

# PENSER LE SURPOIDS AUTREMENT

*EMMÈNE-  
MOI !*



# LAISSEZ-NOUS PENSER ENSEMBLE **LE SURPOIDS** AUTREMENT !

Nous rendons visible ce que les autres n'ont pas pu voir jusqu'à maintenant. Nous mettons des mots là où nous n'en avons pas. Et nous ouvrons des voies jusqu'alors inconnues.

Vous trouverez ici ce que vous cherchez peut-être encore pour votre parcours vers un poids plus sain : une oreille attentive et un point de vue de spécialiste. Et peu importe que vous soyez jeune ou moins jeune.

Cette brochure fournit des informations générales sur l'obésité, mais ne remplace pas une consultation médicale ni un diagnostic.

p.4

En savoir plus sur le poids

p.6

Voici pourquoi il est assez difficile de perdre du poids et de le maintenir

p.8

Obé... quoi ? Obésité - décrire et définir la sévérité de l'obésité

p.10

Le surpoids pèse sur la santé

p.12

Ambassadrice d'une nouvelle approche pondérale

p.14

Vers une meilleure gestion du poids

p.16

Connaître les options

p.18

Pas facile d'en parler simplement

p.20

Questions que vous pouvez poser à votre médecin



# EN SAVOIR PLUS SUR LE POIDS

Il existe sûrement autant de mots pour décrire un surpoids important qu'il existe de causes et de types de surpoids importants. Et vous n'êtes pas seul-e avec ce phénomène. Le surpoids important (obésité) constitue un enjeu largement répandu qui concerne un grand nombre de personnes.

Mais disons-le tout de suite : l'obésité n'a rien à voir avec un manque de volonté ou la paresse – même si les mythes ont la vie dure.

## Personne n'est obèse par paresse !

L'obésité est une maladie chronique qui affecte la qualité de vie et qui est associée à de nombreux problèmes de santé. La plupart d'entre eux peuvent être améliorés par une perte de poids. Vous en saurez plus à ce sujet en lisant les pages suivantes.

*L'obésité est une maladie chronique.*

## 5 MYTHES À PROPOS DU SURPOIDS IMPORTANT

Une alimentation équilibrée et une activité physique adéquate suffisent dans tous les cas pour perdre du poids et le maintenir.

**FAUX !**

L'obésité est une maladie chronique. L'alimentation et l'activité physique sont importantes mais après une perte de poids, des modifications physiques, par exemple des adaptations métaboliques, peuvent compliquer la stabilisation du poids. 🍊

Seule une perte de poids importante est efficace.

**FAUX !**

Une perte de poids modérée peut déjà être bénéfique pour la santé – agissant par exemple sur la tension artérielle, la glycémie et les articulations. 🍊

Un surpoids important est toujours une responsabilité individuelle.

**FAUX !**

Il existe diverses causes. Des facteurs génétiques ou environnementaux peuvent par exemple jouer un rôle. 🍊

Perdre du poids relève de la seule responsabilité de la personne concernée.

**FAUX !**

Il est important d'obtenir de l'aide de spécialistes. Car pour perdre du poids, il peut être judicieux d'associer des modifications du style de vie, une thérapie comportementale, des médicaments et/ou une opération. 🍊

Le surpoids et l'obésité posent surtout des problèmes esthétiques aux personnes concernées.

**FAUX !**

Même si la stigmatisation est lourde à porter, un surpoids important représente avant tout un risque pour la santé. 🍊



VOICI POURQUOI PERDRE  
DU POIDS ET LE MAINTENIR EST

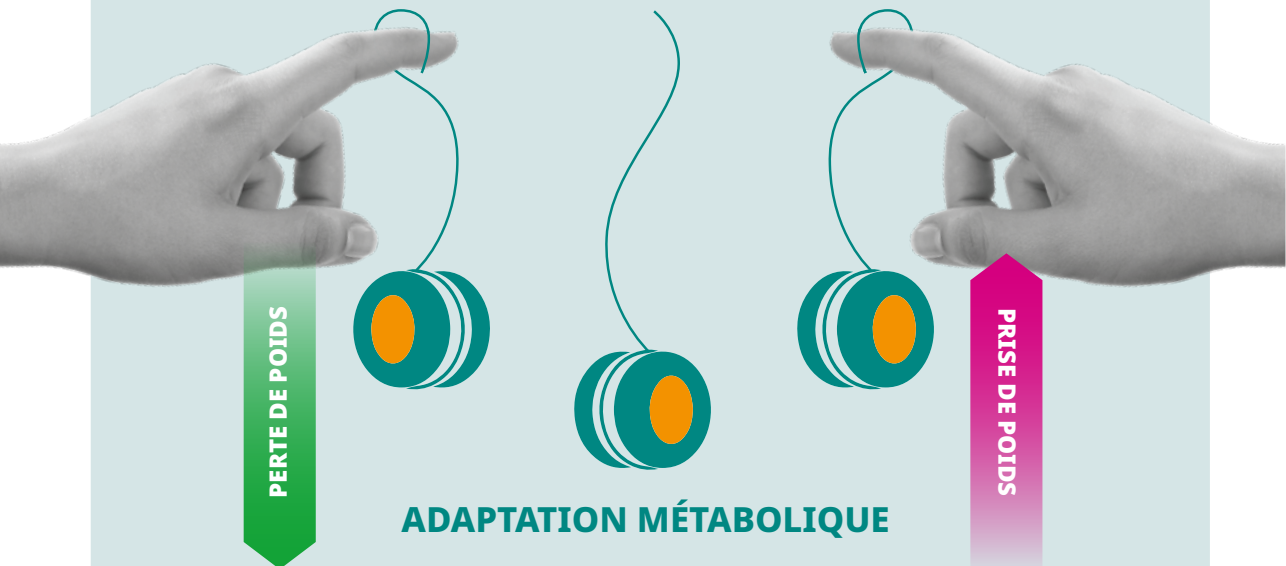
# ASSEZ DIFFICILE

Au cours de l'évolution de l'humanité, il était utile de constituer des réserves de graisse comme stocks d'énergie pour les périodes de disette. Aujourd'hui, ces mécanismes peuvent nous compliquer la vie. C'est pourquoi l'obésité n'a rien à voir avec un manque de volonté. Ce sont surtout des stratégies biochimiques de survie qui interviennent ici.

DÉBUT DU  
RÉGIME

FIN DU  
RÉGIME

JUSTE APRÈS LA FIN  
DU RÉGIME



## ADAPTATION MÉTABOLIQUE

**Apports énergétiques accrus :**

- ↓ hormones de la satiété
- ↑ hormones de la faim

**Dépense énergétique réduite :**

- ↓ métabolisme énergétique au repos

## VOICI LA SITUATION EN SUISSE

En Suisse, le surpoids et l'obésité (surpoids important) ne sont pas rares.

- 52 % des hommes à partir de 15 ans et 34 % des femmes à partir de 15 ans vivent avec un surpoids ou une obésité.
- 12 % de la population suisse vit avec une obésité, donc un surpoids important. (Observatoire suisse de la santé, 2022, publié en 2025).

Une étude datant de 2022 montre qu'en Suisse, les personnes qui présentent un IMC de 30 ou supérieur ne se considèrent pas concernées par l'obésité.

- Seules 42 % des personnes considèrent qu'elles vivent avec une obésité (perception de soi).
- 57 % des personnes concernées savent que l'obésité est une maladie chronique.
- Pourtant 76 % des personnes concernées pensent qu'une perte de poids relève de leur seule responsabilité.

## « FREIN À LA PERTE DE POIDS » INDUIT PAR L'ORGANISME

Notre organisme est programmé pour réagir à une perte de poids par une nouvelle prise de poids : l'appétit augmente, la sensation de satiété diminue et la consommation d'énergie baisse. Ce cercle vicieux est appelé « adaptation métabolique ».

~43%

de la population suisse à partir  
de 15 ans est concernée par le  
surpoids ou l'obésité.

Seulement 42%

des personnes touchées par  
l'obésité considèrent qu'elles  
vivent avec une obésité.



# OBÉ... QUOI ?

## OBÉSITÉ – DÉCRIRE ET DÉFINIR LA SÉVÉRITÉ DE L'OBÉSITÉ

Est-ce qu'un surpoids signifie automatiquement une obésité ? Où commence et où finit le surpoids important ?

Le surpoids ou l'obésité sont mesurés par l'indice de masse corporelle : on divise le poids en kilos par la taille en mètres au carré.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids corporel (en kg)}}{\text{Taille (en m)}^2}$$

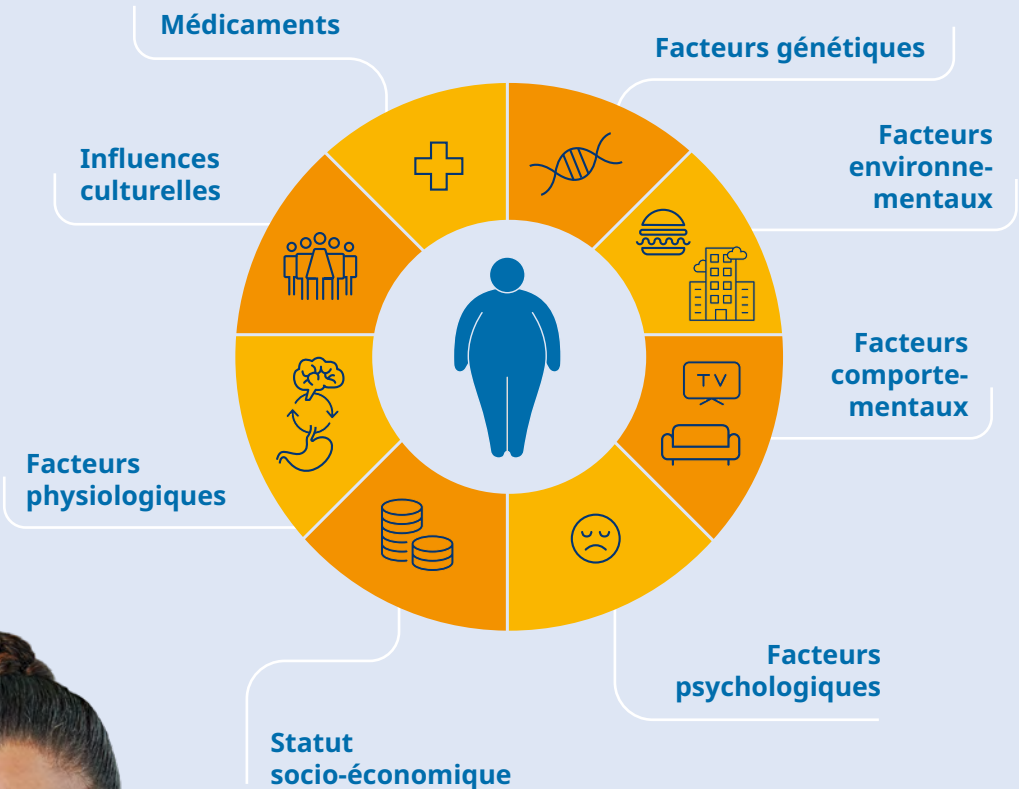
IMC	< 18.5 kg/m <sup>2</sup>	≥ 18.5 et < 25 kg/m <sup>2</sup>	≥ 25 et < 30 kg/m <sup>2</sup>	≥ 30 et < 35 kg/m <sup>2</sup>	≥ 35 et < 40 kg/m <sup>2</sup>	≥ 40 kg/m <sup>2</sup>
	Insuffisance pondérale	Poids normal	Surpoids	Obésité de grade I	Obésité de grade II	Obésité de grade III



### Vous souhaitez connaître votre IMC ?

Scannez le code QR ou allez sur [laveritesurlepoids.ch](http://laveritesurlepoids.ch) pour calculer simplement votre IMC en ligne et en savoir plus sur ce sujet.

## CES FACTEURS SONT À L'ORIGINE D'UN SURPOIDS IMPORTANT OU DE L'OBÉSITÉ



Un surpoids important ou une obésité peuvent être influencés par des facteurs génétiques, physiologiques, environnementaux et psychologiques ainsi que par l'environnement social. Le graphique ci-dessus montre ce qui, concrètement, peut stimuler l'appétit ou perturber le métabolisme.

# LE SURPOIDS PÈSE SUR LA SANTÉ

Un surpoids important ne se voit pas seulement de l'extérieur. Il peut s'accompagner de différents problèmes de santé et causer des dommages durables à l'organisme.

Le surplus de graisse de l'organisme peut par exemple favoriser des inflammations, qui augmentent le risque de maladies cardiovasculaires. En outre, l'obésité perturbe le métabolisme et augmente la probabilité de développer un diabète de type 2. Dans de tels cas, le corps a des difficultés à utiliser l'insuline de manière efficace, ce qui peut entraîner une augmentation des valeurs glycémiques. L'obésité augmente aussi le risque de différentes autres maladies, comme l'apnée du sommeil, les troubles articulaires et certains types de cancer.

Il est donc important de garder un poids de forme. Cela contribue à minimiser ces problèmes de santé.

**Une légère diminution fait déjà du bien.**

Une perte de poids modérée peut déjà diminuer le risque de maladies concomitantes et avoir un impact positif sur la qualité de vie.

Dépression

**Syndrome obstructif d'apnées du sommeil**

**Maladies cardiovasculaires**

- Hypertension artérielle
- Maladie coronarienne (MC)
- Insuffisance cardiaque
- Accident vasculaire cérébral

**Affection de la vésicule biliaire**

**Trouble du métabolisme lipidique**

**APERÇU DES MALADIES CONSÉCUTIVES POTENTIELLES EN CAS DE SURPOIDS IMPORTANT**

**Stéatose hépatique**

**Diabète de type 2**

**Certains types de cancer**

Les organes les plus souvent touchés sont le sein, l'intestin, l'œsophage, les reins, la vésicule biliaire, l'utérus, le pancréas et le foie.

**Arthrose**



AMBASSADRICE D'UNE

# NOUVELLE APPROCHE PONDÉRALE

Vous connaissez les arguments par cœur : perdre du poids améliore votre qualité de vie, votre état de santé et votre confiance en vous.

Mais savez-vous pourquoi perdre du poids est aussi une bonne idée ? Vous deviendrez alors l'ambassadrice d'une nouvelle approche pondérale.

Ce n'est pas une blague. Vous pouvez personnellement contribuer à ce que les personnes qui vous entourent changent leur façon de penser en ce qui concerne le poids. À ce qu'elles choisissent leurs mots de manière plus consciente. À ce qu'elles remettent en question leurs idées reçues. À ce qu'elles comprennent la complexité de cette maladie. À ce qu'elles prennent au sérieux les défis que rencontrent les personnes qui vivent avec un surpoids. Et à ce qu'elles vous soutiennent tout au long de votre parcours.

**Soutenir**

**Comprendre la maladie  
et la prendre au sérieux**

**Remettre en  
question les  
idées reçues**

**Penser le surpoids  
autrement**

**Choisir les mots  
de manière plus  
consciente**

## Favoriser la prise de conscience – combattre les idées reçues

Commencez de préférence tout de suite et racontez à votre meilleure amie ou votre meilleur ami ce qui a changé dans votre regard sur le thème du surpoids en lisant cette brochure, et ce que vous avez appris de nouveau. Demandez-lui ce qu'elle ou il en pense et en dit. Vous vous retrouverez alors immédiatement en train de parler de la façon dont il est possible de « penser le surpoids autrement ».

Et si vous voulez aller encore plus loin, essayez de faire le quiz sur [meingewichtverstehen.ch](http://meingewichtverstehen.ch), pour voir le nombre de connaissances que vous avez déjà acquises sur le sujet.

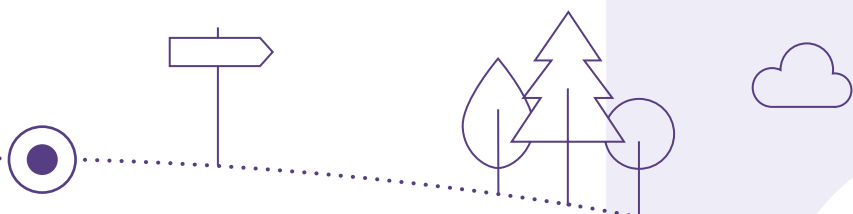


### Testez vos connaissances

Scannez le code QR ou allez sur [laveritesurlepoids.ch](http://laveritesurlepoids.ch) et testez vos connaissances à l'aide du quiz.

VERS UNE MEILLEURE

# GESTION DU POIDS



Différentes approches peuvent jouer un rôle dans votre parcours vers une meilleure gestion du poids.

**La régulation du poids est le voyage de toute une vie.**

**Il n'existe pas de recette miracle : chaque organisme est différent.**

De nombreux chemins mènent à un poids de forme. Et même si c'est du déjà-vu : une **alimentation** saine et **hypocalorique** constitue la base d'une perte de poids. Éviter les boissons sucrées et les aliments transformés et se concentrer surtout sur une alimentation à base de produits complets peut contribuer à réduire l'**apport calorique total**.



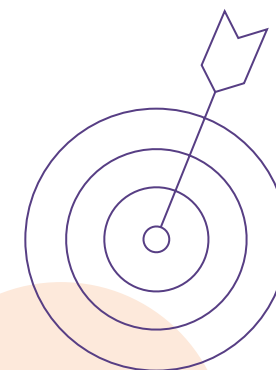
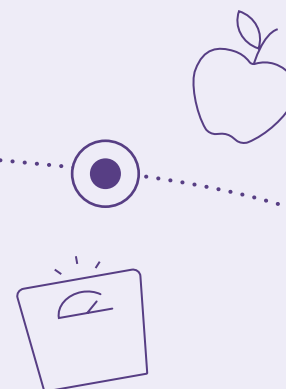
Pour manger en réduisant les calories de manière plus consciente, il est utile de noter ce que l'on mange et dans quelle quantité. Il est possible qu'un journal alimentaire ou une application soutiennent la démarche. Comme le contrôle du poids est le voyage de toute une vie, il est aussi important de trouver un mode d'alimentation que l'on puisse concilier avec son mode de vie.

Bouger – ce n'est pas nouveau, mais c'est important ! **Une activité physique régulière** est sans doute la meilleure mesure de santé qui soit. On pourra ainsi réduire les risques de maladie, diminuer le stress, améliorer l'humeur et **maintenir le poids**.

Oui, vous avez bien lu : *maintenir*. Les activités physiques sont des mesures certes importantes pour la santé et l'humeur, mais elles ne suffisent souvent pas à elles seules à perdre du poids.

**Chaque mouvement compte.** Aller se promener par exemple, ou faire du vélo. Le principal est que cela fasse plaisir et que l'on aura envie d'en refaire.

**L'alimentation et l'activité physique** constituent la **base** de tout **traitement de l'obésité**. Elles construisent le socle d'une régulation du poids saine et devraient toujours faire partie du plan de traitement. Si la seule modification des habitudes de vie ne suffit pas, il existe d'autres possibilités. Il n'y a pas de règle générale permettant de savoir quelle sera l'approche qui conviendra le mieux à chaque personne. Chaque corps est unique. Le dialogue avec un-e médecin peut donc se révéler précieux.



# CONNAÎTRE LES OPTIONS

« Réapprendre »  
transforme  
les habitudes

## Conseil nutritionnel

Une consultation avec un-e diététicien-ne certifié-e a pour objectif d'identifier les erreurs d'alimentation et de les améliorer. Il peut s'agir par exemple de conseils portant sur la manière de modifier son alimentation, sur la nature des nutriments se trouvant dans les aliments et sur des plats savoureux qui peuvent être intégrés à l'alimentation.



## Thérapie par le mouvement

L'activité physique et les performances doivent être développées progressivement. L'objectif est d'élaborer un plan d'entraînement individuel qui respecte les capacités de chaque individu, dès le départ, pour favoriser la santé et réduire le stress.



## Thérapie comportementale

La thérapie comportementale fait partie des mesures psychothérapeutiques. L'idée de départ est que tout comportement peut être appris, mais aussi désappris ou « réappris ». Ainsi, le comportement alimentaire et les schémas de pensées qui y sont associés peuvent être modifiés.



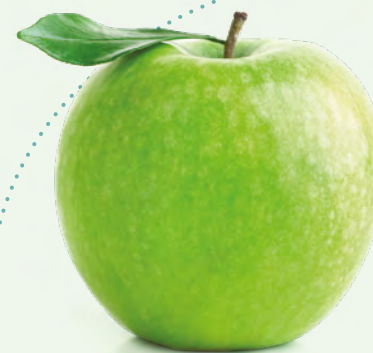
## Soutien médicamenteux

Il existe aussi des possibilités de traitements médicamenteux, qui peuvent être proposées par un médecin, si nécessaire. Elles complètent les changements de mode de vie et sont adaptées à chaque situation individuelle.



## Traitement chirurgical

Des opérations bariatriques sont également disponibles pour le traitement de l'obésité et peuvent, dans certains cas, être pratiquées après avis médical. Parmi les opérations potentielles, on dispose du bypass gastrique et de la gastrectomie en manchon (sleeve gastrectomy).



PAS FACILE

# D'EN PARLER SIMPLEMENT

On voudrait aussi parler au/à la médecin du poids, mais on ne trouve jamais le bon moment. Parlez franchement de votre préoccupation, par exemple de la manière suivante :

**« J'aimerais vous parler de quelque chose. C'est à propos de mon poids. J'aimerais maigrir mais je n'y arrive pas. »**

Dans tous les cas, il est utile de préparer votre consultation médicale. Préparez une liste de questions importantes à poser au/à la médecin. Vous trouverez une liste des questions possibles à la page suivante.

## Surmonter ses appréhensions – amorcer le dialogue

Présentez-vous des troubles ou des limitations physiques qui s'accroissent à cause de votre poids ?

Depuis combien de temps êtes-vous en surpoids ?

Y a-t-il eu un élément déclenchant à votre première prise de poids, comme un événement dans votre vie ou une maladie ?

Le/la médecin vous posera quelques questions.

**Prenez le temps d'y réfléchir !**

Quelles sont les mesures que vous avez déjà essayées pour réduire votre surpoids et avec quel succès ?

Présentez-vous une prédisposition génétique (familiale) au surpoids et/ou aux maladies cardiovasculaires ?



**LA SANTÉ  
COMMENCE  
PAR UN DIALOGUE  
MÊME SI CE N'EST  
« PAS FACILE D'EN  
PARLER  
SIMPLEMENT ».**

Un premier entretien avec le/la médecin peut vous aider à développer des stratégies adaptées pour atteindre un poids de forme. On a des milliers de questions en tête mais aucune ne surgit lors de la consultation ? C'est aussi le cas de bien d'autres personnes. Voilà pourquoi vous trouverez à la page suivante quelques questions et sujets qui peuvent être abordés avec le/la médecin.

# QUESTIONS

## QUE VOUS POUVEZ POSER À VOTRE MÉDECIN

### 1 J'aimerais perdre du poids. Pouvons-nous convenir d'un rendez-vous pour élaborer ensemble un plan de traitement qui me convient ?

L'élaboration d'un plan adapté prend du temps. Vous avez besoin d'une consultation, au cours de laquelle vous aurez du temps pour discuter de l'évolution de votre poids ainsi que de vos souhaits pour l'avenir.

### 2 Quels sont les risques pour la santé liés à mon poids actuel, p. ex. un diabète ou une apnée du sommeil ?

Il est important de prendre en compte les aspects spécifiques qui sont peut-être liés à votre poids actuel, votre manière de vivre et vos antécédents médicaux. Ensemble, vous pouvez analyser ces aspects et leurs conséquences sur votre santé générale et discuter de votre bien-être.

### 3 Êtes-vous prêt-e à me soutenir dans cette démarche et à m'accompagner ?

Cette question peut sembler très directe, mais il est important que vous ayez le sentiment d'être entre de bonnes mains. Vous avez besoin d'une personne qui souhaite être un véritable partenaire lors de votre parcours, qui vous parle régulièrement et qui partage la responsabilité de votre succès.

### 4 Quel type de traitement me recommanderiez-vous et pourquoi ?

C'est une question importante car il n'existe pas une approche qui fonctionne avec tout le monde. Cela signifie que les différents tests, analyses et traitements varient en fonction de votre situation personnelle, de vos problèmes de santé et des traitements que vous avez déjà pris.

Avec votre médecin, vous pouvez découvrir ensemble quelles sont les possibilités de soutien à la gestion du poids qui vous correspondent vraiment. On peut citer par exemple une alimentation saine, une activité physique accrue, une thérapie comportementale, un soutien médicamenteux ou une opération chirurgicale. Une collaboration avec d'autres spécialistes, par exemple en conseil nutritionnel ou en thérapie comportementale peut se révéler judicieuse.

*Faites de votre médecin votre compagnon de voyage.*

**Vous trouverez des questions supplémentaires ici : veuillez scanner le code QR !**



**LES CHANGEMENTS  
COMMENCENT** SOUVENT PAR  
DE PETITS PAS QUOTIDIENS  
FACILES À FAIRE.



# EN APPRENDRE ENCORE PLUS SUR LE **SURPOIDS**



Vous trouverez plus d'informations ici :  
scannez le code QR ou consultez le site Internet  
**[laveritesurlepoids.ch](http://laveritesurlepoids.ch)**

CH250B00033\_1002139\_03/2026

