



DES CLÉS POUR CHANGER ET PERDRE DU POIDS

Perdre du poids est souvent difficile puisque le succès repose sur un changement de comportements alimentaires. La réponse inédite et pratique de deux spécialistes de la nutrition. KRISTIN AUBORT

Des fiches pratiques pour aider une personne à changer ses comportements afin de perdre du poids et maintenir son poids de forme à long terme? L'amener à se sentir mieux dans son corps et dans sa tête? Le projet inédit du Dr Dominique Durrer, médecin interniste généraliste FMH à Vevey, spécialiste en nutrition et obésité et présidente d'Eurobesitas Suisse vient de se concrétiser, en collaboration avec Yves Schutz, professeur en nutrition humaine et physiologie à l'Institut de physiologie de Lausanne. «Ce qui m'a encouragée à développer ces fiches pratiques, c'est de constater

ce type et je voulais les guider dans cette démarche. Le soignant doit en effet aider le patient à trouver le bon moment pour changer, à identifier ses besoins et enfin à identifier quel changement ce dernier veut initier. Tout cela dans le but d'aboutir à un succès plutôt que de se confronter à un échec.»

RECONNAÎTRE SES ATOUTS

Entreprendre seul une démarche de changement en profondeur est difficile pour le patient à moins qu'il ne soit particulièrement motivé. «Se sentir soutenu et écouté, sans jugement, est beaucoup plus facile. Ces fiches patient permettent à la personne d'avancer pas à pas et concrètement chez elle, dans un délai qu'elle fixe à sa convenance (15 jours, un mois...). Elle reverra alors le professionnel qui la suit afin d'avancer dans cette démarche et d'atteindre ses objectifs.»

Les clés du changement s'appuient sur les trois piliers de la santé : l'alimentation, les activités physiques et le comportement psychologique. Un entretien

AVANCER PAS À PAS ET CONCRÈTEMENT

qu'un grand nombre de professionnels de la santé ont de la peine à amener le patient à changer... tout simplement parce que c'est difficile! Il n'existe à ma connaissance aucun outil pratique de

approfondi avec le patient va permettre au professionnel de percevoir les comportements et les croyances du premier. Guidé et motivé par le soignant, celui-ci pourra mieux discerner le domaine dans lequel il pense être à même de réussir le changement.

«Mêmons l'exemple de Monsieur X. Il a pris du poids et confie à son médecin qu'il mange tout au long de la journée. En parler l'amène à prendre conscience qu'il ne ressent jamais la faim. Le professionnel de la santé va ainsi comprendre certaines croyances de son patient, ici «manger calme mes angoisses...», avant de l'amener à envisager le changement» explique le D^r Durrer.

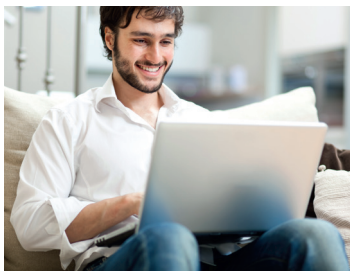
EXERCICES PRATIQUES

Prochaine étape pour Monsieur X: intégrer progressivement le changement dans sa vie quotidienne. «Maintenant que ce patient a pris conscience de son grignotage incessant, il affirme qu'il veut récupérer – voire découvrir – sa sensation de faim. Une bonne décision car la ressentir va l'aider à gérer cette compulsion qui l'incite à manger sans cesse. Pour résoudre les compulsions liées aux émotions ou au stress, des exercices qui aideront Monsieur X sur le plan psychologique lui seront

Prendre conscience de l'évolution et de l'intensité de la sensation de faim. Au milieu de l'assiette, aux trois-quarts et à la fin. Et si l'on n'a plus faim avant d'avoir terminé son assiette ? On arrête dès que l'on n'a plus faim!

aussi proposés» commente la présidente d'Eurobesitas.

Place à la pratique maintenant. Monsieur X a le choix entre plusieurs exercices avec lesquels s'entraîner et intégrer au fur et à mesure le changement. L'un d'entre eux l'amène à observer sa sensation de faim: comment s'exprime-t-elle au niveau du corps, quelle est son intensité... Un autre encore consiste à ne rien manger tant que sa sensation de faim reste silencieuse. «Elle ne manquera pas de se manifester – même si ce n'est qu'en fin de journée. On n'attendra alors pas pour manger (un repas préparé à l'avance), afin d'éviter un excès!» stipule la spécialiste.



EN ROUTE VERS LE SUCCÈS

Conçues comme un fil rouge pour les professionnels de la santé et les patients, le concept pratique du livre est renforcé par le CD des exercices. Repérer les glucides ou les graisses cachées, traquer le sel, trouver des stratégies pour diminuer son grignotage, retrouver le plaisir de l'activité sportive... la palette des thèmes traités est vaste et chaque exercice propose un ou des objectifs, un descriptif et les questions à se poser. A remplir jour après jour lors de la mise en pratique de chacun d'entre eux, un «carnet de bord» permet au patient d'évaluer ses progrès avant d'en discuter avec le professionnel qui le suit. ■

Lire et appliquer les fiches patients (livre + CD des exercices):

«Comment changer de comportement – Les clés pour une meilleure santé», D^r Dominique Durrer et Prof. Yves Schutz, Médecine & Hygiène, 2013.

Sur Internet: www.eurobesitas.ch

STOP TABAC

Pour arrêter de fumer, faites-vous aider: votre pharmacien pharmacieplus vous accompagne durant votre processus de désaccoutumance tabagique.

OFFRE SPÉCIALE EN JANVIER ET FÉVRIER 2014:
CHF 75.- au lieu de CHF 95.-.

