



L'OBÉSITÉ PARLONS EN

Date validation doc 2020



PLANETH Patient

Plateforme Normande
d'Éducation Thérapeutique





QUI SUIS-JE ?



ET VOUS ?



RÈGLES DU GROUPE

- Confidentialité
- Respect des autres
- Non jugement

OBJECTIFS DE LA SÉANCE



- Définir l'obésité
- Expliquer les mécanisme de l'obésité
- Identifier les facteurs influençant la prise de poids
- Identifier les risques de complications associés



VOS ATTENTES VOS BESOINS

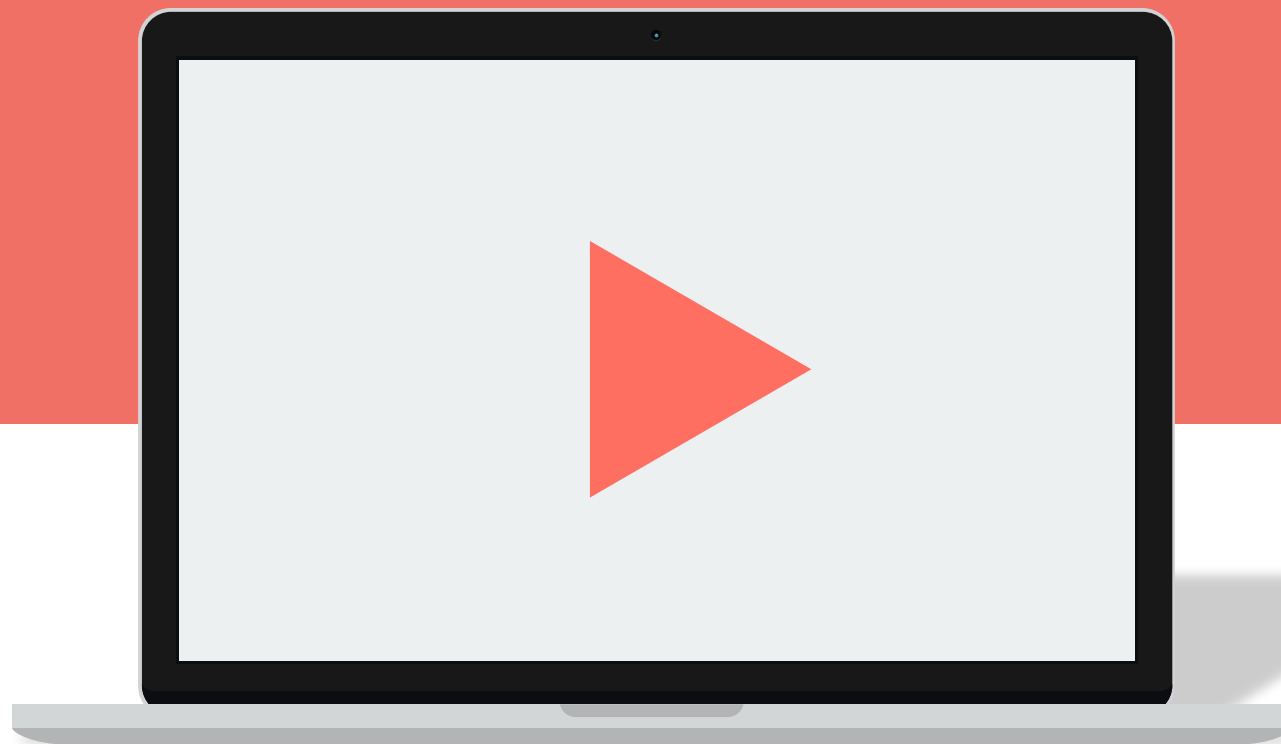
VIS-À-VIS DE CETTE SÉANCE



POUR VOUS, C'EST QUOI
L'OBÉSITÉ ?



C'EST QUOI L'OBÉSITÉ ?



Vidéo
« L'obésité » de AFP



C'EST QUOI L'OBÉSITÉ ?

- Selon, l'OMS : accumulation anormale ou excessive de graisse qui présente un risque pour la santé
- L'indice de masse corporelle (IMC)
⇒ Estimation du surpoids et de l'obésité chez les adultes.
- Le Périmètre abdominal



C'EST QUOI L'OBÉSITÉ ?

Niveau	IMC
Surpoids	$\geq 25 \text{ kg/m}^2$
Obésité I	$\geq 30 \text{ kg/m}^2$
Obésité II	$\geq 35 \text{ kg/m}^2$
Obésité III	$\geq 40 \text{ kg/m}^2$

- L'indice de masse corporelle (IMC)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids}}{\text{Taille (m}^2\text{)}} = \frac{85 \text{ kg}}{(1,65\text{m})^2} = \frac{85 \text{ kg}}{(1,65 \times 1,65)} = 31,2 \text{ kg/m}^2$$

C'EST QUOI L'OBÉSITÉ?

- Le périmètre abdominal



Tour de taille	Risque élevé	Risque très élevé
Hommes	≥ 94 cm	≥ 102 cm
Femmes	≥ 80 cm	≥ 88 cm



QUELS FACTEURS INFLUENCENT LA PRISE DE POIDS ?



POURQUOI PRENONS-NOUS DU POIDS ?

POURQUOI PRENONS-NOUS DU POIDS ?

Les émotions
Le stress



POURQUOI PRENONS-NOUS DU POIDS ?



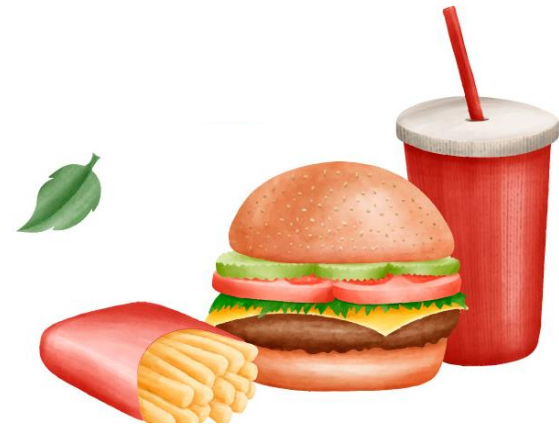
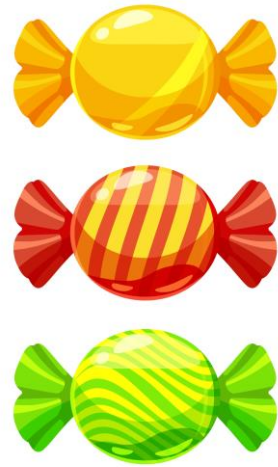
Hérédité

POURQUOI PRENONS-NOUS DU POIDS ?



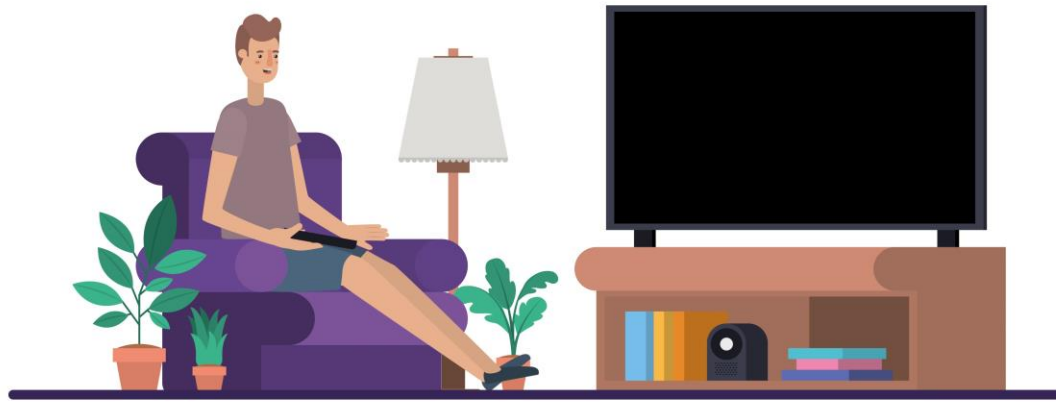
Problèmes de santé, médicaments

POURQUOI PRENONS-NOUS DU POIDS ?



Grignotage / Hyperphagie/ Malbouffe

POURQUOI PRENONS-NOUS DU POIDS ?



Inactivité physique



La balance énergétique





La balance énergétique



POURQUOI PRENONS-NOUS DU POIDS ?



L'arrêt du tabac



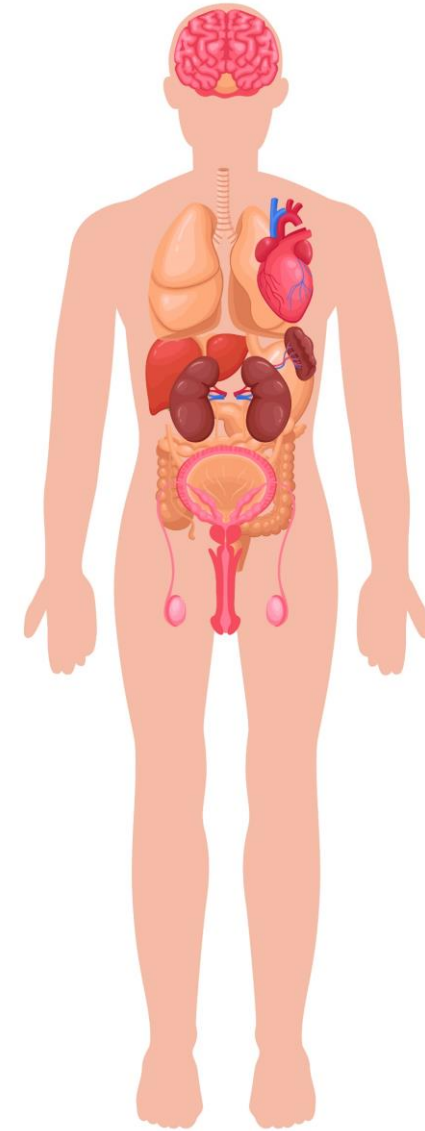
POURQUOI PRENONS-NOUS DU POIDS ?





QUELS SONT LES RISQUES
DE COMPLICATIONS
ASSOCIÉES ?

QUELLES SONT LES RISQUES DE COMPLICATIONS ?

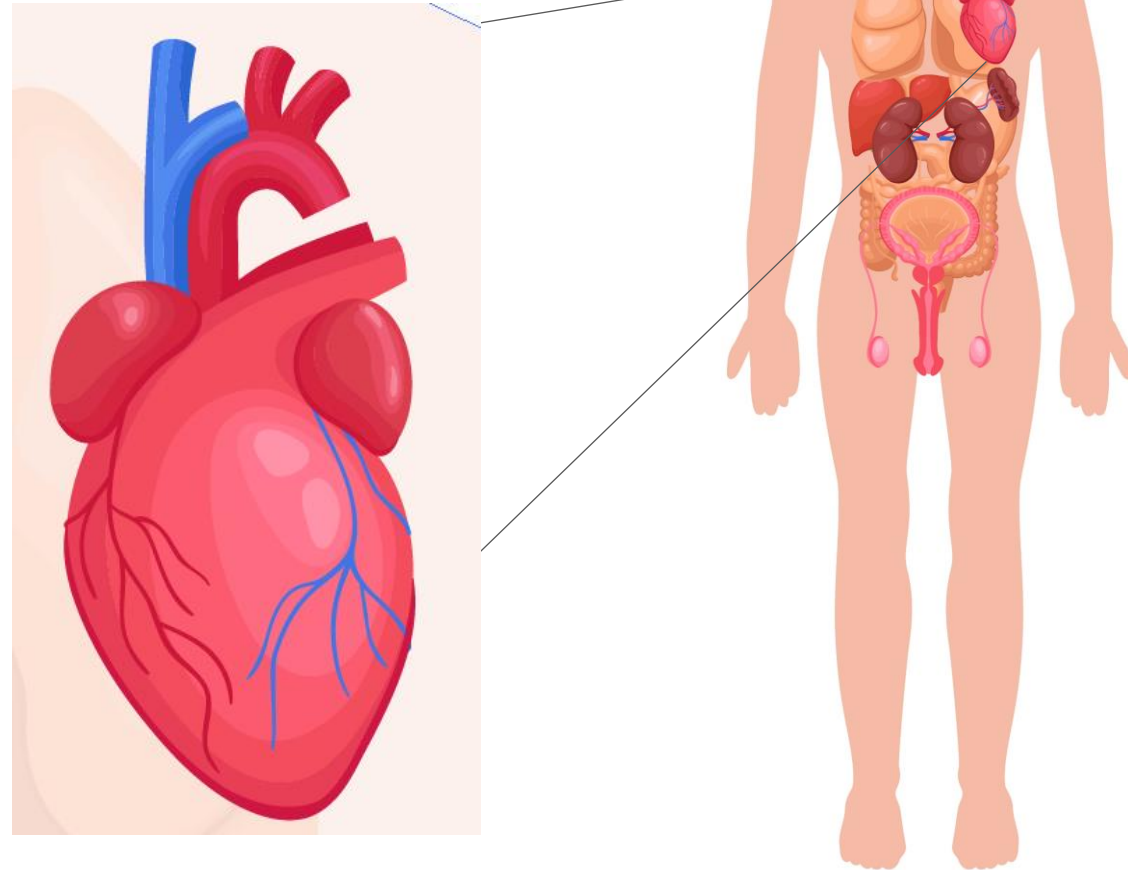


QUELLES SONT LES RISQUES DE COMPLICATIONS ?

Maladies cardiovasculaires :

- Hypertension artérielle
- Maladies thromboemboliques (phlébite, embolie pulmonaire, infarctus, artérite, AVC)

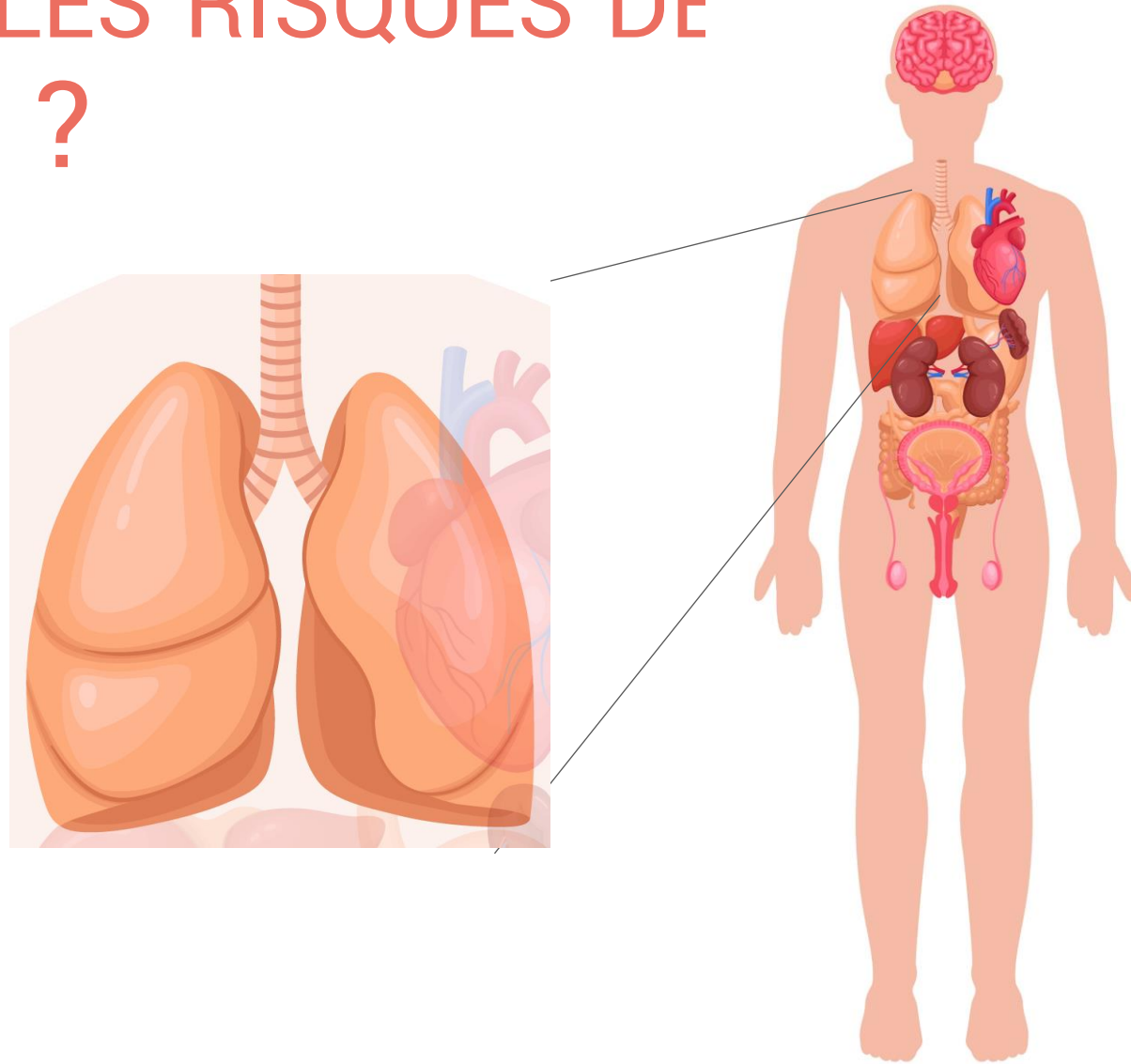
Insuffisance cardiaque



QUELLES SONT LES RISQUES DE COMPLICATIONS ?

Maladies respiratoires :

- Dyspnée
- Apnées du sommeil
- Insuffisance respiratoire



QUELLES SONT LES RISQUES DE COMPLICATIONS ?

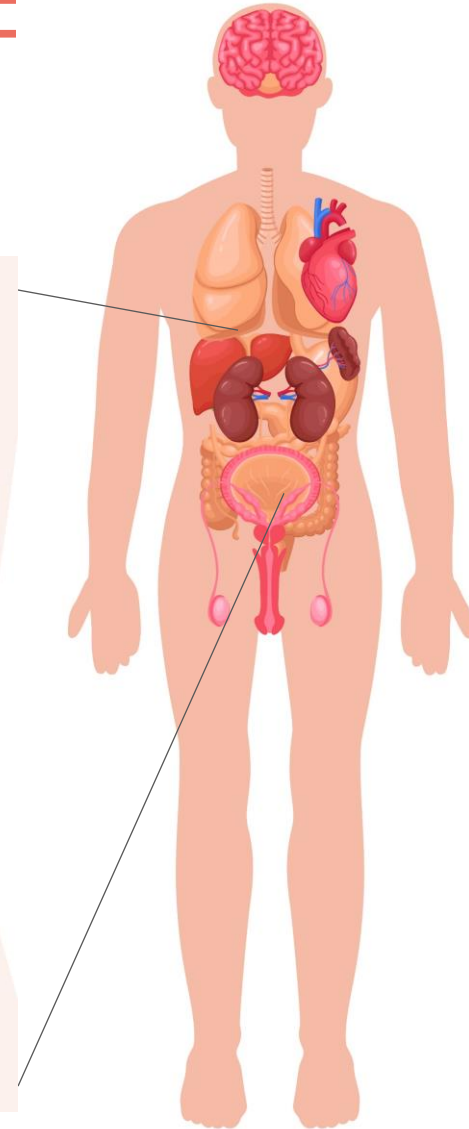
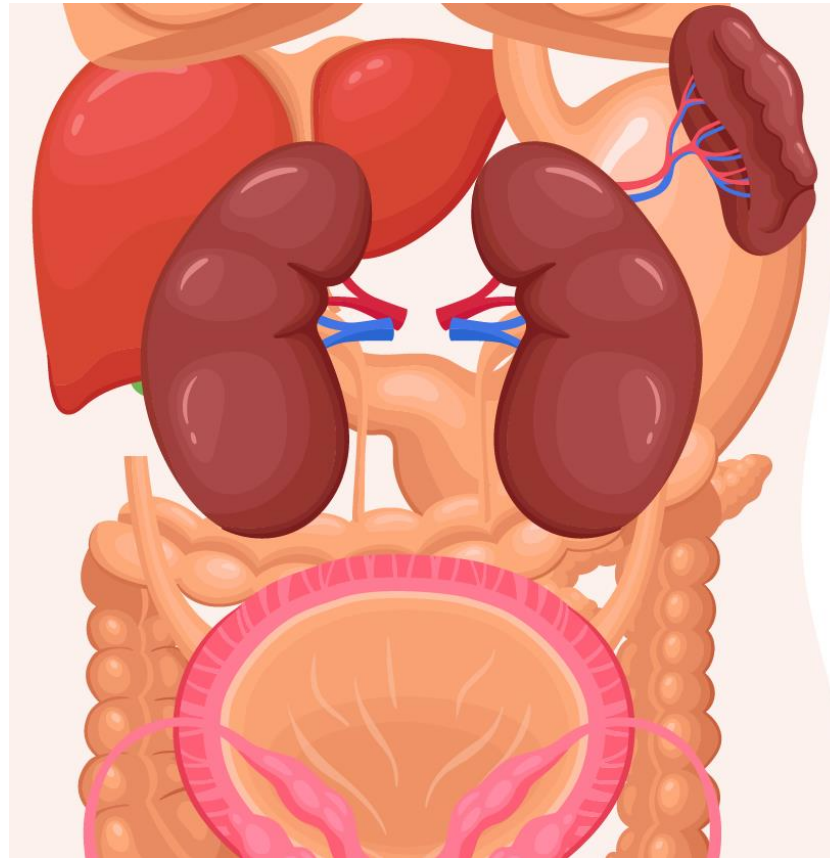
Maladies métaboliques :

- Diabète
- Hyperlipidémie
- Lithiase biliaire

Lithiase biliaire

Stéatose

Augmentation de certains cancers



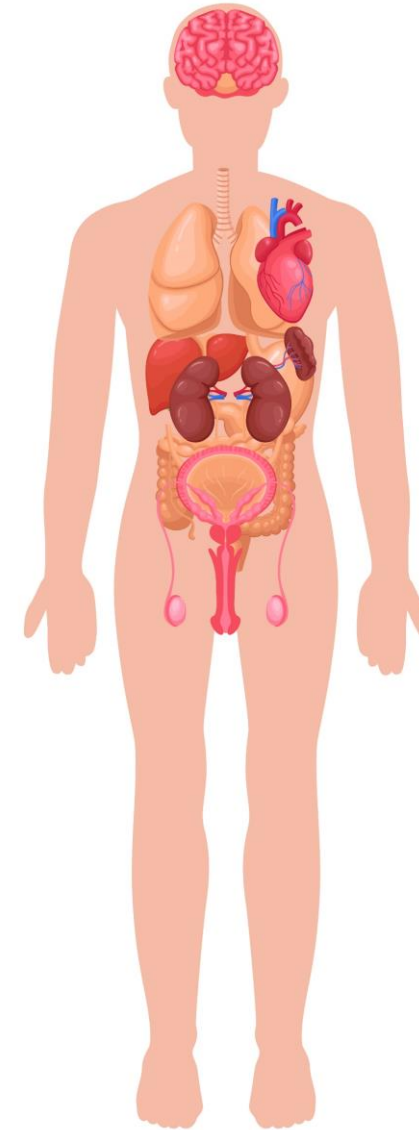
QUELLES SONT LES RISQUES ET COMPLICATIONS ?

Autres :

Souffrance articulaire :

- Arthrose
- Hernie discale

Conséquences psychologiques





QUELLE PRISE EN CHARGE ?



QUELLE PRISE EN CHARGE ?

- Une alimentation équilibrée et variée permet d'améliorer ma santé
- Si je fais du sport je risque de faire un malaise
- Il existe des médicaments qui permettent de soigner l'obésité
- Le seul moyen de me soigner est la chirurgie bariatrique
- La sophrologie ou tout exercice de relaxation peuvent m'aider à améliorer ma santé



QUELLE PRISE EN CHARGE ?

- L'ETP permet d'améliorer mes connaissances et la gestion de mon obésité
- Marcher, faire du jardinage, bricolage, etc. peut améliorer ma santé
- Un suivi psychologique peut m'aider à aller mieux.
- Avant de réaliser une chirurgie bariatrique, un suivi particulier est proposé avant de réaliser la chirurgie



QU'EST-CE QUE
LA SÉANCE VOUS
A APPORTÉ ?





MERCI
DE VOTRE ATTENTION



PLANETH Patient

Plateforme Normande
d'Éducation Thérapeutique

