



# L'état de la science en matière d'approches de traitement visant la perte de poids chez l'adulte

La gestion du poids est complexe. Plusieurs facteurs, notamment les facteurs biologiques, individuels, environnementaux, psychosociaux et politico-économiques, exercent une influence sur le poids d'une personne. Alors que les études populationnelles récentes démontrent une augmentation significative de la prévalence de l'obésité au Canada, on constate en parallèle que la proportion de la population qui vit avec une préoccupation par rapport à son poids augmente significativement. De plus, la stigmatisation liée au poids mène à la discrimination des personnes ayant un surpoids ou obèses et crée un obstacle à l'accès aux soins et aux ressources nécessaires pour atteindre un état de santé optimal.

En raison de leur expertise, les diététistes-nutritionnistes jouent un rôle crucial auprès des individus vivants avec un surpoids ou une obésité et qui désirent perdre du poids. L'ODNQ a donc développé ce guide afin de soutenir la pratique de ses membres et dans l'esprit de favoriser la collaboration interprofessionnelle. Ce guide met d'ailleurs en lumière l'importance d'une approche interdisciplinaire auprès de cette clientèle.

**L'objectif de ce guide est d'orienter les diététistes-nutritionnistes dans leurs interventions visant la perte de poids en présentant :**

1 - Les principes et obligations déontologiques à considérer en situation clinique ;

2 - Des recommandations pour la pratique professionnelle accompagnées de questions stimulant la réflexion ;

3 - Différentes approches de traitement et les données probantes qui les sous-tendent.

## Messages clés

### Consentement

Les professionnelles et professionnels de la santé doivent s'assurer d'obtenir le consentement de la patientèle avant d'aborder le poids. Le soutien de l'équipe soignante doit toujours être en partenariat avec la patientèle et centré sur les besoins et les désirs de la personne qui consulte.

### Risques vs bénéfices

La perte de poids n'est pas toujours souhaitable. Plusieurs facteurs doivent être pris en considération afin de déterminer si une perte de poids serait bénéfique. Les risques vs bénéfices des approches de traitement doivent être évalués et discutés avec la patientèle.

### Saines habitudes de vie

L'adoption de saines habitudes alimentaires et de vie, et ce, même en l'absence de perte de poids apporte toujours son lot de bienfaits.

### Facteur de risque

L'obésité demeure un facteur de risque pour plusieurs maladies, incluant le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, l'arthrite et certains types de cancer. La question du poids mérite donc d'être abordée lorsqu'une patiente ou un patient le désire.

### Données probantes

Pour les individus désirant perdre du poids, plusieurs approches de traitement sont disponibles. Le personnel professionnel de la santé doit s'assurer d'exercer selon les données actuelles de la science, garder l'esprit ouvert relativement à l'évolution des connaissances scientifiques et maintenir ses connaissances à jour en lien avec les approches de traitement pour la perte de poids.

### Individualisation

Les interventions de perte de poids doivent être individualisées pour chaque patiente ou patient en fonction de ses besoins et ses désirs.

### Biais personnels et professionnels

Les professionnelles et professionnels de la santé doivent reconnaître leurs propres limites ainsi que leurs biais personnels et professionnels à l'égard du poids et, au besoin, diriger la patientèle vers un autre professionnel ou une autre professionnelle de la santé.

### Contre la grossophobie

Le personnel professionnel de la santé a un rôle important à jouer afin de contre la grossophobie. Le poids est un indicateur de santé parmi tant d'autres et le personnel professionnel de la santé doit s'assurer de prendre en compte tous les facteurs et ne pas discriminer la patientèle en fonction du poids et de l'IMC.