



Les « 4Ms » pour membres d'équipe interdisciplinaire en gestion de poids

Mécanique, Mentale, Métabolique, Milieux sociaux

Les outils du groupe des « 5As » 2013-2014

Messages clés pour accompagner les
professionnels multidisciplinaires pour
l'évaluation des « 4Ms » de la santé



Les « 4Ms » pour membres d'équipe interdisciplinaire en gestion de poids

Messages fondamentaux :
pour Apprécier la santé Mécanique
lors de la gestion de poids



Apnée du sommeil et autres troubles du sommeil

- Le sommeil affecte les hormones responsables des sensations de faim et de satiété
- Un trouble du sommeil a des effets négatifs sur notre désir de manger.
- Le traitement des troubles du sommeil permet de se sentir mieux, d'avoir plus d'énergie et de manger moins, ce qui pourrait être important lors de la gestion du poids.
 - *Envisagez d'impliquer : médecin de famille, spécialiste du sommeil, neurologue.*

Asthme et autres maladies pulmonaires chroniques

- L'asthme mal contrôlé et d'autres maladies pulmonaires chroniques incitent les patients à essayer de conserver l'oxygène en limitant leur activité physique. Celles-ci peuvent également perturber le sommeil.
- Dans le cas de l'asthme, il existe de nombreuses options thérapeutiques pour améliorer la fonction respiratoire. Si un patient remarque qu'il présente des symptômes nécessitant un inhalateur de secours (Ventolin ou un équivalent) trois fois par semaine ou la nuit, il doit être vu par son médecin de famille ou son pneumologue pour une réévaluation de son contrôle.
- Pour les patients atteints de MPOC et d'autres maladies pulmonaires chroniques, l'augmentation de l'activité physique peut être utile pour leur fonction respiratoire, leur bien-être et leur contrôle du poids. Envisagez des options spécialisées de soutien à l'exercice comme le « Breathe Easy ».
- L'abandon du tabac est essentiel à l'amélioration de la fonction respiratoire

- *Envisager la participation de : médecin de famille, infirmière praticienne/infirmière en maladies chroniques, inhalothérapeute, pneumologue, pharmacien communautaire, travailleur en santé mentale.*

Arthrose et douleurs chroniques

- La gravité de l'arthrose et de la douleur chronique varie, certains patients présentant des symptômes légers et intermittents, tandis que d'autres présentent des symptômes graves et persistants.
- La douleur peut entraîner une diminution de la qualité de vie, de l'humeur et une augmentation du stress, ce qui peut mener vers une alimentation émotive.
- L'arthrose peut également affecter la capacité des gens à être aussi actifs physiquement qu'ils le voudraient.
- Les traitements visant à améliorer la douleur et le fonctionnement peuvent aider les gens à se sentir mieux, à augmenter leur activité physique et à réduire leur alimentation émotionnelle... tout cela peut être important pour la gestion du poids.
 - *Envisager de faire participer : médecin de famille, travailleur en santé mentale, infirmière praticienne, pharmacien communautaire.*

Reflux gastro-œsophagien (RGO)

- Le RGO peut être désagréable et perturber le sommeil, ce qui entraîne les mêmes effets que ceux identifiés ci-dessus.
- Si présent pendant la journée ou s'il s'aggrave, surtout pendant le traitement, il est important que le patient soit réévalué avec son médecin pour déterminer s'il souffre d'HPylori ou d'étiologie non gastro-intestinale.
- Si vos patients prennent des IPP, assurez-vous qu'ils les prennent 30 minutes avant leur repas du soir.
- Sachez que les patients peuvent manger pour soulager les symptômes.
 - *Envisager la participation de : médecin de famille, gastroentérologue, pharmacien communautaire.*

Incontinence

- L'incontinence urinaire est extrêmement fréquente chez les femmes ménopausées et chez les hommes après une chirurgie de la

prostate.

- L'incontinence fécale n'est heureusement pas rare.
- Les deux représentent un obstacle à l'activité physique, car les souillures sont extrêmement gênantes pour le patient.
- Le traitement peut aller des exercices pour renforcer le plancher pelvien, des produits pour l'incontinence, des pessaires, des crèmes à base d'œstrogènes ou même de la chirurgie.
 - *Envisagez d'impliquer : médecin de famille, gynécologue et infirmière praticienne en la clinique d'urogynécologie, urologue, gastro-entérologue, travailleur en santé mentale*

Thrombose et claudication

- Les patients présentant un rétrécissement des artères jusqu'aux jambes constatent qu'ils ressentent des douleurs musculaires rendues à une certaine charge lors d'exercice. Cela peut entraîner une réduction progressive de leur activité pour éviter cette douleur.
- La marche et l'activité physique sont très utiles pour maximiser la fonctionnalité quotidienne. Les patients ont besoin d'être encouragés à ralentir leur rythme et à se reposer au besoin de manière à maximiser leur travail et minimiser la douleur.
- L'abandon du tabac peut être extrêmement utile.
- La thrombose se produit lorsqu'il y a un caillot obstruant une veine, le plus souvent dans les jambes. Il peut s'agir d'une maladie aiguë ou chronique, qui peut contribuer à la stase veineuse et à l'enflure. Elle peut être associée à des douleurs locales. Après la phase de traitement aigu (environ 3 mois), les patients n'ont souvent pas besoin de médicaments. C'est à ce moment-là que la prise en charge symptomatique pour maximiser la fonctionnalité est indiquée.
 - *Envisager d'impliquer : médecin de famille, infirmière praticienne, hématologue, chirurgien vasculaire, programme d'abandon du tabac ou infirmière autorisée en santé mentale ou en maladies chroniques.*

Intertrigo ou troubles cutanés

- Les éruptions cutanées, les infections à levures et autres affections dermatologiques peuvent être douloureuses, aggravées par la transpiration ou l'humidité et les démangeaisons. Cela peut limiter la pratique d'activité physique.
- Les personnes corpulentes peuvent avoir de la difficulté à assécher

les plis cutanés et traiter les levures localisées ou les lésions cutanées.

- Les gens peuvent être gênés par l'apparence de leur peau.
- Stratégies pour les soins de la peau : agent hydratant, traitement à la levure, d'autres thérapies peuvent aider à minimiser les problèmes. Des vêtements d'entraînement appropriés qui aident à minimiser l'humidité peuvent aider.
- Cela peut s'aggraver à mesure que les plis cutanés s'approfondissent avec la perte de poids
 - *Envisagez d'impliquer : médecin de famille, dermatologue, infirmière en soins des plaies, clinique des plaies, ergothérapeute.*

Fasciite plantaire

- La fasciite plantaire est une affection douloureuse du talon et de la voûte plantaire causée par l'étirement de la feuille fibreuse (fascia plantaire) situé à la base du pied et de la traction contre l'insertion sur le calcanéum. Elle peut être débilitante et entraîner des plâtres et des interventions chirurgicales. Elle peut être évitée grâce à des chaussures appropriées et à une intervention précoce par des étirements et des contreventements nocturnes.
- Des chaussures adéquates sont incroyablement importantes pour tous, mais particulièrement pour les personnes en surpoids ou obèses qui souhaitent augmenter leur niveau d'activité physique
 - *Envisagez d'impliquer : médecin de famille, podiatre, orthésiste, physiothérapeute.*

Messages fondamentaux : pour Apprécier la santé Mentale lors de la gestion de poids



État d'esprit

- 1/10 des personnes au Canada connaîtront un épisode de trouble dépressif majeur
- Fatigue extrême et manque d'énergie ou hyperactivité et irritabilité
- Sentiments de culpabilité, de tristesse, de désespoir, d'impuissance et de vide
- Retrait social et isolement
- Difficulté à se concentrer et à prendre des décisions
- Suicidaire — exprimer ses pensées et faire des projets
 - *Envisager de faire participer : médecin de famille, travailleur en santé mentale, psychiatre.*

Troubles du sommeil

- Dormir pas assez ou beaucoup trop
- Les troubles du sommeil ont des effets négatifs sur nos envies de manger
- La dépression et l'anhédonie (perte d'intérêt pour les plaisirs de la vie) peuvent également affecter la capacité des gens à être physiquement actifs, ce qui peut affecter la structure du sommeil.
- Le traitement des troubles du sommeil permet de se sentir mieux, d'avoir plus d'énergie et de manger moins — ce qui, dans son ensemble, peut être important pour une bonne gestion du poids.
- Le sommeil affecte également l'activité physique. L'hypoxie intermittente peut affecter l'homéostasie du glucose et favoriser la résistance à l'insuline.
 - *Envisagez d'impliquer : médecin de famille, spécialiste du sommeil, neurologue, travailleur en santé mentale.*

Stress (conséquences négatives)

- Les symptômes des troubles de l'humeur entraînent directement des conséquences au travail - diminution de la concentration, incapacité à prendre des décisions, augmentation du nombre de jours de travail, arrivée tardive ou départ précoce, irritabilité avec les collègues ou les clients, diminution de la productivité.

- 75 % des invalidités de courte durée et 79 % des demandes de prestations d'invalidité de longue durée sont attribuables à une blessure liée à la santé mentale.
- La dépression clinique grave peut légèrement augmenter le risque de diabète de type 2.
- Des recherches ont suggéré un risque accru de diabète chez les personnes atteintes de schizophrénie.
- La dépression et d'autres troubles de santé mentale sont à la fois des résultats et des prédicteurs de la santé globale. Les personnes souffrant de dépression sont 2,6 fois plus susceptibles de faire un AVC et 1,88 fois plus susceptibles de développer un cancer.
- Les chercheurs croient qu'il existe une voie neuronale similaire pour la douleur et la dépression par l'intermédiaire de la sérotonine et la norépinéphrine impliquées dans la douleur et les troubles de l'humeur.
- On pense que la dépression augmente la sensibilité d'une personne à la douleur. Les maux de tête, les maux de dos, les douleurs musculaires et articulaires, les douleurs thoraciques, les problèmes digestifs sont communs aux troubles de l'humeur.
- Des études montrent que 60 % des personnes qui ont signalé neuf symptômes physiques ou plus souffraient d'un trouble de l'humeur. Un grand nombre de symptômes de douleur physique sont également prédictifs d'une rechute même après que le trouble de l'humeur se soit réglé.
- Les traitements visant à améliorer la douleur et le fonctionnement peuvent aider les gens à se sentir mieux, à augmenter leur activité physique et à réduire leur alimentation émotionnelle... tout cela peut être important pour la gestion du poids.
 - *Envisagez d'impliquer : médecin de famille, travailleur en santé mentale, infirmière praticienne, kinésiologue, physiothérapeute.*

Médicaments

- De nombreux antipsychotiques de nouvelle génération augmentent la glycémie.
- Le gain de poids est souvent associé aux médicaments psychotropes (ISRS et INRI) pour traiter les troubles de l'humeur, car un effet secondaire courant est une augmentation de l'appétit.
 - *Envisagez la participation de : médecin de famille,*

travailleur en santé mentale, infirmière praticienne, kinésiologue, nutritionniste.

Toxicomanies

- Les personnes atteintes de maladies mentales ont des taux de dépendance beaucoup plus élevés que ceux de la population en général.
- Une étude menée à Edmonton, en Alberta, a révélé que près d'un tiers des personnes atteintes de maladies mentales avaient également un problème de toxicomanie, près d'un tiers des consommateurs de drogues illicites et près de la moitié avaient une maladie mentale.
 - *Envisagez de faire participer : médecin de famille, travailleur en santé mentale, conseiller en toxicomanie.*

Manger de manière émotive

- Au cours de notre vie, nous intériorisons chacun nos propres expériences, dans lesquelles la nourriture nous a apporté une sorte de soutien émotionnel aussi bien que physique.
- Manger des aliments sucrés et gras libère des opioïdes dans notre cerveau, suscitant ainsi le plaisir et satisfaisant l'activation du circuit de la récompense dans plusieurs zones situées dans notre cerveau.
- Lorsque le corps est affamé ou fatigué, il envoie non seulement des messages forts à son cerveau qui lui signalent de manger, mais en plus il laisse les gens moins armés pour combattre contre les envies ou les pulsions.

Troubles de l'alimentation - l'hyperphagie boulimique

DSM 5 Critères pour le trouble de l'hyperphagie boulimique :

- A. Épisodes récurrents d'hyperphagie boulimique (comme la boulimie nerveuse)
- B. Les crises d'hyperphagie boulimique sont associées à trois (ou plus) des crises suivantes....
 1. Manger beaucoup plus rapidement qu'à l'habitude.
 2. Manger jusqu'à se sentir inconfortablement rassasié.
 3. Manger de grandes quantités de nourriture quand vous n'avez pas faim physiquement.
 4. Manger seul à cause de l'embarras.
 5. Se sentir dégoûté, déprimé ou très coupable après avoir trop

mangé.

- C. Une détresse marquée à l'égard de l'hyperphagie boulimique est présente.
- D. Au moins une fois par semaine pendant 3 mois.
- E. L'hyperphagie boulimique n'est pas associée à l'utilisation récurrente de comportement compensatoire inapproprié.

Messages fondamentaux : pour Apprécier la santé Métabolique lors de la gestion de poids



Général

- Pour plusieurs de ces conditions, les régimes thérapeutiques peuvent avoir une incidence sur le poids. Consultez les fiches des médicaments et le poids pour en avoir une idée.
- D'autres maladies chroniques qui ne sont pas énumérées ici-bas peuvent également avoir des répercussions négatives sur le poids. Il est important d'évaluer individuellement et d'essayer d'adapter la thérapie à la personne.
- Il existe de fortes associations entre les maladies chroniques et la dépression, ce qui a des répercussions sur le poids. Envisagez de dépister les signes de dépression chez vos patients atteints de maladie chronique.

Maladies cardiaques

- La prévention primaire et secondaire des maladies cardiaques est influencée positivement par l'adoption de saines habitudes de vie dont en matière d'activité et de nutrition, et ce quel que soit le poids inscrite à la balance.
- Consultez les fiches d'activité physique pour obtenir des recommandations à l'intention des patients stables atteints d'une cardiopathie ; les patients doivent avoir terminé leur réadaptation cardiaque et avoir obtenu l'autorisation de leur cardiologue avant d'entreprendre un programme d'exercice physique personnel.
 - *Envisagez d'impliquer : cardiologue, médecin de famille, réadaptation cardiaque, travailleur en santé mentale.*

Diabète et syndrome métabolique

- Pour les personnes prédiabétiques, il a été démontré que la marche rapide 150 minutes par semaine réduit le risque de progression vers le diabète de 50 %.
- Le contrôle du gain de poids lors de la grossesse aura un effet positif sur le diabète gestationnel, l'excès de poids après l'accouchement et, ultimement augmente le risque de développer le diabète.
- L'activité est le pilier du traitement de la glycémie chez les patients atteints de diabète de type 2, accompagné par une modification appropriée de l'alimentation et des médicaments au besoin.
- L'activité physique est utile pour abaisser la tension artérielle et il a été démontré que le contrôle de l'hypertension est plus important que celui de la glycémie pour prévenir les complications vasculaires du diabète.
- L'activité physique est utile pour abaisser le taux de cholestérol et, associée à une dose modérée de statines, elle peut aider à réduire le risque cardiovasculaire chez les diabétiques.
- De nombreux médicaments hypoglycémisants peuvent être associés à une prise de poids chez les diabétiques de type 2 (voir les fiches de médicaments).
- La Metformine a un effet neutre sur le poids et a démontré un avantage cardiaque.
 - *Envisagez la participation de : nutritionniste, médecin de famille, travailleur en santé mentale, infirmière praticienne, kinésiologues, pharmacien, endocrinologue*

Maladies hépatiques

- Les taux de stéatohépatite non alcoolique (NASH)/stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD) sont de plus en plus courants en Amérique du Nord.
- NASH est associé à une insuffisance hépatique
- Investiguez pour une consommation excessive d'alcool
- Ces patients ont besoin d'un examen médical pour dépister d'autres causes d'enzymes hépatiques anormales.
 - *Envisagez d'impliquer : nutritionniste, médecin de famille, hépatologue, kinésiologue.*

Cancer

- *Envisager la participation d'un oncologue, d'un nutritionniste et d'un spécialiste de l'obésité.*

Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)

- Les caractéristiques incluent l'obésité (40-85 %), l'hirsutisme, les cycles menstruels irréguliers (morphologie ovarienne classique), associés à NASH
- La résistance à l'insuline est souvent présente, même si il est maigre
- Risque accru de diabète et de maladies cardiaques
- La perte de poids (même 5 %) peut être utile pour améliorer la résistance à l'insuline et l'hyperandrogénisme.
 - *Envisager la participation de : médecin de famille, diététiste, gynécologue, endocrinologue, etc.*

Messages fondamentaux : pour Apprécier les Milieux sociaux lors de la gestion de poids



Général

- Cette composante est souvent impliquée en tant qu'un des obstacles au changement de comportement
- La solution doit venir du patient, mais les techniques d'entrevue motivationnelle peuvent l'aider à trouver ses propres solutions.
- Il existe des cas particuliers de patients atteints du TDAH pour lesquels il existe des obstacles supplémentaires à l'établissement d'un horaire, ainsi qu'à la planification, ces derniers peuvent nécessiter l'aide d'un thérapeute professionnel
- Tant les divers programmes communautaires de saines habitudes de vie, que les centres récréatifs peuvent être des ressources
- La méditation de pleine conscience peut être un outil utile pour leur permettre de prendre le contrôle de leur vie.
 - *Envisagez de faire participer : un travailleur en santé mentale*

