



# Devrait-on cesser de conseiller à nos patients obèses de perdre du poids?

Roger Ladouceur MD MSc CCMF FCMF, RÉDACTEUR SCIENTIFIQUE ADJOINT

*Je ne suis pas gros! Non monsieur!*  
Obélix<sup>1</sup>

Le traitement de l'obésité est-il sans espoir? Voilà la question que nous vous proposons ce mois-ci dans ces pages. Havrankova<sup>2</sup> le prétend (page 512), alors que Garrel<sup>3</sup> opine le contraire (page 513). Sans égard à leur position respective, le simple fait de soulever cette question traduit certainement un malaise que nous avons, médecins de famille, lorsque nous tentons de venir en aide à nos patients obèses. En effet, plusieurs d'entre nous croyons que nos patients qui sont « au-dessus de leur poids » le demeureront pour toujours, et ce, quoique nous leur recommandions, quoi que nous fassions. Si tel est le cas, pourquoi alors persister? Pourquoi répéter, d'une manière ou d'une autre, de façon plus ou moins subtile, souvent ad nauseam: « Vous devriez perdre du poids »? Ne savons-nous pas que les causes de l'obésité sont multifactorielles, et que de tels conseils, même répétés, même venant de son médecin de famille, ont peu de chance de réussir?

En effet, nous savons que l'obésité est liée à divers facteurs génétiques, environnementaux et sociétaux profondément ancrés en chacun de nous. Nous savons que nos ancêtres, nos propres grands-parents et nos parents même, dépensaient des sommes colossales d'énergie pour gagner leur maigre pitance; alors qu'aujourd'hui, il suffit d'aller (et même de faire livrer) à n'importe quel comptoir de « fast food » pour s'empiffrer de portions gargantuesques qui renferment suffisamment de calories pour combler, en une seule collation, nos besoins énergétiques pour toute la journée—bizarrement et paradoxalement, elles nous laissent le plus souvent sur notre appétit! Et comme il n'en coûte guère plus pour avoir le format ultra « big », aussi bien en avoir pour son argent! Nous savons aussi que des facteurs génétiques, familiaux et environnementaux ont une influence déterminante sur l'obésité. Il suffit de suivre les membres d'une même famille pour retrouver, de génération en génération, les mêmes phénotypes d'obésité: « *le portrait tout craché de son père ou de sa mère* », dit-on souvent. Il semble même que la propension à bouger serait elle aussi inscrite dans nos déterminismes génétiques. Bref, nous savons tous que l'obésité est liée à de multiples facteurs profondément enracinés en nous, et qu'il est très difficile de s'en défaire.

Nous savons aussi que les obèses sont bien conscients de leur condition. Croyez-vous qu'il y ait une seule personne qui souffre d'embonpoint qui ne s'en rend pas compte? Dès leur plus tendre enfance, ils se sont fait traiter de « gros ». L'école et les cours de récréation sont d'épouvantables purgatoires pour ceux qui sont de couleurs, de races, de cultures différentes. Le fait d'être obèse n'échappe certainement pas à la règle. Avez-vous jeté un coup d'œil aux revues populaires? La pauvre vedette qui montre le moins d'embonpoint est publiquement ridiculisée. Quel message cela donne-t-il à ceux dont le corps n'est pas « parfait »? Croyez-vous qu'un seul obèse, avant même de venir consulter son médecin de famille, n'ait pas tenté de suivre une diète, ne se soit pas mis à la salade? Voyons donc!

Enfin, nous sommes bien conscients aussi que les moyens dont nous disposons pour traiter l'obésité sont fort limités. Presque tous les médicaments commercialisés ont comme dénominateur commun d'avoir été retirés en raison de leurs effets délétères sévères. L'efficacité à long terme des approches pharmaceutiques et non pharmaceutiques demeure fort discutabile et même les bienfaits de perdre du poids sont matières à controverses, comme le fait valoir Bosomworth (page e246).<sup>4</sup>

Alors, pourquoi conseille-t-on à nos patients de maigrir? Pourquoi leur répète-t-on « Vous devriez maigrir »? C'est quoi l'affaire? Un genre de sadisme. Un type d'acharnement. Une façon de nous déculpabiliser, de leur faire porter la responsabilité de l'échec thérapeutique? « *Vous savez, le fait d'être obèse ne vous aide pas* ». Big news!

Tout compte fait, ne devrions-nous pas arrêter de nous préoccuper du poids de nos patients pour simplement les encourager à avoir de saines habitudes de vie, à adopter une alimentation équilibrée, à pratiquer régulièrement un exercice qu'ils apprécient, fût-ce la marche? Peut-être qu'au lieu de leur répéter « Vous devriez perdre du poids », devrions-nous simplement les aider à tout à être bien dans leur peau. ✨

#### Intérêts concurrents

Aucun déclaré

#### Référence

1. Goscinny R, Uderzo A. *Le tour de Gaule d'Astérix*. Paris, France: Hachette; 1965.
2. Havrankova J. Le traitement de l'obésité est-il sans espoir? Oui [Débat]. *Can Fam Physician* 2012;58:508, 510 (ang), 512, 514 (fr).
3. Garrel D. Le traitement de l'obésité est-il sans espoir? Non [Débat]. *Can Fam Physician* 2012;58:509-10 (ang), 513-4 (fr).
4. Bosomworth NJ. Les inconvénients de perdre du poids. Intervention réaliste dans la trajectoire pondérale. *Can Fam Physician* 2012;58:517-23 (ang), e246-53 (fr).

This article is also in English on page 499.