

**10
questions**

pour une conversation
ouverte avec votre
médecin.

Vous êtes en surpoids ou souffrez d'obésité. Que faire ?

Perdre du poids sainement.

Comprendre votre poids est le premier pas.
Et vous n'avez pas à le faire seul(e).
Ce dépliant vous accompagne **vers un
soutien professionnel, pour une vie plus
saine et plus énergique.** Découvrez des
explications simples et des conseils pratiques
pour aborder la conversation avec votre
médecin en toute confiance.

Que dit votre IMC **sur votre santé ?**

Votre IMC indique que vous vous situez dans l'une des catégories suivantes ^{1,2}:

Catégorie	IMC	Implications
Surpoids	25–29,9	Vous avez plus de graisse corporelle que ce qui est considéré comme sain. Il est important de vous intéresser de plus près à votre santé.
Obésité de type I	30–34,9	Cela signifie que vous courez un risque accru de souffrir de certaines maladies chroniques. Une intervention précoce est recommandée.
Obésité de type II	35–39,9	L'impact sur votre santé peut être plus grave. Un accompagnement professionnel est fortement recommandé.
Obésité de type III	40 ou plus	Vous souffrez d'obésité sévère. Votre médecin peut vous aider à obtenir l'aide médicale et psychologique adéquate.

Un IMC élevé ne signifie pas nécessairement que vous êtes en mauvaise santé.

Cependant, il peut être le signe d'un risque de :

- Diabète de type 2 ^{3,4}
- Hypertension artérielle ^{4,5}
- Maladies cardiovasculaires ⁵
- Apnée du sommeil ^{4,6}
- Stéatose ^{4,7}
- Dépression ^{4,8}
- Différents cancers ⁹
- Problèmes articulaires ¹⁰

Pourquoi est-il important de **parler de son poids ?**

Retrouver un poids sain ne doit pas se faire seul. De nombreuses personnes éprouvent des difficultés à parler de leur poids. Peut-être éprouvez-vous un sentiment de honte. Ou avez-vous peur de ne pas être pris au sérieux. C'est normal. Néanmoins, cela vaut la peine **de partager votre vécu avec un médecin** en qui vous avez confiance. Il est là pour vous soutenir, pas pour vous juger.

Pourquoi est-il important de parler à son médecin ?

- Pour mieux comprendre **pourquoi** votre corps réagit de la sorte.
- Pour découvrir **les traitements** existants et ceux qui vous conviennent.

Comment ouvrir le dialogue avec votre médecin ?

À la page suivante, vous trouverez 10 questions utiles à poser à votre médecin. Vous aurez ainsi l'assurance d'aborder tous les points importants.

Saviez-vous que...

...même une petite **perte de poids de 5 %** ¹¹ peut faire une grande différence ? Consultez votre médecin et établissez ensemble un plan de traitement.

- Pour obtenir de l'aide dans la fixation **d'objectifs** réalistes et adaptés à votre mode de vie.
- Pour déterminer ensemble un **parcours** tenable sur le long terme.
- Pour vous donner la **motivation** nécessaire pour réagir.

10 questions à poser à votre médecin

Vous pouvez utiliser ces 10 questions comme fil conducteur lors de la consultation chez votre médecin.



Notez ce que vous ressentez ou pensez avant de consulter votre médecin et n'hésitez pas à emporter ce dépliant avec vous. Vous serez ainsi plus à l'aise lors de la conversation.

1 Je veux maigrir. Pouvons-nous prendre rendez-vous pour établir ensemble un plan de traitement ?

→ *Cela montre que vous êtes motivé et ouvert aux conseils.*

2 Quel traitement me recommandez-vous et pourquoi ?

→ *Chaque corps et chaque mode de vie sont différents. La solution qui vous convient dépend de votre corps, de votre santé et de votre mode de vie.*

3 Pouvez-vous m'orienter vers un médecin spécialisé dans l'obésité ?

→ *L'orientation vers un spécialiste peut faire toute la différence.*

4 Quel(s) autre(s) traitement(s) pourrais-je envisager et pourquoi ?

→ *Souvent, c'est une combinaison de traitements qui donne les meilleurs résultats. Découvrez ensemble ce qui vous convient.*

5 Comment voyez-vous le suivi de mon poids à long terme ?

→ *Le suivi est important. Cela vous permet de rester motivé et de procéder aux ajustements en temps voulu.*

6 Quels sont les objectifs réalistes pour moi ?

→ *Les petits objectifs réalistes ont plus de chances d'aboutir que les grands bonds en avant.*

7 À quelle fréquence nous rencontrerons-nous pendant ce parcours ?

→ *Des consultations régulières permettent d'aborder les doutes à temps et de garder la motivation.*

8 Quel est le coût du traitement et quel remboursement puis-je obtenir auprès de mon assurance ou ma mutuelle ?

→ *Votre caisse d'assurance maladie rembourse souvent les frais (au moins partiellement). Renseignez-vous sur les options.*

9 Que se passe-t-il si cette approche ne livre pas le résultat escompté ?

→ *Ne paniquez pas si cela ne fonctionne pas tout de suite. Il existe toujours des alternatives et le processus nécessite toujours des adaptations.*

10 Êtes-vous disposé à m'aider ?

→ *Une bonne relation de confiance augmente les chances de succès.*

Références

1. WHO (World Health Organization). A healthy lifestyle - WHO recommendations - 06/05/2010 - accessed 05/06/2025.
2. WHO (World Health Organization). Obesity : preventing and managing the global epidemic : report of a WHO consultation. World Health Organization; 2000.
3. Al-Goblan AS, Al-Alfi MA, Khan MZ. Mechanism linking diabetes mellitus and obesity. Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity. 2014 Dec 4;7:587–91.
4. Sharma AM. M, M, M & M: A mnemonic for assessing obesity. Vol. 11, Obesity Reviews. 2010. p. 808–9.
5. Lopez-Jimenez F, Almahmeed W, Bays H, Cuevas A, Di Angelantonio E, le Roux CW, et al. Obesity and cardiovascular disease: mechanistic insights and management strategies. A joint position paper by the World Heart Federation and World Obesity Federation. Eur J Prev Cardiol. 2022 Nov 1;29(17):2218–37.
6. Dixon AE, Peters U. The effect of obesity on lung function. Vol. 12, Expert Review of Respiratory Medicine. Taylor and Francis Ltd.; 2018. p. 755–67.
7. Li Y, Yang P, Ye J, Xu Q, Wu J, Wang Y. Updated mechanisms of MASLD pathogenesis. Vol. 23, Lipids in Health and Disease. BioMed Central Ltd; 2024.
8. Milaneschi Y, Simmons WK, van Rossum EFC, Penninx BW. Depression and obesity: evidence of shared biological mechanisms. Vol. 24, Molecular Psychiatry. Nature Publishing Group; 2019. p. 18–33.
9. Avgerinos KI, Spyrou N, Mantzoros CS, Dalamaga M. Obesity and cancer risk: Emerging biological mechanisms and perspectives. Vol. 92, Metabolism: Clinical and Experimental. W.B. Saunders; 2019. p. 121–35.
10. Obesity. NHS. <https://www.nhs.uk/conditions/obesity/>. Dernière consultation: 23 juin 2025.
11. Mariam A, Miller-Atkins G, Pantalone KM, Iyer N, Misra-Hebert AD, Milinovich A, et al. Associations of weight loss with obesityrelated comorbidities in a large integrated health system. Diabetes Obes Metab. 2021 Dec 1;23(12):2804–13.



Prêt à faire **le premier pas ?**

Un poids sain commence par une
bonne conversation. Prenez **contact**
avec votre médecin dès aujourd'hui.

Vous souhaitez
plus d'informations et
de conseils pratiques ?
Scannez le code QR.



Customer Service
+32 (0)2 556 05 80



info.nnbelux@novonordisk.com

Novo Nordisk
Ensemble contre l'obésité

BE25CO00026 – JUILLET 2025

