

Parler de surpoids et d'obésité en médecine générale

Infofiche pour les médecins

Parler de poids peut être un sujet particulièrement sensible pour les patients. La honte, la culpabilité et la peur d'être stigmatisé amènent parfois les personnes à éviter de demander de l'aide ou à reporter des soins médicaux. Cela peut avoir des conséquences importantes sur leur santé physique et mentale. Une approche respectueuse et non stigmatisante contribue à créer un climat de confiance dans lequel les patients se sentent écoutés et soutenus.

Comment aborder le sujet du poids ?

Un échange sur le poids commence toujours, dans l'idéal, par une **demande d'autorisation**. Le patient garde ainsi la maîtrise de la situation, et le sujet devient moins lourd à aborder.

Questions d'ouverture possibles

- « Est-ce que ça vous convient qu'on parle un instant de votre poids ? »
- « Vous arrive-t-il de vous inquiéter pour votre poids ou votre santé ? »

Au moment de la pesée

- « Est-ce que vous êtes d'accord qu'on fasse le point sur votre poids et votre croissance ? Cela signifie que je vais vous peser et vous mesurer, puis que nous regarderons ensemble l'évolution dans le temps. »
- Demandez à votre patient s'il souhaite voir le chiffre affiché sur la balance. En tant que médecin généraliste, vous pouvez aussi noter le chiffre sans le communiquer immédiatement. Un patient peut avoir conscience de son surpoids ou de son obésité et être prêt à agir, sans pour autant être prêt à connaître ce chiffre précis.

Déplacer le focus du poids vers la santé

- « La santé, ce n'est pas seulement une question de poids. Êtes-vous d'accord qu'on regarde aussi ensemble d'autres aspects d'un mode de vie sain ? »

Pourquoi est-il si difficile de perdre du poids ?

Il est utile d'expliquer que l'obésité ne se résume pas à « manger trop » ou à un « manque de volonté ». Le tissu adipeux est un organe actif qui produit des hormones influençant l'appétit, la dépense énergétique et le métabolisme. En cas d'obésité, ces processus peuvent être perturbés. Cela se traduit par :

- une sensation de satiété moins efficace ;
- des cellules graisseuses qui stockent plus facilement l'énergie ;
- une augmentation de l'appétit ;
- une influence sur le système de récompense cérébral, ce qui rend le contrôle du comportement alimentaire plus difficile ;
- des réactions inflammatoires qui contribuent à des affections comme le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires.

Cette explication peut aider les patients à comprendre que l'obésité est une maladie complexe et chronique, contre laquelle le corps agit souvent lui-même. Cette prise de conscience réduit le sentiment de culpabilité et favorise une approche réaliste. L'accent est mis sur un changement de comportement durable, et non sur des résultats rapides.

Etablir un tableau clinique précis

Un bon plan de traitement part d'une évaluation large de l'état de santé du patient. Il ne s'agit pas de considérer uniquement le poids, mais aussi l'impact physique, psychologique et social du surpoids ou de l'obésité.

Il convient donc de faire le point sur :

- le mode de vie de la personne (cf. les thématiques de style de vie V.I.V.R.E.) ;
- la gravité du surpoids ;
- les risques éventuels pour la santé ;
- les facteurs contribuant à la prise de poids ;
- l'impact sur le fonctionnement et la qualité de vie.

En cas d'obésité, on utilise à cet effet :

- l'EOSS (Edmonton Obesity Staging System) chez l'adulte ;
- l'EOSS-P (Pediatrics) chez l'enfant et l'adolescent.



Motivation : que signifie la réussite pour le patient ?

La réussite n'a pas la même signification pour chaque patient. Pour l'un, changer de comportement signifie avoir besoin de moins de médicaments ; pour un autre, retrouver assez d'énergie pour faire du sport ou jouer avec ses (petits-)enfants.

Qu'est-ce qui aide à motiver les patients ?

- Demandez ce que le patient a déjà essayé.
- Donnez des informations claires sur les risques pour la santé et sur les bénéfices d'un changement de mode de vie.
- Discutez des options de traitement possibles.
- Fixez ensemble des objectifs réalistes et atteignables.
- Accompagnez le patient en l'informant, en assurant un suivi régulier et en discutant des difficultés rencontrées.

Créer un environnement sûr et non-stigmatisant

Le cabinet et la salle d'attente influencent le degré de confort et de sécurité ressenti par le patient. De petits aménagements peuvent faire une grande différence.

Conseils pour un cabinet accueillant

- Évitez les images ou messages stigmatisants dans les dépliants, affiches ou magazines.
- Prévoyez des chaises solides, sans accoudoirs.
- Utilisez du matériel médical en tailles adaptées, comme des brassards à tension.
- Prévoyez une balance à capacité de charge suffisante, placée dans un endroit discret.
- Sensibilisez toute l'équipe à une communication respectueuse et non stigmatisante, et à une vision partagée intégrant les connaissances sur l'étiologie complexe et le maintien de l'obésité.

Attention aux pièges suivants

- Ne centrez pas l'attention uniquement sur la perte de poids ou l'IMC.
- Ne donnez pas de conseils non sollicités basés uniquement sur le poids.
- Évitez les suppositions : un patient peut déjà avoir fait des efforts ou avoir déjà perdu du poids auparavant.
- Ne mettez pas la pression sur les patients qui ne sont pas encore prêts à changer de comportement.



Privilégiez un mode de vie sain plutôt que le poids

Le poids seul ne dit pas tout de la santé. Il est donc important de prêter également attention au mode de vie, au bien-être et aux habitudes quotidiennes. Même sans perte de poids, un mode de vie plus sain peut apporter :

- une meilleure condition physique ;
- plus d'énergie ;
- une tension artérielle plus basse ;
- une meilleure santé métabolique ;
- une meilleure qualité de vie.

L'accent est mis sur un changement de comportement durable, et non sur des résultats rapides.

Résumé selon les 5 A

- **Ask (Demander)**
 - ✓ Demander l'autorisation d'aborder le sujet
- **Assess (Évaluer)**
 - ✓ Explorer l'évolution du poids
 - ✓ Explorer l'impact global sur la santé (EOSS)
 - ✓ Explorer le mode de vie en fonction de la prise en charge de l'obésité (voir V.I.V.R.E.)
- **Advise (Conseiller)**
 - ✓ Donner un retour sur ce qui va bien
 - ✓ Donner éventuellement des conseils, en tenant compte de la complexité de l'obésité et du temps que demande un changement de comportement
- **Agree (Convenir)**
 - ✓ Explorer les préférences du patient à ce sujet et souligner que c'est lui qui fait ses propres choix
- **Assist (Accompagner)**
 - ✓ Rester présent aux côtés du patient et planifier un rendez-vous de suivi

Chaque patient est différent

Le traitement du surpoids ou de l'obésité est toujours adapté à la situation personnelle, aux besoins spécifiques, à la motivation et aux éventuelles comorbidités. Une approche intégrée, avec une collaboration étroite entre le médecin généraliste et les autres prestataires de soins, est essentielle.

