

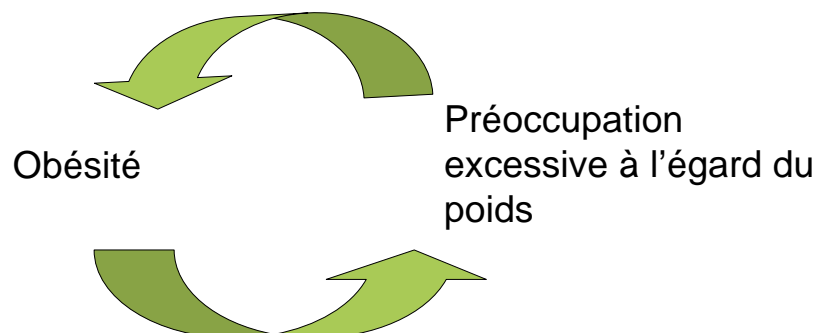
Cette présentation a été effectuée le 20 novembre 2008, au cours de la journée
« La préoccupation excessive à l'égard du poids : la comprendre et la prévenir »
dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2008. L'ensemble des présentations
est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives/>.

Repenser notre façon d'aborder les problèmes de poids : *s'inspirer d'un nouveau paradigme*



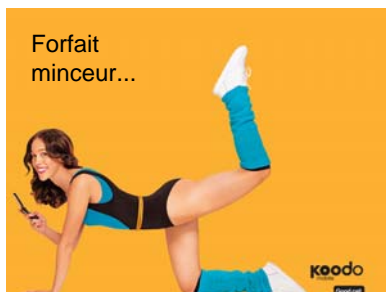
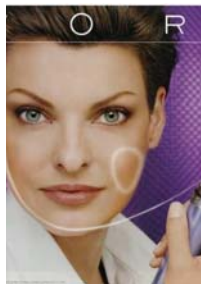
Fannie Dagenais, Dt.P., M.Sc.

Comprendre et considérer l'ensemble du problème



Tenir compte de l'environnement dans lequel évoluent nos interventions

Croyances, valeurs, préjugés ...



Est-il possible que, sans le vouloir, nous contribuons parfois au problème???

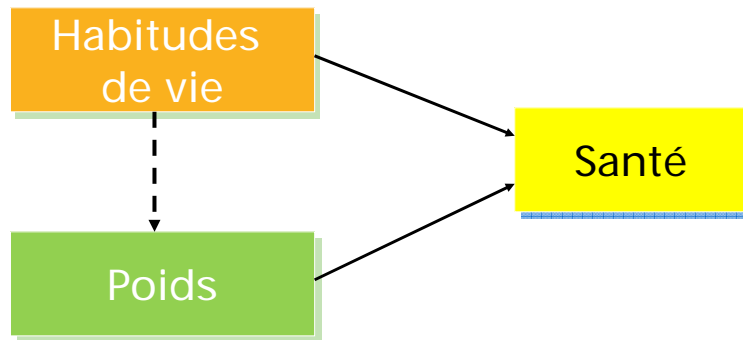
Le défi: Intervenir sans nuire!

Principe de bienfaisance et de non malfeasance

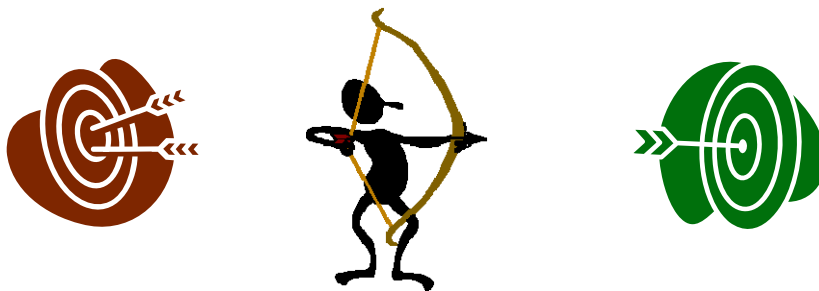
Déterminants du poids d'un individu



Recadrer le lien entre le poids et la santé



Changer de cible



Approche axée sur le poids



BUT:

Atteinte d'un poids déterminé.

PROGRÈS:

Perte de poids.

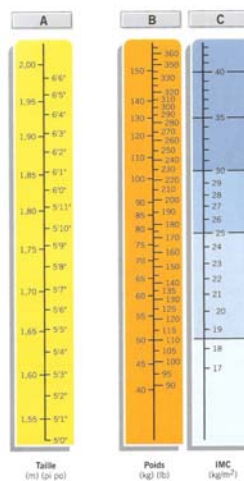
Approche axée sur les habitudes de vie



Bien-être et santé globale (physique et mentale).

Amélioration graduelle des habitudes de vie et bien-être ressenti (physique et mental).

Y a-t-il lieu de revoir nos approches, nos outils? L'exemple de l'IMC



Tracez un X sur l'échelle A, vis-à-vis de votre taille. Tracez un X sur l'échelle B, vis-à-vis de votre poids actuel. À l'aide d'une règle, tracez une ligne reliant les deux X. Pour déterminer votre IMC, prolongez cette ligne jusqu'à l'échelle C. Par exemple, si François mesure 1,80 m et pèse 80 kg, son IMC est de 24,7. Si Lucien mesure 1,60 m et pèse 60 kg, son IMC est de 23.

Le nouveau paradigme sur le poids (health@every size)

EMPOWERMENT

Acceptation
(size acceptance)

Changement
dans le
comportement

(non-dieting)

BASE : pression pour être mince + inefficacité des approches

(Parham 1986)

L'acceptation: la clé du changement

S'accepter

Reconnaître sa
valeur

Faire des choses
bonnes pour soi

S'engager dans
une démarche
de changement

Modifier ses
habitudes de vie

L'acceptation



- ✓ Remettre en perspective les modèles de beauté.
- ✓ Acceptation du corps que l'on a.
- ✓ Valorisation de soi basée sur autre chose que l'apparence.

Le non dieting (Changement dans le comportement)



L'ALIMENTATION ACCEPTATION

QUALITÉ

- ✓ Manger pour nourrir son corps.
- ✓ Redonner aux aliments la place qui leur revient.
- ✓ Libre choix.
- ✓ Mieux connaître et suivre ses goûts et préférence.
- ✓ Notion de plaisir et de satisfaction.

QUANTITÉ

- ✓ Faire confiance à son corps.
- ✓ Écoute des signaux de faim et de satiété.
- ✓ Identifier quand l'acte alimentaire réponds à d'autres besoins ou stimulis externes.

EMPOWERMENT

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACCEPTATION



ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ✓ Bouger pour me sentir bien.
- ✓ Adopter un mode de vie actif.
- ✓ Choisir des activités que l'on aime.
- ✓ Plaisir!

EMPOWERMENT

Définition de paradigme

Vision du monde soutenue par une communauté scientifique particulière, à un moment précis de son histoire, qui sert de modèle de référence et qui inaugure une nouvelle tradition dans une discipline.

(Clément et al. 1994, p.260)

Et si on changeait de lunette...



« Je veux maigrir » Claire Danlalune

