

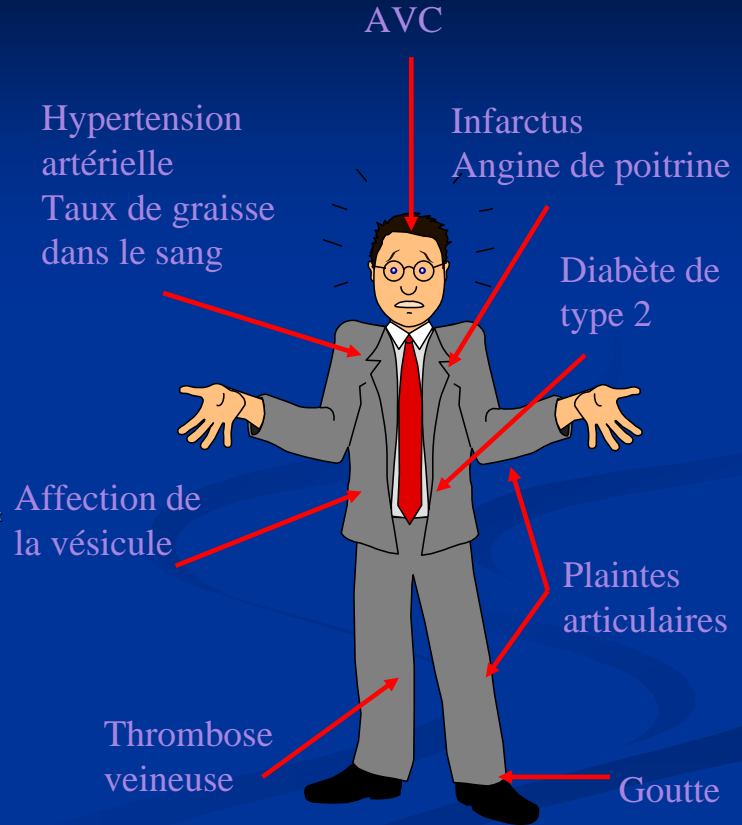
AEPU

Prise en charge de l'obésité en cabinet médical

Dr Hirsia Farghadani

Obésité

- Véritable fléau de santé publique
- Facteur de risque dans la survenue de la plupart des maladies actuelles
 - ⇒ Coûts pour la société
- Développement d'un marché de la minceur : régimes miracles, repas allégés, édulcorants, boissons « light »
- **Rôle de la médecine diététique = médecine préventive et curative**
 - Améliorer la silhouette : amélioration de l'image de soi et une meilleure (ré-)insertion socio-économique
 - Améliorer la santé : ce sont des malades !



Anamnèse Ciblée

- Histoire du trouble pondéral
 - Age d'apparition du sur-poids
 - Son évolution : stable, instable, très instable
 - Circonstances d'apparition :
 - physiologiques (puberté, ménopause ...),
 - psychologiques (conflit, choc émotionnel ...),
 - autres (sevrage tabagique, arrêt d'activités sportives ..)
- Facteurs pronostiques
 - Notion familiale : d'obésité, de diabète, d'HTA, de dyslipidémies. Habitudes culinaires ...
 - Traitements déjà entrepris. Lesquels ?
 - Complications
 - métaboliques: HTA, diabète ...
 - mécaniques: arthroses ...
 - respiratoires: dyspnée d'effort, apnée du sommeil ...
 - infectieuses: macération avec surinfection des plis ...
- Enquête diététique
- Comportement alimentaire :
 - mangeur névrotique (ex: grignotages)
 - mangeur réactionnel (ex: boulimiques)
 - mangeur stable (ex: le gourmand)

Examen Clinique de l'Obésité Commune

- Pesée et mensurations
 - calcul de BMI
 - Impédancemétrie
- Recherche de signes d'endocrinopathie
 - Hypothyroïdie
 - Syndrome de Cushing
 - Syndrome des ovaires polykystiques ...
- Recherche de complications
- Examen paraclinique
- Evaluation psychologique

Thérapeutique

- Approche pluridisciplinaire !!!
 - Généralistes
 - Endocrinologues
 - Psychiatres & psychologues
 - Nutritionnistes
 - Chirurgiens digestifs et chirurgiens esthétiques ...

Les Différents Régimes: leur principe et leurs inconvénients

Régime	Principe	Inconvénients
Atkins	Supprime les glucides lents et rapides. Lipides et protéines à utiliser sans limites.	Carences en minéraux, en vitamines. Athérogène.
Mayo Clinic	Très hypocalorique 800 à 1000 cal/j pendant 2 semaines.	Fonte musculaire et asthénie. Risque de lipothymie, d'hypotension artérielle.
Dissocié Montignac	Interdiction de mélanger lipides et glucides. Seuls les aliments riches en fibres sont autorisés. Sucres rapides interdits.	Athérogène. Diminution de la résistance à l'effort musculaire.
Végétarien	Viandes et poissons défendus. Œufs admis.	Grande et grave carence en protéines et en acides aminés essentiels.
Végétalien	Viandes, poissons et œufs défendus	

Le Cas Particulier de la Diète Protidique

(uniquement sur prescription médicale)

■ Principe

- Absence de glucides et de HDC

⇒ Diminution de l'insuline ⇒ augmentation de lipolyse & diminution de lipogenèse

- Ingestion de protéines proportionnelle au besoin du poids idéal

⇒ conservation de la masse musculaire ⇒ augmentation de la masse maigre ⇒ augmentation du métabolisme de base

⇒ Cétose: anorexigène et psychotonique

Le Cas Particulier de la Diète Protidique

■ Contre-indications

■ Absolues :

- Insuffisance hépatique
- Insuffisance rénale grave
- Insuffisance cardiaque
- Prise de diurétiques
- Diabète insulino-dépendant

■ Relatives :

- Hyperuricémie et goutte
- Antécédents de coliques néphrétiques
- Troubles psychiatriques
- Croissance (enfance et adolescence)
- Grossesse & allaitement

■ Indications

- Réduction de surcharge pondérale
- Prévention, stabilisation et correction de certaines pathologies (hypertension, DNID, douleurs arthrosiques)
- Supplémentation nutritionnelle

Le Cas Particulier de la Diète Protidique

■ En pratique

- Calcul de la dose de protéine : 1,2 g/kg du poids idéal pour la femme et 1,5 g/kg du poids idéal pour l'homme
- Personnalisation des différentes phases
- Supplémentation : oligo-éléments, vitamines, potassium ...
- Suivi très régulier et A LONG TERME
- Soutien psychologique
- Gestion des effets secondaires possibles de la première phase:
 - hypotension orthostatique
 - constipation
 - céphalée
 - mauvaise haleine
 - nausées
 - crampes ...

Conclusions

OMS : « La santé n'est pas seulement l'absence de maladie mais également l'accession à un bien-être physique et mental »

Paradoxe humain : on peut contrôler ses mains mais on ne peut contrôler ce qu'elles amènent à la bouche!

Il ne faut pas blâmer ce qui est bon. Il faut apprendre à manger les mêmes choses mais autrement.