



Et si je faisais le point sur mon poids ?

Sans stress. Sans culpabilité. Juste pour ma santé.

Le poids peut avoir un impact sur l'énergie au quotidien, le sommeil, le bien-être global (physique et psychologique). ¹

IDÉES REÇUES OU VÉRITÉS : ET SI ON FAISAIT LE TRI ?

**L'obésité n'est pas une maladie
mais la conséquence d'une mauvaise hygiène
de vie et d'une alimentation excessive.**



**Le poids détermine si la personne
est en situation d'obésité.**



**Traumatismes et harcèlement :
des composantes régulières de l'obésité.**



**Une part de notre corpulence
dépend de notre patrimoine génétique.**



**Les régimes comme le jeûne intermittent
permettent de maigrir durablement.**



1. Flølo TN, Liu HH, Andersen JR, Kolotkin RL. Exploring the relationship between obesity, weight loss and health-related quality of life: an updated systematic review of reviews. Clin Obes. 2026 Feb;16(1):e70049.
2. Sierra Chichester, Tara M. Holmes, et Jane Hubbard, « Ideal Body Weight: A Commentary », Clinical Nutrition ESPEN 46 (décembre 2021), consulté en ligne en décembre 2024. Thibaut De Saint Pol, « Comment mesurer la corpulence et le poids "idéal" ? », consulté en juin 2026.
3. World Health Organization, « Obesity and Overweight », mars 2024, consulté en ligne en juin 2026.
4. Francesco Rubino *et al.*, « Definition and Diagnostic Criteria of Clinical Obesity », The Lancet Diabetes & Endocrinology, janvier 2025, consulté en ligne en juin 2026.
5. Geneviève Marcelin *et al.*, « Adipocyte Progenitors Controls Obesity-Induced Adipose Tissue Fibrosis », Cell Metabolism 25, no 3 (7 mars 2017) : 673-85, consulté en ligne en juin 2026.
6. OMS, « Selon un nouveau rapport de l'OMS, l'obésité provoque le cancer et constitue un facteur déterminant d'invalidité et de décès », consulté en ligne en juin 2026.

LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ, C'EST PLUS COMPLEXE QU'ON NE LE PENSE...



50% de l'IMC chez l'adulte est **déterminé par la génétique**.^{2,3}



L'**obésité** est une **maladie complexe du tissu adipeux**.^{4,5}



L'obésité est reconnue comme une **maladie chronique (OMS)** avec des conséquences multiples dont des **complications cardiovasculaires majeures**.^{6,7,8}



Il peut y avoir un lien entre **évènements de vie difficiles et obésité**.⁹



L'omniprésence des réseaux sociaux est une cause d'**idées reçues à propos du poids** et de **régimes inadaptés**.¹⁰



En France, **près d'1 personne sur 2** est en surpoids ou en situation d'obésité.¹¹

7. Assemblée Nationale, « Reconnaissance de l'obésité comme une affection longue durée », consulté en ligne en juin 2026.
8. Dorothée Pierry, « Affection longue durée : tout savoir sur le dispositif ALD », Aide-Sociale.fr, juillet 2021, consulté en ligne en juin 2026.
9. Mark A. Bellis *et al.*, « Adverse Childhood Experiences : Retrospective Study to Determine Their Impact on Adult Health Behaviours and Health Outcomes in a UK Population », Journal of Public Health (Oxford, England) 36, no 1 (mars 2014) : 81-91, consulté en ligne en juin 2026.
10. Clémentine Hugol-Gential, « Les assiettes et les corps sur Instagram : diffusion des normes de santé et diététiques », Études de communication. Langages, information, médiations, no 58 (26 septembre 2022) 105-24, consulté en ligne en juin 2026.
11. « Obésité et surpoids », Enquête 2024 de l'Observatoire Français d'Épidémiologie de l'Obésité (OFEO) lancée par la Ligue nationale Contre l'Obésité (LCO), consulté en ligne en juin 2026.
12. Bel Lassen P. Physiopathologie de l'obésité [Physiopathology of obesity]. Bull Acad Natl Med 209 (2025) 674—679.

RÉPONDEZ SIMPLEMENT, SANS JUGEMENT

1. Comment je me sens par rapport à mon poids aujourd'hui ?

- ☐ Très à l'aise
- ☐ Plutôt à l'aise
- ☐ Mitigé(e)
- ☐ Plutôt en difficulté
- ☐ En grande difficulté

2. Est-ce que mon poids a un impact sur mon quotidien ?

(Plusieurs réponses possibles)

- ☐ Santé / fatigue
- ☐ Douleurs / mobilité
- ☐ Moral / estime de moi
- ☐ Vie sociale ou professionnelle
- ☐ Vie familiale
- ☐ Aucun impact particulier
- ☐ Autre :

3. Est-ce que j'ai déjà parlé de mon poids avec un professionnel de santé ?

- ☐ Oui, et cela s'est bien passé
- ☐ Oui, mais difficilement
- ☐ Non, jamais
- ☐ Je ne sais pas comment en parler

4. Aujourd'hui, j'aimerais surtout :

- ☐ Être écouté(e) et compris(e)
- ☐ Comprendre ce qui se passe dans mon corps
- ☐ Avoir des conseils simples et adaptés
- ☐ Faire le point sans engagement particulier
- ☐ Réfléchir à une prise en charge
- ☐ Je ne sais pas encore

5. À propos de mon poids, je me sens :

- ☐ En confiance pour en parler
- ☐ Un peu hésitant(e)
- ☐ Gêné(e)
- ☐ Inquiet(e)
- ☐ Fatigué(e) des tentatives précédentes

6. Avez-vous déjà vécu des choses difficiles en lien avec votre poids ?

- ☐ Stigmatisation (jugements négatifs)
- ☐ Échecs répétés de tentatives de perte de poids
- ☐ Problèmes médicaux
- ☐ Difficultés émotionnelles
- ☐ Non
- ☐ Je préfère en parler à l’oral

7. Ce qui est important pour moi dans la discussion avec mon médecin :

- ☐ Ne pas être jugé(e)
- ☐ Avancer à mon rythme
- ☐ Avoir des explications claires
- ☐ Prendre en compte mon contexte de vie
- ☐ Être accompagné(e) dans la durée

8. Y a-t-il autre chose que vous souhaitez dire ou partager ?

.....

.....

.....

.....

CE QUI INFLUENCE LE POIDS

LES CAUSES DE PRISE DE POIDS SONT MULTIPLES ET DIFFÉRENTES D'UNE PERSONNE À L'AUTRE DONT VOICI QUELQUES EXEMPLES.¹²

- **Le terrain familial (génétique)**
- **Les hormones**
- **L'alimentation**
- **Les émotions et le stress**
- **Le sommeil**
- **L'activité physique**
- **L'environnement (travail, rythme, accès aux aliments)**
- **Les traitements médicamenteux**
- **L'impact du ressenti du regard des autres**
- **Les événements de vie difficiles**



- **Vous n'êtes pas seul(e).**
- **Parlez avec votre médecin.**

**CE DOCUMENT EST UNE BASE DE DISCUSSION
AVEC VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ**