

## Traitement médicamenteux de l'obésité Accompagnement nutritionnel chez l'adulte

### Pourquoi l'accompagnement nutritionnel est indispensable ?

- **Traitement de 2ème intention** : prise en charge globale  $\geq 6$  mois avant introduction : alimentation, activité physique, sommeil, comportemental & psychologique
- **Optimiser l'efficacité** : les études cliniques sur les TMO ont été réalisées dans le cadre d'un accompagnement diététique qui a pour but d'augmenter l'efficacité ( $\approx 15\%$  avec accompagnement) &  $\uparrow$  l'adhésion au long terme

### Quel rôle pour le diététicien ? Avant & pendant le parcours

- **Travailler les ressentis alimentaires**
  - **Evaluer le comportement alimentaire passé et actuel** (*Restrictions, Compulsions & TCA*)
  - **Travailler le rapport à l'alimentation**
    - les signaux de faim & rassasiement
    - la vitesse de prise alimentaire
    - approche alimentation intuitive
- **Prévenir les risques nutritionnels**
  - **Risques** : carences / dénutrition / sarcopénie
  - **Bases nutritionnelles** :
    - Modèle méditerranéen
    - $\geq 2$  repas/jour (idéalement 3 prises)
    - Protéines : 1,2–1,5 g/kg poids **ajusté**
    - Seuils caloriques minimum :
      - Femme :  $\sim 1200$  kcal
      - Homme :  $\sim 1500$  kcal
  - **Priorités** :
    - apports de sécurité
    - diversité et qualité alimentaire
- **Encadrer les attentes et le vécu**
  - **Envisager une perte de poids réaliste** ( $\neq$  corps rêvé & corps réel)
  - **Le poids  $\neq$  solution à tous les problèmes** Sinon risques de déception pouvant entraîner des troubles psychologiques & arrêt du traitement
- **Gérer les effets secondaires digestifs** :
  - **Très fréquents** : nausées / vomissements / diarrhées / constipation
  - **24/48h après injection**
  - **Le diététicien agit en 1ère ligne** :
    - conseils comportementaux : manger lentement ( $\geq 20$  min) ; bien mastiquer et respecter le rassasiement
    - adaptation temporaire des repas (fractionnement, fibres...)

Retrouvez l'intégrale de la prise de position du GCC-CSO



À retrouver en replay sur notre page YouTube

