

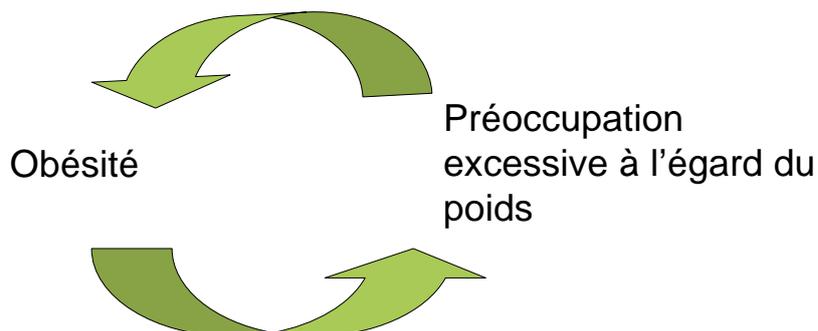
Cette présentation a été effectuée le 20 novembre 2008, au cours de la journée  
« La préoccupation excessive à l'égard du poids : la comprendre et la prévenir »  
dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2008. L'ensemble des présentations  
est disponible sur le site Web des JASP,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

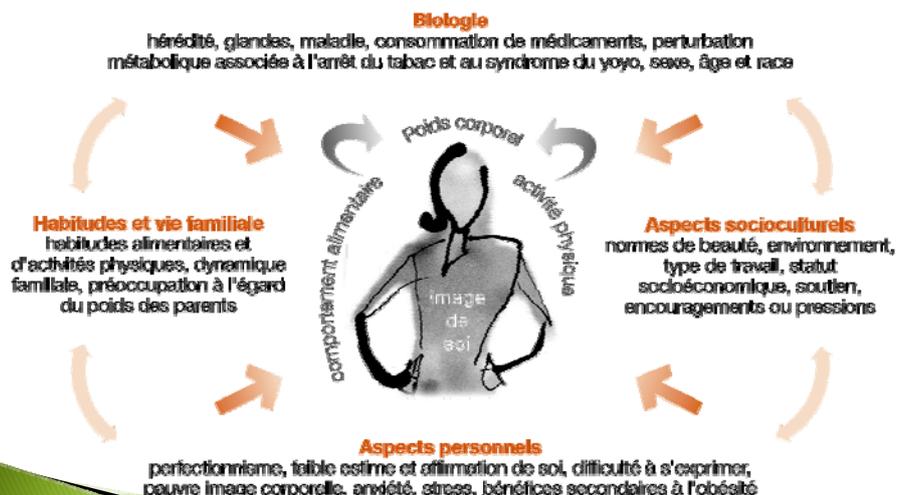


# Est-il possible que, sans le vouloir, nous contribuons parfois au problème???

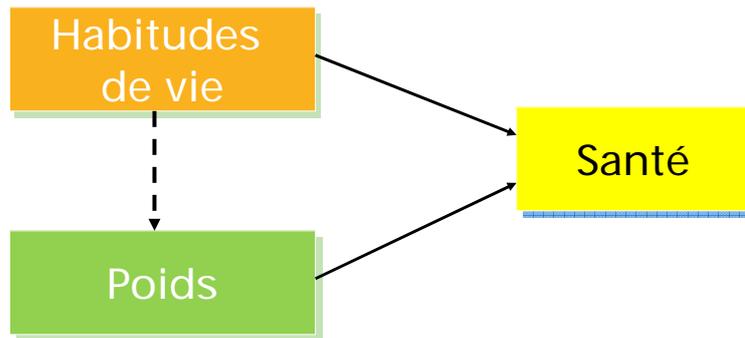
Le défi: Intervenir sans nuire!

Principe de bienfaisance et de non malfeasance

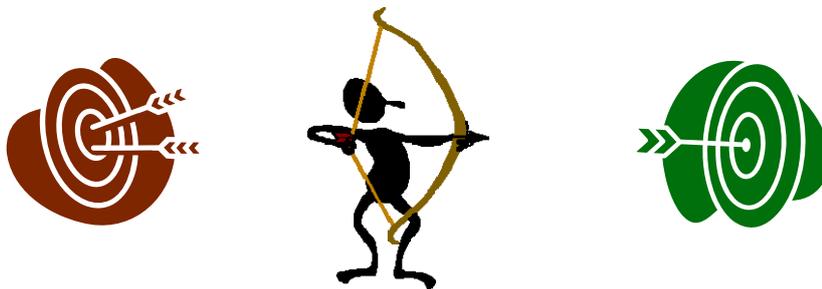
## Déterminants du poids d'un individu



## 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.

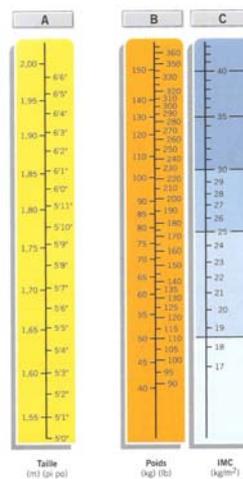
## Approche axée sur les habitudes de vie



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, projetez 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 Lucie 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

