

Guide pratique contre l'obésité

Version courte du Consensus du traitement de l'obésité à l'intention des médecins et professionnel-le-s de la santé



Schweizerische Gesellschaft für
Endokrinologie und Diabetologie – SGED
Société Suisse d'Endocrinologie
et de Diabétologie – SSED



Ce Guide pratique contre l'obésité repose sur le Consensus du traitement de l'obésité 2016 révisé par la Société Suisse d'Endocrinologie et de Diabétologie (SSED) / Association Suisse pour l'Etude du Métabolisme et de l'Obésité (ASEMO) sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique. Le Consensus du traitement de l'obésité est disponible gratuitement à l'adresse www.sgedssed.ch/consensus-adipositas. Il synthétise les bases scientifiques du traitement interdisciplinaire de l'obésité.

Le Guide pratique qui en résulte est conçu comme un outil de travail pour la pratique quotidienne des médecins et autres professionnel-le-s de la santé. Il explicite le processus de la collaboration interdisciplinaire au moyen d'un diagramme de traitement et propose des outils d'aide à la décision pour le traitement du surpoids et de l'obésité.

Ce Guide pratique est disponible en téléchargement à l'adresse www.sgedssed.ch/guide-pratique-obesite en français, allemand, et italien (en format PDF ou à commander en format imprimé).

Partenaire



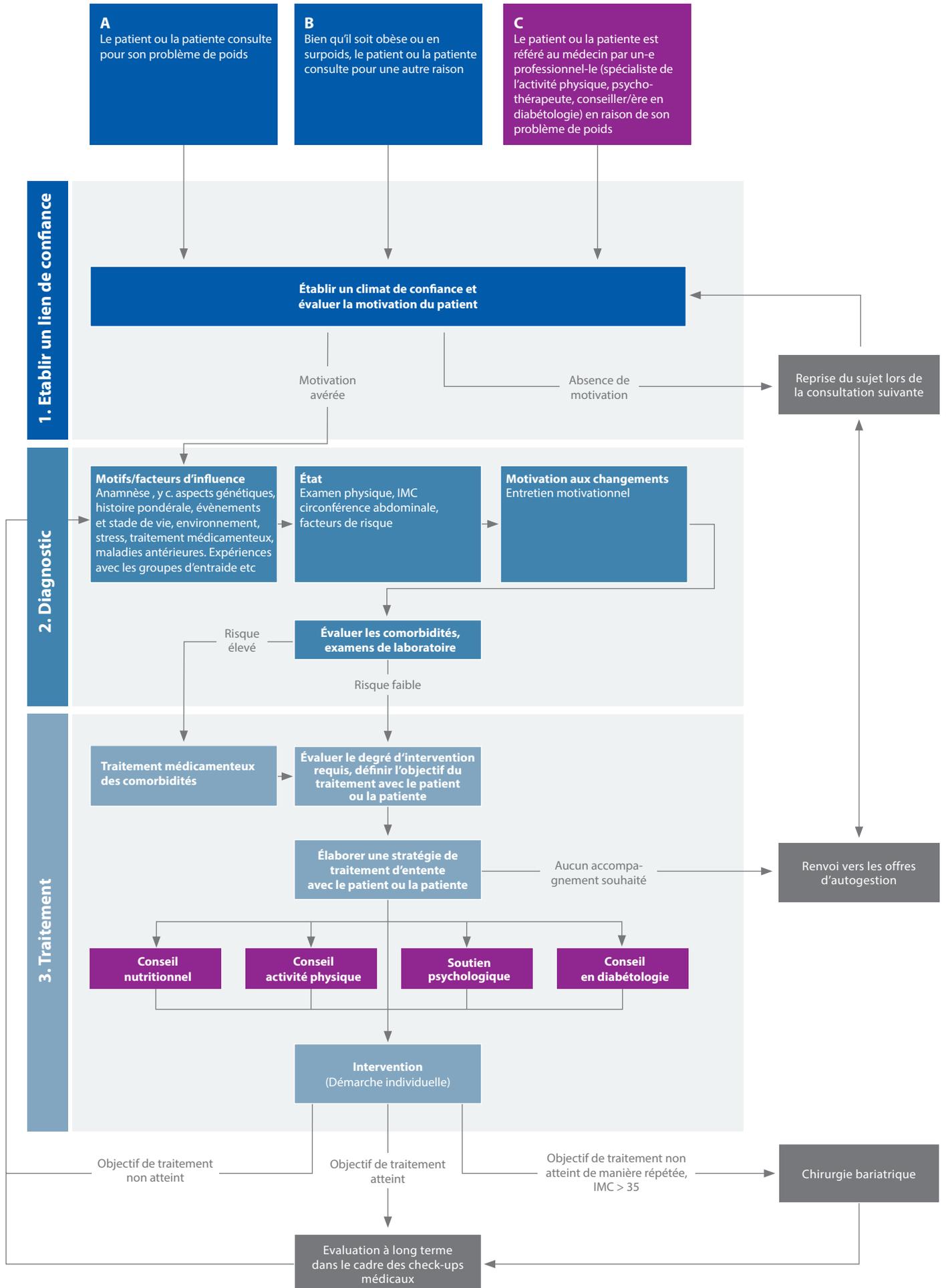
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

Contact

SGED - SSED
Rütistrasse 3a
CH-5400 Baden
Tél. 056 200 17 50
office@sgedssed.ch
www.sgedssed.ch

Traitement du surpoids et de l'obésité



Composantes de la motivation

- 1. Intention ou importance perçue**
Quelle est l'importance d'un changement ?
Degré de discripance entre l'état actuel et l'état souhaité
- 2. Capacité : assurance de pouvoir changer**
La personne se sent-elle capable de changer quelque chose ?
- 3. Volonté : une question de priorité**
« J'aimerais bien, mais pas maintenant. »

Ces trois aspects sont interdépendants.

Principes fondamentaux de la conduite d'entretien

| Attitudes | |
|----------------------|------------------------|
| motivationale | oppositionnelle |
| ✓ ✓ ✓ | |
| Partenariat | Confrontation |
| Évocation | Conseils |
| Autonomie | Autorité |
| | X X X |

Les cinq principes de l'entretien motivationnel

Déclencher un discours sur le changement

- Mettre en lumière les inconvénients du status quo
- Souligner les avantages du changement
- Vérifier le degré d'optimisme à la perspective d'un changement
- Se renseigner sur la volonté de changement

Pratiquer l'écoute active

Reformulation des messages (reformuler ce que l'on a compris du message de l'interlocuteur)

Encourager

Sous la forme de propos attestant de la reconnaissance ou de la compréhension, ou de compliments

Synthétiser

Passer en revue les points discutés (réflexion), noter les enseignements utiles en vue de possibles changements

Poser des questions ouvertes

Encourager le patient ou la patiente à parler

Formation continue

Offres de formation continue dans la conduite d'entretiens motivationnels

Suisse/Suisse alémanique : www.gesundheitscoaching-khm.ch/fr | www.fosumos.ch

Suisse romande : www.chuv.ch/alcoologie/alc_home/alc-formation/alc-formation-offres-de-formation/alc-formation-offres-de-formation-entretien-motivationnel.htm
www.hug-ge.ch/enseignement-therapeutique-pour-maladies/cas-das-education-therapeutique-du-patient

Informations incluses dans le Consensus sur le traitement de l'obésité

Premier contact avec les patient-e-s (p. 21)

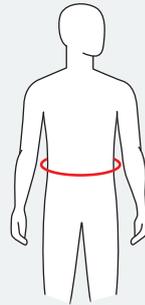
Traitement du surpoids et de l'obésité

Évaluation du risque par l'IMC

Calcul de l'indice de masse corporelle (IMC)
Poids corporel (kg) divisé par la taille au carré (m²)
= IMC kg/m²

| | |
|-------------------------------|-------------|
| Insuffisance pondérale | < 18.5 |
| Poids normal | 18.5 – 24.9 |
| Surpoids | ≥ 25.0 |
| Préobésité | 25.0 – 29.9 |
| Obésité | ≥ 30.0 |
| Obésité, classe I | 30.0 – 34.9 |
| Obésité, classe II | 35.0 – 39.9 |
| Obésité, classe III | ≥ 40.0 |

Évaluation du risque par la circonférence abdominale



Risque de maladies métaboliques et cardiovasculaires

Circonférence abdominale

| | Hommes | Femmes |
|--------------|----------|---------|
| accru | > 94 cm | > 80 cm |
| élevé | > 102 cm | > 88 cm |

Protocole de mesure pour les mesures de circonférence abdominale

www.bag.admin.ch/bag/fr/home/themen/mensch-gesundheit/koerpergewicht-bewegung/koerpergewicht.html

Alimentation



Informations sur l'assiette optimale pour une alimentation équilibrée
Société Suisse de Nutrition SSN

www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/assiette-optimale

Rapports scientifiques sur le thème de l'alimentation

Commission fédérale de l'alimentation (COFA)

www.eek.admin.ch/eek/fr/home.html

Activité physique



Informations professionnelles sur les recommandations en matière d'activité physique

Réseau hepa.ch

www.hepa.ch/fr/bewegungsempfehlungen.html

Informations incluses dans le Consensus sur le traitement de l'obésité

Différents niveaux de diagnostic (p. 2)

Calcul de l'ensemble des besoins énergétiques (p. 7)

Facteurs pharmacologiques (p. 10)

Troubles alimentaires (p. 11)

Contexte de l'anamnèse (p. 22)

Anamnèse systémique et évaluation des risques (p. 22)

Examen physique (p. 23)

Analyse systémique des comorbidités (p. 24)

Comorbidités psychiatriques (p. 27)

Phase 3 : Traitement

Formulaires de prescription

Conseil nutritionnel : www.svde-asdd.ch/fr/formulaire-prescription-dietetique

Conseil en diabétologie : www.sgedsded.ch/consensus-adipositas/prescription

Physiothérapie : www.physioswiss.ch/fr/nos-prestations/formulaire-de-prescription

Offres d'autogestion

Groupes d'entraide, Ligne téléphonique Obésité, brochures destinées aux patients et autres offres pour les personnes touchées

Fondation suisse de l'obésité

www.saps.ch

Adresses de professionnels de la santé et programmes

Liste des médecins suisses spécialistes de l'obésité

www.saps.ch (liste disponible sur demande)

www.worldobesity.org/scope/fellowship/fellows

Liste des diététicien-ne-s indépendants ASSD et brochure de présentation de la profession

Association suisse des diététicien-ne-s ASSD

www.svde-asdd.ch/fr

Répertoire des psychothérapeutes spécialisés dans l'obésité

Fédération suisse des Psychologues FSP

www.psychologie.ch/fr/psychologie/recherche-de-psy/recherche-de-psy

(mot clé obésité)

Recherche de cabinets de physiothérapie

physioswiss

www.physioswiss.ch/fr/practices

Liste des centres bariatriques reconnus

Swiss Society for the Study of Morbid Obesity and Metabolic Disorders

www.smob.ch/fr/listes/liste-des-centres-reconnues

Programmes de réadaptation liés au diabète et groupes Diafit

diabètesuisse

www.diafit.ch/fr/00_diafit/diafit.htm

Formation continue pour les médecins et brochures patients

PAPRICA (Physical Activity Promotion in Primary Care)

www.paprica.ch

Informations incluses dans le Consensus sur le traitement de l'obésité

Objectifs du traitement (p. 29)

Informations en matière d'alimentation, de régime, de sport, et d'entraînement comportemental en cas de surpoids (p. 31)

Médicaments comme outils pour la perte de poids (p. 36)

Chirurgie bariatrique (p. 41)