



Recommandation GECSSP pour la prévention et gestion de l'obésité adulte

Population	Ces recommandations s'appliquent aux adultes ≥ 18 ans qui paraissent en bonne santé et qui se présentent aux soins primaires. Ces recommandations ne s'appliquent pas aux personnes souffrant de troubles alimentaires ou qui sont enceintes. Les lignes directrices de gestion ne s'appliquent pas à ceux qui ont une indice de masse corporelle supérieure à 40, qui pourraient bénéficier de programmes spécialisés bariatriques.
Fardeau de la maladie	Plus de deux tiers des hommes canadiens (67%) et plus de la moitié des femmes canadiennes (54%) sont en surpoids ou obèses. L'excès de poids est reconnu comme facteur de risque pour de nombreuses maladies chroniques.
Interventions	Des interventions comportementales formelles, des interventions visant le mode de vie et des interventions pharmacologiques
Recommandations	<ul style="list-style-type: none">• Nous recommandons de mesurer la hauteur et le poids systématiquement et de calculer l'IMC lors des visites de soins primaires appropriées. (<i>Forte recommandation; preuves de très faible qualité</i>)• Nous recommandons que les professionnels en soins primaires n'offrent pas d'interventions formelles structurées visant la prévention du gain pondéral chez les adultes de poids normal. (<i>Faible recommandation; preuves de très faible qualité</i>)• Pour les adultes obèses ($30 \leq \text{IMC} < 40$) et qui sont à risque accru de diabète, nous recommandons que les professionnels offrent, ou réfèrent ces patients aux interventions comportementales structurées visant l'amaigrissement. (<i>Forte recommandation; preuves de qualité modéré</i>)• Pour les adultes en surpoids ou obèses, nous recommandons que les professionnels offrent, ou réfèrent ces patients aux interventions comportementales structurées visant l'amaigrissement. (<i>Faible recommandation; preuves de qualité modéré</i>)• Pour les adultes en surpoids ou obèses, nous recommandons que les professionnels n'offrent pas systématiquement des interventions pharmacologiques (l'orlistat ou à la metformin) aux fins d'amaigrissement. (<i>Faible recommandation; preuves de qualité modéré</i>)
Justification des recommandations	<ul style="list-style-type: none">• L'IMC est pratique et peu coûteux à mesurer, et peut être utilisé pour surveiller les changements de poids au fil du temps.• Les interventions pour la prévention du gain pondéral chez les adultes de poids normal ont un effet minimal et l'effet ne perdure pas.• Les interventions d'amaigrissement (comportementales et / ou pharmacologiques) sont efficaces pour réduire modestement le poids et le tour de taille.• Bien que la plupart des participants aux études d'amaigrissement regagnent du poids après l'intervention, le poids moyen regagné est plus faible chez le groupe ayant subi l'intervention que chez le groupe témoin.• Pour les adultes qui sont à risque de développer le diabète de type 2, les interventions d'amaigrissement retardent l'apparition du diabète de type 2.• Les interventions comportementales sont l'option préférée, car l'équilibre entre les avantages et les inconvénients semble plus favorable que celui qui découle des interventions pharmacologiques.
Détails sur les services recommandés	<p><u>Interventions comportementales structurées et interventions visant le style de vie</u></p> <p>Des programmes axés sur la modification des comportements qui impliquent plusieurs sessions sur une période de plusieurs semaines à plusieurs mois. Les interventions à base comportementales peuvent cibler le régime alimentaire, l'augmentation de l'activité physique, les changements au style de vie ou toute combinaison de ces éléments.</p> <p>Les interventions visant le style de vie incluent généralement le counseling, l'éducation ou du soutien, et/ou des changements environnementaux en sus des changements au niveau de l'exercice et de l'alimentation.</p> <p><u>Interventions Pharmacologiques</u></p> <p>L'utilisation du metformin et orlistat pour l'amaigrissement.</p>
Considérations relatives à la mise en œuvre	Les interventions pourraient être offertes en soins primaires ou dans les milieux où les professionnels en soins primaires réfèrent leurs patients, tels qu'aux programmes commerciaux ou communautaires crédibles. Les interventions les plus efficaces étaient très hétérogènes par rapport aux disciplines des prestataires, la durée et le format. Par conséquent, aucun programme spécifique ne peut être recommandé, mais les interventions sont probablement appropriées pour les patients qui sont prêts et capables d'effectuer des changements de style de vie significatifs. Les professionnels doivent être conscients des obstacles à la participation dans les interventions d'amaigrissement.