

Josiane Cyr est nutritionniste et directrice du Groupe EFFScience — info@effscience.com

1. Comment évalue-t-on le surplus de poids chez un patient?

On peut bien sûr utiliser l'indice de masse corporelle (IMC), que l'on calcule ainsi :

IMC : poids (kg)/[taille (m)]².

Voici les classes correspondant à des intervalles de

l'IMC : 18,5-24,9 = poids santé

25-29,9 = embonpoint

Plus de 30 = obésité

Cependant, la faiblesse de cet outil est qu'il ne reflète pas toujours la réalité. En effet, un individu très musclé pèse plus lourd pour sa taille et peut très bien se retrouver dans la catégorie « obèse », tout en n'ayant qu'un faible pourcentage de gras.

Pour bien estimer le degré de risque pour la santé, la mesure du simple tour de taille (peu importe la hauteur de l'individu) est beaucoup plus en lien avec la santé. Un tour de taille de plus de 102 cm (40 po) pour les hommes et de plus de 88 cm (35 po) pour les femmes est associé à de plus grands risques de maladies chroniques.

2. Quels conseils peut-on donner à un patient qui désire perdre du poids?

D'abord, il importe que le patient se fixe des objectifs réalistes et oublie les régimes draconiens. En effet, une perte trop rapide met en péril la santé, et favorise, en plus, la reprise de poids. Une perte de 5 à 10 % du poids initial, à raison de 0,5 à 1 kg (1 à 2 livres) par semaine, permet habituellement de corriger les désordres métaboliques tels que l'hypertension artérielle, la dyslipidémie ou l'intolérance au glucose.

La modification des habitudes alimentaires doit se faire de façon durable et en douceur, afin que les nouvelles habitudes puissent se maintenir. Une emphase sur les aliments riches en fibres (légumineuses, légumes, fruits, grains entiers, noix et graines) et en protéines (viandes, volailles, poisson, légumineuses, tofu) permet d'augmenter l'effet de satiété tout en favorisant une réduction calorique. Les portions de chaque groupe d'aliments doivent correspondre au besoin de chaque personne. Une diététiste-nutritionniste peut aider le patient à identifier celles qu'il doit consommer. Également, une approche non culpabilisante, dénuée d'interdits et axée sur le plaisir de s'alimenter sainement, favorise la transition vers une nouvelle façon de s'alimenter.

Enfin, se mettre progressivement à l'activité physique régulière (au moins 30 minutes par jour en moyenne) favorise une augmentation du métabolisme et de la masse maigre; autant d'atouts pour une perte de poids durable. *Clin*

Faites-nous part de vos questions en nutrition à clinicien@sta.ca et nous tâcherons d'y répondre dans *Capsules à croquer!*