

LES CAUSES

Les causes de l'obésité sont plurifactorielles

- ✓ de mauvaises habitudes alimentaires
- ✓ Différents facteurs influençant notre psychologie et/ou notre bien être
- ✓ la sédentarité

Qui est obèse?

Quelqu'un ayant un indice de masse corporelle (IMC) égal ou supérieur à 30 est considéré comme obèse.

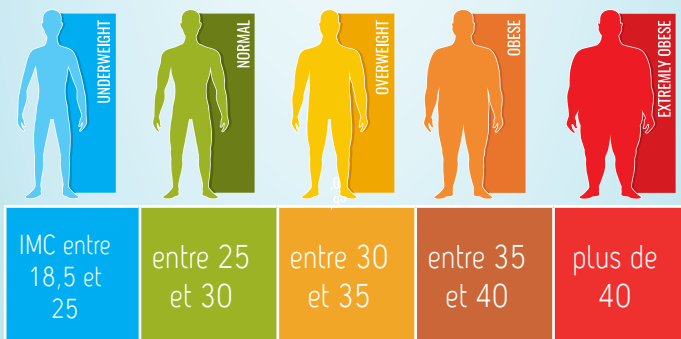
$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (m)}}$$

Exemple de calcul d'IMC

Mon poids est de 80 kilos
Ma taille est de 1m60
Mon IMC = $80 / (1,6)^2 = 31,2 \text{ kg/m}^2$

Si IMC > 25 kg/m² : vous êtes en surpoids.
Si IMC > 30 kg/m² : vous présentez une obésité.
Si IMC > 40 kg/m² : vous présentez une obésité morbide.

Obésité:



VOTRE POIDS VOUS PRÉOCCUPE?

Une équipe de professionnels de la santé vous propose des solutions adaptées à vous.

La cellule du poids de forme se caractérise par une prise en charge pluridisciplinaire destinée aux patients ayant :

- ✓ Age: plus de 18 ans
- ✓ imc > 30 kg/m²
- ✓ motivation à l'idée de (re)commencer une activité physique.

Contact :

Madame Vilain Julie,
diététicienne-coordinatrice
julie.vilain@chu-charleroi.be

Adresse :

CHU de charleroi
Centre de Réadaptation Fonctionnelle
Rue de gozée 706
6110 Montigny-le-Tilleul



www.chu-charleroi

Digit 169 - 03/2020

IMC (poid/taille ²) (kg/m ²)	Consultance diététique	Cellule poids de forme	Ballon Intra-gastrique	Chirurgie Bariatrique et Métabolique
Entre 25 et 30	✓			
Entre 30 et 35	✓	✓	✓	
Entre 35 et 40	✓	✓	✓	Si pathologies associées
+40	✓	✓	✓	✓

La Cellule Du Poids De Forme - Adulte

ISPPC
CHU de Charleroi

PLURIDISCIPLINARITÉ

Parce que derrière chaque patient obèse se cache un sujet différent, **la prise en charge thérapeutique** du patient obèse doit nécessairement être **personnalisée, pluridisciplinaire et concertée** entre intervenants (médecin(s), kinésithérapeute(s), diététicien(s), psychologue(s) ... en collaboration avec **le médecin traitant**.

La cellule du poids de forme vous propose des **solutions nutritionnelles personnalisées** et les **clés de la remise en forme** sous contrôle médical.

Afin de favoriser une perte de poids progressive et durable, une équipe de professionnels de la santé vous motive et vous accompagne dans vos démarches.



DIÉTÉTIQUE

Suite à votre consultation médicale, une diététicienne vous guide vers l'acquisition d'une alimentation saine et variée, adaptée à vos besoins, tout en gardant le plaisir de manger.

Lors d'une première rencontre, vous réalisez ensemble un schéma alimentaire personnalisé et adapté à votre mode de vie.

Afin de vous encourager et de répondre à vos questions, nous vous proposons

- ✓ Un suivi mensuel, individuel et personnalisé.
- ✓ Un suivi hebdomadaire de l'évolution de votre poids. schéma alimentaire personnalisé et adapté à votre mode de vie.



Psychologie

Un coach psychologue est disponible une fois par semaine lors du groupe du jeudi soir. Il permet au patient de prendre du recul par rapport à sa motivation et sa progression, de mettre en évidence les mécanismes en jeu dans son parcours de perte de poids. C'est aussi un espace de parole où peuvent être discutés les difficultés éprouvées, ainsi que les paramètres extérieurs pouvant intervenir dans la réalisation des objectifs que s'est fixés le patient.

KINÉSITHÉRAPIE

Au départ d'un bilan médical axé sur la physiothérapie, les séances de kinésithérapie ont pour mission de vous « remettre en mouvement » de manière progressive et adaptée.

Ces séances vous permettront

- ✓ D'intégrer l'activité physique dans votre quotidien.
- ✓ De vous redonner le goût de bouger et de re-dynamiser votre corps.
- ✓ D'augmenter votre endurance cardia-respiratoire et de diminuer l'essoufflement.
- ✓ De diminuer votre taux de graisse et d'augmenter la masse musculaire.

Seront mis à votre disposition :

- ✓ Appareils de fitness avec coaching personnalisé.
- ✓ Matériel de gymnastique (exercices en groupes, parcours d'obstacles, jeux).

LA SANTÉ VIENT EN BOUGEANT

