vie et des autres déterminants de la santé. La littérature récente propose une intervention plus efficace, touchant plusieurs aspects du mode de vie et faisant appel à une équipe de professionnels de la santé. La pratique axée sur les saines habitudes de vie accompagne les individus dans une démarche d'amélioration, de motivation et de changement, et ce, peu importe leur poids. Elle vise la santé globale, tant physique que psychologique de l'individu. L'objectif ultime est de promouvoir tous les aspects de la santé et du bien-être pour les personnes de tous les formats corporels et d'améliorer leur potentiel de santé, peu importe leur silhouette.

Les Services de motivation à l'adoption de saines habitudes de vie (SMASH)

Dans les Laurentides, le réseau de la santé offre gratuitement des services de motivation à l'adoption de saines habitudes de vie. Infirmières, nutritionnistes et kinésiologues unissent leur savoir pour accompagner les personnes afin de les amener à intégrer des changements progressifs et durables dans leurs habitudes de vie. L'accent est mis sur les résultats de santé, sur l'amélioration de la qualité de vie et sur la réussite de la démarche de changement plutôt que sur la mesure du poids perdu. L'intervention favorise le choix de petites actions ayant un fort potentiel de réussite, ce qui encourage le maintien du changement de comportement.

Les cliniciens peuvent référer leurs patients aux SMASH de leur territoire en télécopiant le formulaire de référence disponible dans le dossier électronique des utilisateurs de Kinlogix, ou en communiquant avec les SMASH via les CLSC.

En reconnaissant la difficulté de modifier les habitudes de vie et en soulignant le changement de comportement plutôt que les chiffres sur une balance, les cliniciens soutiennent l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.



Les maux qui courent

Information Tél.: 450 436-8622
Téléc.: 450 569-6305

Responsable de la publication

Denise Décarie, médecin

Collaborateurs

Jean-Luc Grenier, médecin
Marilyn Manceau, nutritionniste
Chantal Gosselin, agente de planification, de programmation et de recherche

Révision

Gilles Chaput, communications

Publication

Direction de santé publique
500, boul. des Laurentides, local 023
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 4M2

ISSN 1201-6276

www.santelaurentides.qc.ca

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides

Québec 