



FICHE

CONSEIL

N°40

Prise en charge nutritionnelle du surpoids ou de l'obésité

DÉFINITIONS



Les personnes sont en surpoids si leur IMC* est supérieur ou égal à 25 chez l'adulte et à 27 chez la personne âgée, et inférieur à 30

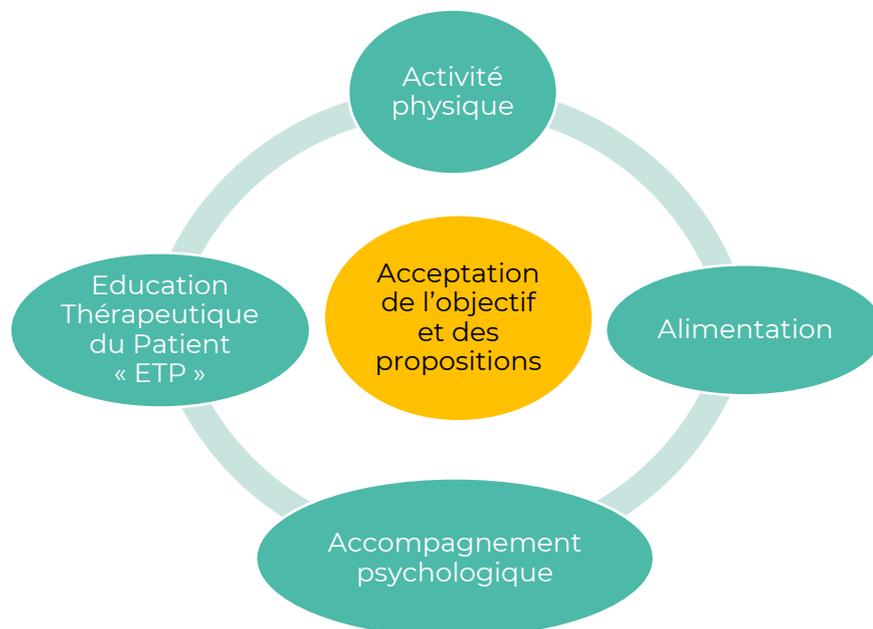
Les personnes sont obèses si leur IMC* est supérieur ou égal à 30

Dans tous les cas, la prise en charge concerne les personnes ayant des pathologies associées ou en prise de poids

*IMC : Indice de Masse Corporelle = poids en kg divisé par la taille en mètre au carré

Objectifs de la prise en charge nutritionnelle (HAS 2011 et HAS 2022)

- ◆ Réduire les complications liées à l'excès de poids (voir **annexe 23** « Obésité et handicap »)
- ◆ Augmenter la qualité de vie
- ◆ Si possible entraîner une perte de poids, idéalement supérieure à 2 % du poids initial en 1 à 6 mois, suivie d'une stabilisation sur le long terme (effets bénéfiques sur la santé)
- ◆ Ou stabiliser le poids
- ◆ Sans entraîner de dénutrition



COMMENT ATTEINDRE CES OBJECTIFS ?



Accompagnement Psychologique	Il doit être adapté : psychologique et/ou psychiatrique
Education Thérapeutique du Patient (ETP)	Elle est pratiquée selon un programme éducatif. Elle permet à la personne d'être active dans sa prise en charge , d'approprier et de s'approprier sa propre maladie en développant des capacités d'autogestion dans la vie quotidienne Elle améliore la qualité de vie et les futurs choix de la personne
Activité Physique	A pratiquer selon les capacités de chacun, en s'adaptant aux handicaps, à l'environnement et aux modes de vie Seul(e), et/ou en groupe, et/ou avec un coaching Dans l'idéal, 3 séances de 45 à 60 minutes /semaine <u>Faible intensité</u> : exercices respiratoires, mouvements, marche lente, activités du quotidien <u>Intensité modérée</u> : marche avec dénivelés, vélo, natation <u>Intensité élevée</u> : marche intensive, jogging Elle doit présenter un intérêt et être source de plaisir pour pouvoir être suivie durablement

COMMENT FAIRE EN PRATIQUE ?

L'alimentation de la personne en excès de poids doit être suffisante pour assurer les besoins nutritionnels, et diversifiée pour **garder la notion de plaisir**. Elle doit également être peu restrictive et personnalisée

- ◆ **Calculez l'IMC de la personne et déterminez son statut nutritionnel.**
- ◆ **Évaluez ses apports nutritionnels et ses habitudes alimentaires** (au minimum recueil des apports de 24 heures, jusqu'à surveillance sur 3 jours)

N'oubliez pas :

- ◆ Que la **perte de poids n'est pas recommandée en établissement de santé**, où l'apport énergétique doit être ≥ 2000 kcal/j soit 30 kcal/kg/j. (M-F. VAILLANT. Recommandation sur les alimentations standard et thérapeutiques chez l'adulte en établissement de santé; 09.2019)
- ◆ Que, si la personne a plus de 70 ans, la prise en charge ne doit être engagée que si les complications peuvent être améliorées, en préservant le plaisir de manger, et en évitant le développement d'une dénutrition



PUIS AGIR SUR L'ALIMENTATION :



O. Ziegler, Les obésités médecine et chirurgie, 2021, p. 411-417

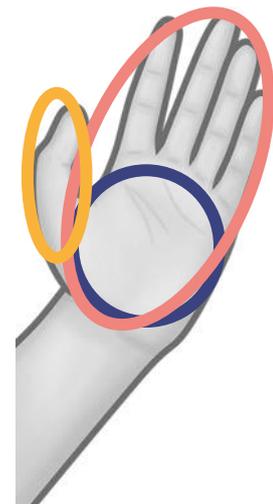
On peut utiliser la formule de Harris et Benedict pour estimer l'apport énergétique minimal (HAS, Obésité de l'adulte : prise en charge de 2^{ème} et 3^{ème} niveaux, recommandation, 2022, p.17)

EN PRATIQUE

- ◆ **Assurez** à la personne **4 repas/jour** (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) si possible à des heures régulières avec un intervalle d'au moins 2 h entre chaque repas
- ◆ **Evitez si possible que la personne grignote**
- ◆ **Mettez-la dans de bonnes conditions pour manger :**
 - Laissez-lui assez de temps pour déguster son repas
 - Position assise, bonne installation
 - Au minimum 30 minutes pour la prise du repas
 - Installation dans un lieu calme, agréable et avec une mise du couvert
 - Si possible, convivialité
 - Mettre un maximum d'éléments du repas sur la table pour éviter tout dérangement
- ◆ **Assurez-vous que les bons choix alimentaires sont faits :**
 - Les quantités de graisses visibles (graisses d'addition ; beurre, huile, crème...) et cachées (pâtisseries, fromage, charcuterie, viennoiserie, ...) doivent être contrôlées
 - L'alcool et les boissons sucrées sont à limiter
 - Les préparations maison doivent être privilégiées
 - Pas d'interdit
- ◆ **Assurez-vous que les quantités sont bien gérées**
 - Servez les quantités recommandées dans l'assiette de la personne
 - Evitez de poser le plat sur la table (le laisser dans la cuisine par exemple)
 - Mettez sur la table l'ensemble du repas afin de rassurer la personne sur son repas et lui éviter les envies de se resservir
 - Servez la personne dans une plus petite assiette (sensation d'avoir une plus grosse quantité)
 - Utilisez pour gérer les portions les repères de la main

1 portion =

Viande	Paume de la main
Ou poisson	Main entière, doigts joints
Fromage	Taille du pouce
Légumes	1 à 2 poignées
Et féculents	1 poignée
Fruits	Poing serré



	CHOIX D'ALIMENTS	FRÉQUENCE
	Pain : préférer les pains complets, riches en fibres, plus rassasiants Céréales : pâtes complètes, riz complet de préférence Légumes secs Pomme de terre	A chaque repas
	1 crudité une fois par jour : légume ou fruit Légumes cuits à volonté (<i>en veillant à leur assaisonnement</i>) 2 fruits maximum par jour	A chaque repas
	1 portion à midi et au minimum $\frac{3}{4}$ de portion le soir Viande rouge et abat : 1/semaine 1 charcuterie/semaine maximum Poisson : 2 à 3 /semaine Privilégier les cuissons simples : rôti, grillade, cuisson vapeur, papillote...	A chaque repas
	Privilégier le lait 1/2 écrémé et les laitages naturels à 3,3 % de matière grasse Limiter le fromage à une portion/jour (40 g) Eviter les desserts lactés sans grand intérêt nutritionnel et riches en sucres rapides	Au moins 4/jour
	Pas de prise hors des repas Pâtisserie une fois par semaine Privilégier les desserts faits maison	Autorisés sans excès
	L'eau reste la seule boisson indispensable Boissons chaudes non sucrées ou édulcorées Alcool avec modération : 1 verre de vin max/j pour les femmes et 2 verres de vin max/j pour les hommes	1 L à 1,5 L / jour
	Beurre doux Crème fraîche 15 % de matière grasse Huiles végétales en alternance Fritures ponctuellement	Usage quotidien sans excès

EXEMPLE DE REPAS POUR UNE JOURNÉE A 1800 kcal

Petit Déjeuner

- ◆ **1** boisson chaude : café, thé, tisane sans sucre ou édulcorée
- ◆ **2** tranches de pain complet ou **3** biscottes complètes (ou une viennoiserie une fois /semaine)
- ◆ **10 g** de beurre (un micro-beurre)
- ◆ **200 mL** de lait ½ écrémé **ou 1** laitage nature à 3,3 % de matière grasse
- ◆ **1** fruit ou **120 mL** de jus de fruits 100 % pur fruit sans sucre ajouté

Déjeuner

- ◆ **1** bol de potage de légumes (sans féculent) avec possibilité de se re-servir et/ou hors d'œuvre de légumes
- ◆ **1** part de viande/poisson ou 2 œufs (110 g environ)
- ◆ **Minimum 150 g** de légumes, à volonté (en veillant à l'assaisonnement)
- ◆ **150 g** de féculents cuits (soit environ 6 cuillérées à soupe) **ou 4** tranches de pains
- ◆ **1** portion de fromage à la coupe de **40 g/j**
- ◆ **1** fruit à l'un des repas
- ◆ **1** cuillérée à soupe d'huile/repas, ou 2 cuillérées à soupe de crème fraîche à 15 ou 30 % de matière grasse

Collation

- ◆ **1** boisson sans sucre
- ◆ **1** laitage nature à 3,3 % de matière grasse
- ◆ **1** tranche de pain ou 2 cuillérées à soupe de muesli nature ou de corn flakes

Dîner

- ◆ **1** bol de potage de légumes (sans féculent) avec possibilité de se re-servir et/ou hors d'œuvre de légumes
- ◆ **80 g** de viande ou de poisson ou d'œuf
- ◆ **Minimum 150 g** de légumes à volonté (en veillant à l'assaisonnement)
- ◆ **1** laitage nature à 3,3 % de matière grasse
- ◆ **2** tranches de pain
- ◆ **1** cuillérée à soupe d'huile/repas ou 2 cuillérées à soupe de crème fraîche à 15 ou 30 % de matière grasse