

Solutionnez votre excès de poids...
la pièce manquante est entre vos mains !



1. Obésité ou surcharge pondérale : faites le point de vos connaissances	4
- L'obésité et la surcharge pondérale, c'est quoi au juste ?	4
- Les facteurs déclenchant l'excès de poids	4
• L'IMC : une formule simple pour faire le point	6
- Deux types d'obésité	7
• La mesure du tour de taille: pomme ou poire ?	7
- L'excès de poids et les conséquences sur la santé	8
2. Et vous, où en êtes-vous ?	9
- Comment perdre du poids ?	9
- Une approche combinée augmente vos chances de succès	9
• Manger mieux	10
• Activité physique régulière	12
• Restez motivé	14
• Les médicaments et la chirurgie "anti-obésité"	16
3. Des informations utiles	17
4. Votre mutualité : un partenaire qui vous soutient	18

EXTRA : Mon journal de bord

Le nombre de personnes présentant un excès de poids devient alarmant et ce, à l'échelle mondiale. La Belgique n'y échappe pas, nous parlerons bientôt d'un Belge sur deux avec un embonpoint. Les enfants non plus ne sont pas épargnés. Les chiffres sont tellement importants et étendus que certains scientifiques parlent même d'une épidémie de l'obésité !

Vous aussi vous avez un problème de poids ? Ou peut-être l'un de vos proches (un ami, conjoint) ? Parce que votre combat est aussi le nôtre, ce guide vous aide, tout d'abord, à vous évaluer. Il vise également à vous encourager, à vous prendre en main et à prendre le contrôle sur votre problème de kilos !



L'obésité et la surcharge pondérale, c'est quoi au juste?

L'excès pondéral est le terme utilisé lorsque votre poids est supérieur au poids souhaitable pour votre taille.

L'obésité est une affection chronique, dont la caractéristique essentielle est une accumulation de graisse excédentaire.

Tout excès de poids est toujours consécutif à une coïncidence de facteurs physiques et psychosociaux. Au cœur du problème, se trouve un déséquilibre du bilan énergétique : vous absorbez beaucoup plus d'énergie que vous n'en brûlez. Les calories excédentaires sont mises en réserve sous forme de graisse et vous grossissez. La bonne approche consiste dès lors à mener de front des aménagements alimentaires et des modifications du mode de vie. Une prise en charge professionnelle et des objectifs réalistes augmentent certainement la probabilité de réussite et surtout d'une perte de poids durable.

Les facteurs déclenchant l'excès de poids

Une série de facteurs déclenchent ou déterminent le surpoids et l'obésité.

- **Bilan énergétique en déséquilibre.** Vous absorbez beaucoup plus d'énergie que vous n'en brûlez.
- **Mode d'alimentation non (peu) équilibré.** La suralimentation ou l'abus d'aliments gras sont responsables d'une prise de poids.
- **Un mode de vie sédentaire** (le fait de ne pas beaucoup bouger) fait grossir car vous ne brûlez pas suffisamment de calories.
- **L'abus d'alcool.** L'alcool est très énergétique et sa consommation abusive entraîne une prise de poids.
- **Les facteurs psychologiques** influencent aussi les habitudes alimentaires. Certaines personnes recherchent, inconsciemment, une solution à leurs problèmes dans la nourriture. Par exemple, si elles s'ennuient ou se sentent mal dans leur peau, elles compensent en mangeant davantage ou par des grignotages fréquents.

- **La prédisposition héréditaire.** De plus en plus d'éléments indiquent que l'obésité est déterminée génétiquement. Dans certaines familles, elle se transmet donc de génération en génération.
- **La ménopause** s'accompagne souvent d'une prise de poids. En raison des bouleversements hormonaux, la graisse a tendance à s'amasser au niveau des hanches.
- **Le contexte culturel et social.** Dans certaines cultures, l'embonpoint est considéré comme un signe de bonne santé ou de " pouvoir ".
- **Certains médicaments** (dont le plus connu est la cortisone), surtout s'ils doivent être pris pendant une période prolongée, favorisent la prise de poids.

Une chose saute aux yeux en parcourant la liste ci-dessus : plusieurs facteurs déterminant l'excès de poids ne sont pas influençables. Par exemple, vous n'y pouvez pas grand chose si l'obésité est héréditaire ou si vous entrez dans la ménopause. En d'autres termes, sur 9 facteurs déclenchants, 3 ne sont (pratiquement) pas influençables.

La bonne nouvelle, c'est qu'il en reste 6 sur lesquels vous avez totalement prise !

Vous l'aurez compris, bouger davantage (au moins 30 minutes par jour), manger équilibré et varié en évitant l'apport excessif en graisse et en limitant votre consommation d'alcool... sont les clés du succès !

Surtout, dans un cas comme dans l'autre, n'hésitez pas à vous faire aider ! Des professionnels de santé sont là pour vous soutenir !

**BONNE NOUVELLE :
SUR LES 9 FACTEURS
DÉCLENCANT
L'OBÉSITÉ,
VOUS POUVEZ EN
CONTRÔLER 6.**

L'IMC : UNE FORMULE SIMPLE POUR FAIRE LE POINT

Une formule simple et fréquemment utilisée pour définir la surcharge pondérale chez les 18-60 ans est l'indice de masse corporelle (IMC) ou, en Anglais, body mass index (BMI). Son calcul est relativement simple ; il suffit de diviser votre poids par votre taille exprimée en mètres au carré.

Par exemple : vous pesez 80 kg et mesurez 1,84m.

Votre IMC = $80 / (1,84 \times 1,84) = 23,6$.

Pour calculer votre IMC, aidez-vous du tableau ci-dessous.

On parle de surcharge pondérale lorsque l'IMC est compris entre 25 et 29,9. Lorsque l'IMC est supérieur ou égal à 30, il est question d'obésité.

L'inconvénient de l'IMC est qu'il ne fournit aucune indication sur la composition corporelle. Il ne permet donc pas de faire la distinction entre une augmentation de la masse musculaire consécutive à un entraînement et la masse adipeuse. Les sportifs qui possèdent une masse musculaire importante (par exemple, les pratiquants du body-building) peuvent avoir un poids corporel relativement élevé par rapport à leur taille. Leur IMC sera donc supérieur. Pour ces sportifs, des mesures spécifiques sont nécessaires afin de déterminer leur masse grasse. De même pour les seniors, le poids augmente aussi naturellement, si bien qu'un IMC de 25 chez un senior est moins préoccupant que chez un jeune adulte.

Petite info : l'IMC, tel que défini ici, n'est destiné qu'aux adultes et ne vaut pas pour les personnes de moins de 18 ans. Pour déterminer si un enfant est trop gros ou trop mince, on se fonde généralement sur les courbes de croissance pour les garçons et les filles de 0 à 18 ans. Il existe aussi des courbes d'IMC adaptées aux enfants. •

$$\text{L'IMC} = \frac{\text{POIDS}}{\text{TAILLE}^2}$$

Poids (kg)	Taille (cm)										
	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
40	18										
45	20	19	18								
50	22	21	20	18							
55	24	23	21	20	19	18					
60	27	25	23	22	21	20	19	18			
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18	17	
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18	18
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21	20	19
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
95	42	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24
100	44	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25
105	47	44	41	39	36	34	32	31	29	28	26
110	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29	28
115	51	48	45	43	40	38	36	34	32	31	29
120	53	49	47	45	42	40	37	35	33	32	30
125	56	52	49	46	43	41	39	37	35	33	31
130	58	54	51	48	45	42	40	38	36	34	33

LA MESURE DU TOUR DE TAILLE : POMME OU POIRE ?

DEUX TYPES D'OBÉSITÉ

L'obésité androïde ou obésité de " type pomme " se traduit par la répartition de la masse adipeuse (graisse) dans l'abdomen et le haut du corps (c'est le " bedon " typique). La graisse siège au niveau sous-cutané et, surtout, autour des organes (graisse viscérale). C'est cette masse grasseuse viscérale qui est la plus dangereuse en terme de diabète, d'accidents vasculaires cérébraux et de maladies cardiaques.

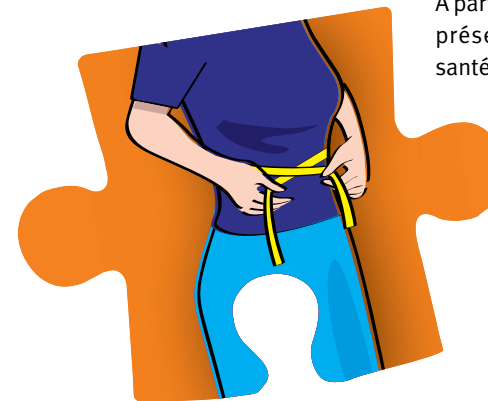
L'obésité gynoïde ou obésité de " type poire ". Dans ce cas ci, les graisses s'accumulent surtout au niveau des hanches et des fesses. Elle provoque de l'arthrose et des varices. •

Étant donné que la localisation de la graisse est, elle aussi, déterminante pour les risques sanitaires, on utilise une méthode simple et pratique afin d'estimer la quantité de graisse abdominale : la mesure du tour de taille.

A l'aide d'un mètre ruban, le tour de taille se mesure à mi-chemin entre le bord du bassin (crête iliaque) et la côte inférieure. Pour une lecture correcte, le ruban ne peut pas comprimer la peau et il doit être parallèle au sol. La mesure se fait à la fin d'une expiration normale.

Pour une description imagée de la mesure du tour de taille, surfez sur www.montourdetaille.be

À partir d'un certain seuil, cette graisse présente des risques pour votre santé. •



TOUR DE TAILLE	Risque élevé	Risque très élevé
Hommes	Supérieur à 94 cm	Supérieur à 102 cm
Femmes	Supérieur à 80 cm	Supérieur à 88 cm

L'excès de poids et ses conséquences sur la santé

Plus votre poids corporel est élevé, plus le risque de maladie(s) l'est aussi. Les principaux problèmes de santé liés à l'obésité sont :

- les affections vasculaires ;
- les maladies cardiaques ;
- le diabète ;
- les apnées du sommeil ;
- l'arthrose, douleurs aux articulations ;
- les varices ;
- les cancers ;
- l'hypertension ;
- l'hypercholestérolémie.

Ces complications sont d'autant plus redoutables qu'elles s'accompagnent d'addictions comme le tabac et l'alcool.

Sachez que toute perte de poids, même modérée, pour autant que celle-ci soit maintenue, peut avoir un impact positif sur la santé et réduire les risques de maladie. Outre le calcul de l'IMC et la mesure du tour de taille, une évaluation des facteurs de risque est essentielle pour combattre le mieux possible l'obésité. Elle se fait au moyen de différents examens effectués par un médecin. •

TOUTE PERTE DE POIDS, MÊME MODÉRÉE, POUR AUTANT QUE CELLE-CI SOIT MAINTENUE, PEUT AVOIR UN IMPACT POSITIF SUR LA SANTÉ

ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

02

Vous avez calculé votre IMC ainsi que votre tour de taille ? Très bien ! Ces deux mesures permettent d'évaluer où vous vous situez afin que vous puissiez bénéficier des meilleurs conseils. Bien sûr, comme vous l'aurez lu, ces deux mesures ne suffisent pas à elles seules pour déterminer les risques. En effet, l'identification de facteurs de risque est déterminante, mais certains d'entre eux ne sont pas visibles à l'œil nu... des examens s'imposent.

Les résultats des deux mesures dépassent-ils un seuil " idéal " ? Ne vous inquiétez pas, des solutions existent et VOUS en êtes le principal acteur ! Bien sûr, la confirmation d'un excès de poids n'est pas agréable à entendre mais la première chose à faire c'est vous féliciter ! Vous êtes dès à présent conscient de ce problème de santé et pouvez, dès lors, y remédier !

Comment perdre du poids ?

Pour beaucoup de gens, perdre du poids relève d'un défi quasi irréalizable. Certains n'y parviennent pas parce qu'ils envisagent de changer radicalement leur vie. La meilleure façon d'y arriver est de commencer par 2 ou 3 changements réalistes et tenables sur le long terme. Après un certain temps, vous commencerez à voir les résultats.

Pour perdre du poids, la clé du succès est de consommer moins d'énergie issue de la nourriture et des boissons que celle que votre corps dépense. Cela semble simple dans un premier temps mais en fait, pour tenir à plus long terme, vous aurez besoin d'un planning et d'une détermination. Mais ne vous inquiétez pas, vous pourrez y parvenir si vous procédez par étapes et que vous continuez à y croire.

Pour atteindre un poids qui soit compatible avec un bon état de santé, une stratégie à long terme est vivement conseillée. L'objectif est de perdre entre 5 et 10 % de son poids de départ et ce, en 6 mois. Cela signifie que la perte de poids serait de l'ordre d'un demi, voire un kilo par semaine, en étant vigilant à maintenir cette perte de poids.

Une approche combinée augmente vos chances de succès !

Pour perdre du poids et augmenter vos chances de succès, plusieurs actions sont à réaliser en parallèle. Ainsi, manger sainement, être actif, travailler la motivation et, dans certains cas, prendre des médicaments ou faire appel à la chirurgie sont des actions que vous pouvez mener en même temps. •

MANGER MIEUX

Pour perdre du poids, vous aurez besoin de consommer moins d'énergie (calories) quotidiennement. Mais ceci ne signifie pas que vous ne prendrez plus de plaisir à manger. Bien au contraire, vous découvrirez certainement d'autres aliments et d'autres manières de vous alimenter. Concrètement, vous mangerez de manière plus équilibrée et variée en réduisant vos portions.

Manger équilibré et varié, qu'est-ce que cela signifie ?

Pour commencer, jetez un œil sur la pyramide alimentaire active. Ses principes de base sont: l'alimentation équilibrée, variée et en bonne quan-

tité. Sachez que les aliments à privilégier sont ceux du bas c'est-à-dire ceux qui ont la plus grande base.

Privilégiez donc les légumes et les fruits, buvez un litre et demi d'eau par jour et si vous avez un petit creux entre les repas, évitez les snacks, mais optez plutôt pour des yaourts allégés ou un fruit.

Le petit déjeuner pour bien commencer la journée

Prendre un petit déjeuner est la meilleure manière de commencer la journée. Ne pensez pas que sauter ce repas important vous fera gagner des calories. Même si vous n'avez pas faim le matin, essayez de manger quelque chose de plus léger comme, par exemple, un fruit, un yaourt, des céréales, etc.

Rythmez vos repas

Il n'est pas seulement essentiel de faire attention à ce que vous mangez, mais aussi à la façon dont vous mangez et les moments de vos repas. Même si ce n'est pas toujours facile, manger à des heures plus ou moins régulières semble être une clé de succès.

Prenez le temps de manger assis à table.

Cuisinez sans graisse

Lorsque vous préparez vos repas, optez pour des modes de cuisson sans graisse. Pensez à cuire en papillote, à la vapeur, avec des poêles non adhésives, etc.

Les courses, elles se listent !

Le moment des courses est toujours un moment de tentations et d'achats compulsifs. Deux petits conseils : allez-y l'estomac rempli et préparez une liste en essayant de vous y tenir (au magasin), vous y gagnerez en calories et en argent !

Etape par étape

Avant de commencer, certaines personnes aiment noter ce qu'elles mangent et boivent jour après jour. De cette façon, elles peuvent visualiser plus facilement où elles pourraient opérer des changements. Si vous voulez tenter l'expérience, notez les aliments que vous consommez pendant une semaine avant de commencer.

Des professionnels pour vous aider

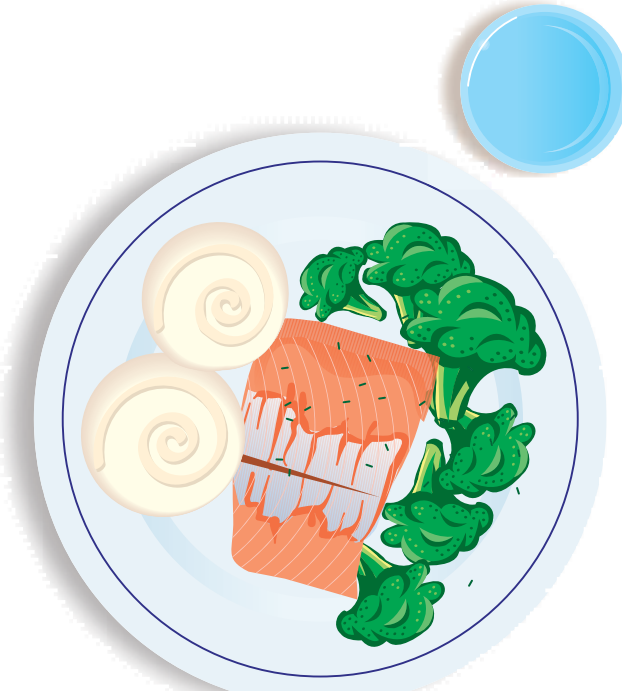
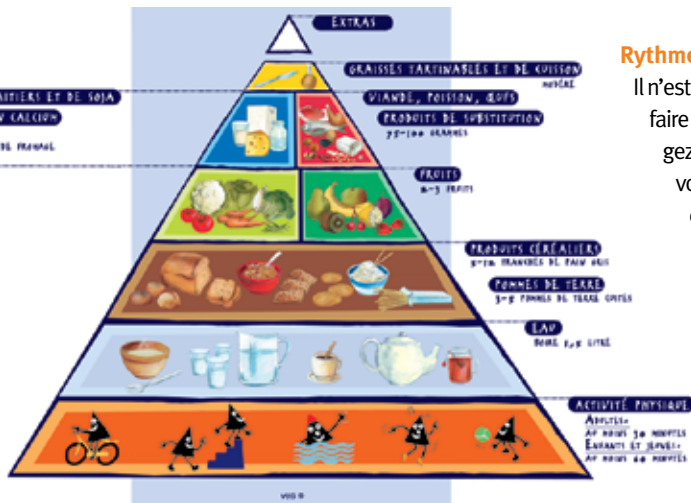
Perdre du poids et surtout parvenir à le maintenir n'est pas si évident que cela. Des professionnels de la santé comme des diététicien(ne)s ou des médecins nutritionnistes peuvent vous y aider. Lors de la première consultation, vous établirez ensemble vos menus et vos consultations seront régulières pour suivre votre perte de poids, vos diffi-

cultés et éventuellement aménager les menus.

Vous pouvez consulter la liste de diététicien(ne)s agréé(e)s sur le site Internet de l'Union Professionnelle des Gradués en Diététique de Langue Française : www.updlf.be

Pour la liste des médecins nutritionnistes, rendez-vous sur www.mloz.be

Certaines mutualités interviennent dans les frais de consultation auprès d'un(e) diététicien(ne). Renseignez-vous auprès de votre mutualité. •



ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Être actif vous aide à diminuer la graisse et à augmenter la masse maigre, à stabiliser votre poids (en évitant l'effet "yoyo"), à améliorer votre santé cardiovasculaire et surtout à vous sentir mieux dans votre tête et votre corps !

Ne soyez pas inquiet ! L'activité physique ne signifie pas nécessairement "faire du sport".

Concrètement, 30 minutes quotidiennes

L'idéal est de bouger 30 minutes par jour. Soit 30 minutes d'affilée si vous y arrivez, ou par parcelles de 10 minutes. Mais bien sûr, l'activité physique doit se reprendre de manière progressive.

Pensez donc à vous activer à chaque occasion qui se présente à vous :

- si vous prenez des transports en commun, descendez un arrêt plus tôt ;
- stationnez votre voiture de plus en plus loin dans le parking ;
- empruntez les escaliers plutôt que l'ascenseur ;
- faites des balades à vélo ou à pied ;
- jardinez, bricolez, faites le ménage, etc.

Adoptez donc quotidiennement des comportements actifs et vous sentirez la différence : vous serez rapidement moins vite essoufflé et vous aurez l'agréable sensation de vous sentir bien dans votre corps.

Essayez aussi d'entraîner avec vous des amis ou votre famille dans un mode de vie actif. Vous verrez, bouger ensemble est d'autant plus motivant !

Bien sûr, l'activité physique doit surtout rimer avec PLAISIR ! Choisissez donc une ou plusieurs activité(s) qui vous plaît avant tout !

Bouger : différents niveaux d'intensité

Vous trouverez une série d'exemples d'activités physiques dans le tableau ci-dessous. Chacune de ces activités se rapporte à un niveau d'intensité, essayez d'alterner les activités en fonction de ce niveau. Bien sûr, respectez les signaux de votre corps et ne commencez pas trop fortement, allez-y progressivement. L'important est de bouger.

En effet, que le niveau soit léger ou modéré, il sera de toute façon bénéfique pour votre santé. Votre priorité : choisir des activités qui vous plaisent !



Des professionnels pour vous aider

Des kinésithérapeutes ou des médecins sportifs (du sport) peuvent vous aider. Ils prendront d'abord le temps d'évaluer votre condition et établiront avec vous un programme d'activités que vous pourrez faire seul ou en groupe, tout en vous accompagnant.

Un certain nombre de mutualités organisent elles aussi, pour leurs membres, des tests à l'effort et des programmes sur mesure. Informez-vous auprès de votre mutualité.

Vous êtes à la recherche d'un centre sportif ? Surfez sur le site web de l'ADEPS, www.adeps.be •

ACTIVITÉ	INTENSITÉ
Faire les courses	Légère
Repasser, faire la vaisselle	Légère
Cuisiner, dresser la table	Légère
Ranger, épousseter, aspirer	Légère
Se promener	Légère
Jardiner	Légère
Bricoler (peindre, tapisser,...)	Légère
Monter ou descendre les escaliers	Légère
Nettoyer le sol	Modérée
Déménager	Modérée
Bêcher	Modérée
Rouler à vélo	Modérée
Badminton ou tennis (en double)	Modérée
Faire de l'aérobic	Intense
Nager	Intense
Courir	Intense
Badminton ou tennis (en simple)	Intense

30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNES, POUR SE SENTIR BIEN AVANT TOUT !

RESTER MOTIVÉ

Adopter de nouvelles habitudes alimentaires et de nouveaux comportements tels que l'activité physique, demande une grande motivation. On sait que rester motivé est la clé du succès mais... ce n'est pas toujours si facile. Parfois, on aurait envie de tout laisser tomber parce que cela nous demande beaucoup d'efforts ou, parce que l'on ne croit plus aux objectifs que l'on s'était fixés ou encore, parce qu'on ne voit pas tout de suite un résultat ou que l'on est stressé.

1. Tenez un journal

Un petit journal de bord (cf. " Mon journal de bord " au milieu de ce guide) vous permet de garder une trace de ce que vous avez mangé et des activités physiques pratiquées. Vous visualiserez alors les changements opérés dans votre vie.

Notez aussi quotidiennement les émotions et les sentiments que vous ressentez à tel ou tel moment. Vous pourrez alors identifier " émotionnellement " les moments où vous mangez plus ou faites moins d'activités.

Tout ceci vous permettra de voir les petits changements qui font la différence dans votre vie.

RESTER MOTIVÉ EST LA CLÉ DU SUCCÈS. DES STRATÉGIES POUR Y ARRIVER...

2. Fixez des objectifs

Commencez par vous fixer de " petits " objectifs réalisables (réalistes) et tenables à long terme. Vous pouvez par exemple remplacer les biscuits par un fruit, aller dorénavant chercher le pain à pied, etc. Ces petits changements sont une étape vers une prise de contrôle par rapport à votre poids et, surtout, vers une sensation de bien-être.

Notez vos objectifs, cela vous aidera à rester motivé.

3. Restez positif

Prenez un temps de réflexion et notez dans votre journal de bord les avantages et inconvénients dans le fait de perdre du poids.

Dans les mauvais jours, relisez la colonne des avantages, elle vous aidera à garder la motivation et à rester positif.

4. Récompensez-vous !

Vous pouvez être fier de vous et vous accorder des récompenses. Chaque jour passé en adoptant des habitudes de vie plus saines (manger mieux et bouger plus) est une victoire ! Octroyez-vous de temps en temps de petites récompenses en évitant des récompenses alimentaires ! Choisissez-vous d'autres choses que vous aimez vraiment comme une BD, un magazine, une séance de cinéma, un nouveau CD, un massage, etc.

Nous avons tous besoin de soutien !

Afin de pallier une perte de motivation ou des difficultés psychologiques, la thérapie cognitivo-comportementale est un élément-clé. Concrètement, un(e) psychologue vous aide à favoriser votre motivation, contrôler les stimuli (c.-à-d. qu'il/elle vous apprend des stratégies pour prévenir le comportement alimentaire non désiré), modi-

fier les pensées négatives, acquérir un auto-contrôle, gérer le stress, prévenir les rechutes (c.-à-d. apprendre des méthodes pour éviter les rechutes vers l'ancien mode de vie), etc.

Des professionnels pour vous aider

Vous recherchez un psychologue ? Demandez conseil à votre médecin ou consultez la liste des psychologues sur le site de la Fédération belge des psychologues www.bfp-fbp.be ou par téléphone au 02 514 75 09. •

CHAQUE JOUR PASSÉ EN ADOPTANT DES HABITUDES DE VIE PLUS SAINES (MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS) EST UNE VICTOIRE !

LES MÉDICAMENTS ET LA CHIRURGIE " ANTI-OBÉSITÉ "

Ces deux solutions s'adressent à des personnes obèses, pour lesquelles les trois stratégies précédentes cumulées n'ont pas abouti à des résultats satisfaisants. Il va sans dire que ces deux autres moyens sont également à préconiser en parallèle aux trois conseils précédents (alimentation saine, activité physique et travail sur le comportement).

Demandez conseil à votre médecin.

Les médicaments

Dans certains cas, un traitement médicamenteux peut être prescrit par un médecin à la personne obèse, si et seulement si ce traitement est utilisé parallèlement aux trois points d'action (alimentation saine, activité physique et travail sur le comportement).

De manière générale, ces médicaments " anti-obésité " peuvent :

- agir sur le comportement alimentaire en régulant l'appétit ;
- stimuler les dépenses énergétiques ;
- réguler l'absorption intestinale des aliments et en particulier les graisses.

La chirurgie

Ici aussi, cette option n'est envisageable que pour certaines personnes : celles dont le IMC dépasse 40 (l'obésité dite morbide) ou celles dont le IMC est supérieur ou égal à 35 avec facteurs de risque. Les patients opérés doivent être surveillés durant toute leur vie pour éviter l'apparition de complications.

La chirurgie de l'obésité, appelée aussi chirurgie bariatrique, permet une perte de poids importante. Plusieurs méthodes chirurgicales peuvent actuellement être proposées et se regroupent en trois grandes catégories :

- **les techniques restrictives** qui provoquent une réduction du volume gastrique, ce qui force à limiter l'ingestion d'aliments ;
- les techniques qui entraînent une malabsorption alimentaire digestive en utilisant **des techniques de dérivation** de façon à réduire considérablement la portion intestinale où les aliments peuvent être résorbés ;
- **les techniques doubles**, à la fois restrictives et malabsorptives. •



DES INFORMATIONS UTILES 03

Asbl Prévention Santé

L'asbl Prévention Santé a développé un programme d'accompagnement à la perte de poids. Ce programme s'articule autour de 3 notions de base extrêmement importantes : le traitement, le régime et l'activité physique.

<http://www.kilowatch.be/>

Organisation Mondiale de la Santé

La page de référence de l'OMS sur l'obésité propose des liens conduisant à des descriptions d'activités, des rapports, des informations et des événements, ainsi qu'à des contacts et aux partenaires des différents programmes et bureaux de l'OMS travaillant sur le sujet. On trouvera également des liens vers d'autres sites Web et sujets connexes.

www.who.int/topics/obesity

Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids

<http://www.gros.org/>

Obésité et diététique

Ce site donne des informations validées scientifiquement sur la diététique et l'obésité

<http://www.obesity-diet.com/>

Centre de recherche de l'Université de Laval (Canada)

Chaire de recherche visant à mieux comprendre l'obésité

<http://www.obesity.chair.ulaval.ca/>

BOLD : L'Association belge de patients Obèses

<http://www.boldnet.be>

<http://www.yoyostop.be/>

Forum Obésité

<http://www.obesitasforum.be>

La mesure du tour de taille

<http://www.montourdetaille.be/FR/4.html>

La liste des diététicien(ne)s agréé(e)s

www.updlf.be

La liste des médecins nutritionnistes

www.mloz.be

Les centres de traitement multidisciplinaire de l'obésité

Vous trouverez une liste détaillée par commune sur le site des Mutualités Libres : www.mloz.be ou sur le site de votre mutualité.

Les voyages de santé en Turquie

Un excès de poids ? Ces séjours " santé ", organisés par Mare Tours, proposent une combinaison alimentaire adaptée à vos besoins, une activité physique faite pour vous et un apprentissage de la pensée positive.

Les membres des Mutualités Libres bénéficient d'une réduction de 8% sur le prix pour un séjour à Bodrum, en Turquie.

Plus d'informations ? Contactez le 02 778 93 94 ou consultez

www.voyagesdesante.be

04 VOTRE MUTUALITÉ: UN PARTENAIRE QUI VOUS SOUTIENT

La plateforme obésité : des professionnels travaillent ensemble pour vous aider

Il y a quelque temps maintenant, la Mutualité Libre Securex a lancé la plateforme obésité. Dans ce cadre, nous proposons à nos clients un trajet de soins multidisciplinaire et de multiples remboursements.

Deux scénarios sont possibles : l'approche multidisciplinaire ou individuelle. Vous choisissez celui qui convient le mieux à vos besoins.

L'approche multidisciplinaire

Parce que le combat contre l'obésité est long, difficile et semé d'obstacles, la Mutualité Libre Securex vous propose de faire appel à une équipe de professionnels au sein d'un centre spécialisé. Vous serez accompagné par des médecins, diététicien(ne)s, psychologues, kinésithérapeutes ou autres spécialistes. Vos problèmes de poids seront appréhendés dans leur globalité. En fonction de votre bilan personnel, vous recevrez aussi bien des conseils en alimentation qu'un programme personnalisé d'exercices physiques ou un soutien psychologique de votre comportement face à la nourriture. Concrètement, vous serez

reçu par le médecin coordinateur du centre. C'est lui qui va gérer votre parcours, en liaison constante avec votre médecin de famille.

la Mutualité Libre Securex intervient financièrement dans vos frais durant toute la durée de votre traitement. Vous trouverez sur le site Internet www.securex-mutualite.be la liste des centres multidisciplinaires spécialisés dans le traitement de l'obésité et conventionnés par la Mutualité Libre Securex, leurs coordonnées et la composition de leur équipe.

Bref, tout est mis en oeuvre pour que la diminution de votre IMC soit un véritable succès et se maintienne au fil des années.

• Vous

Vous êtes le principal acteur dans la prise en charge de votre problème de poids. Face à ce problème de santé, des professionnels de la santé sont compétents pour vous aider.

• Un médecin coordinateur

C'est le chef d'orchestre de l'équipe. Il coordonne les bilans, les résultats et le traitement mis en place par l'équipe pour votre prise en charge. Il établit les rapports nécessaires à votre médecin traitant. Il est votre principal interlocu-



teur si vous avez des questions quant à votre prise en charge.

• Un(e) diététicien(ne)

Diététicien n'est pas, comme certains le croient, synonyme de régime restrictif et de contrôle, semaine après semaine, de votre perte de poids. Son rôle est, avant toute chose, de vous apprendre à manger sainement et à adopter définitivement une alimentation plus équilibrée et adaptée à vos dépenses énergétiques. Pour ce faire, le diététicien peut vous apprendre à décoder les étiquettes des produits, à faire le bon choix lors de vos courses au supermarché et à devenir un véritable chef en cuisine légère.

• Un(e) psychologue

Le/la psychologue aide son patient à répondre entre autre à la question pourquoi je mange? Il/elle tente de comprendre le mécanisme de la personne obèse, ce qu'elle vit et quelle place elle accorde à la nourriture. Le/la psychologue apporte un soutien et travaille la motivation du patient obèse.

• Un(e) kinésithérapeute

Le/la kinésithérapeute vous encadre lorsque vous faites une activité physique. Il/elle vous propose un pro-

gramme personnalisé, adapté à vos aptitudes physiques et à votre rythme. Certains kinésithérapeutes peuvent vous proposer des séances de sophrologie, d'aquagym, etc.

L'approche individuelle

Plus légère que la prise en charge dans un centre multidisciplinaire, cette approche est basée sur une démarche individuelle et des conseils diététiques ou nutritionnels. C'est "vous" qui gérez la diminution de votre IMC (c.-à-d votre perte de poids) avec l'aide d'un seul professionnel (diététicien ou médecin nutritionniste).

Quels remboursements vous propose 'Comfort(+)'?

La Mutualité Libre Securex intervient aussi bien dans le cas d'un traitement multidisciplinaire qu'individuel.

Si vous souhaitez savoir à quelle intervention vous avez droit.

N'hésitez pas à contacter nos collaborateurs 'soins de santé' :

Bruxelles T 02 729 93 09

F 02 705 32 45

Gent T 09 235 63 40

F 09 235 64 85

mutualite@securex.be

www.securex-mutualite.be



rue de Genève 4
1140 Bruxelles
F 02 705 32 45

Verenigde-Natieslaan 1
9000 Gent
F 09 235 64 85

www.securex-mutualite.be - mutualite@securex.be

Votre siège local