

L'obésité et la santé de votre cœur :

Guide pour des discussions enrichissantes

Questions pour vous aider à entamer des discussions fructueuses avec votre médecin

Vous avez fait un pas dans la bonne direction en décidant de prendre rendez-vous avec votre médecin. La prochaine étape consiste à tirer profit de ce rendez-vous. Imprimez ce guide et apportez-le à votre prochaine visite chez le médecin.



Pour vous faire patienter : Quelques faits intéressants que vous ignorez peut-être à propos de l'obésité et de la santé cardiaque

- L'obésité peut **doubler** votre risque d'avoir une maladie du cœur.
- Un excès de poids peut causer une accumulation de dépôts de graisse dans les artères, les vaisseaux sanguins qui apportent le sang aux organes; on désigne ce phénomène par le terme **athérosclérose**.
 - Lorsque les artères qui irriguent le cœur sont endommagées ou obstruées, une crise cardiaque peut survenir.
 - Si c'est le cas des artères qui irriguent le cerveau, un accident vasculaire cérébral (AVC) peut se produire.
- Les facteurs qui augmentent le risque d'athérosclérose, comme un taux élevé de sucre ou de cholestérol dans le sang et une tension artérielle élevée, peuvent **aussi être associés à l'obésité**.

La bonne nouvelle, c'est qu'une perte de poids d'aussi peu que 5 % à 10 %, en plus de ses multiples autres bienfaits, peut réduire les facteurs de risque de maladie du cœur.

Réduction du poids
corporel de
5 % à 10 %

=

↓ facteurs de risque de maladies cardiovasculaires
↓ glycémie + A_{1c}
↑ profil lipidique
↓ risque de contracter le diabète de type 2 et de subir d'autres complications liées à l'obésité



Vous êtes prêt(e) pour votre consultation? Voici quelques questions que vous pourriez poser :

- Comment peut-on évaluer mes facteurs de risque de maladies cardiovasculaires?
- En plus de perdre du poids, que puis-je faire pour réduire mes risques de maladie du cœur?
- Comment pouvons-nous établir ensemble un plan de gestion du poids adapté à mes besoins?
- Quelles options seraient appropriées pour la prise en charge de mon obésité?

Si vous souhaitez consulter d'autres ressources pour en apprendre davantage sur la prise en main de votre santé et pour comprendre l'obésité, visitez **VeriteSurLePoids.ca**.

Références :

1. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Facteurs de risque liés au mode de vie. 2024. Accessible au : <https://www.coeuretavc.ca/avc/risk-and-prevention/facteurs-de-risque-d-avc>. Consulté le 16 septembre 2024. 2. British Heart Foundation. Obesity. 2024. Accessible au : <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/risk-factors/obesity>. Consulté le 16 septembre 2024. 3. British Heart Foundation. Atherosclerosis. 2024. Accessible au : <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/conditions/atherosclerosis>. Consulté le 16 septembre 2024. 4. Obésité Canada. Conséquences de l'obésité sur la santé. 2025. Accessible au : <https://obesitycanada.ca/fr/comprendre-lobesite/consequences-sur-la-sante/>. Consulté le 23 décembre 2025. 5. Lau D, et al. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: The Science of Obesity. 2020. Accessible au : <https://obesitycanada.ca/healthcare-professionals/adult-clinical-practice-guideline/>. Consulté le 23 décembre 2025.

Toutes les marques de commerce et les marques déposées sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.

La vérité sur le poids® et le logo représentant le taureau Apis® sont des marques déposées de Novo Nordisk A/S utilisées sous licence par Novo Nordisk Canada Inc.

© Novo Nordisk Canada Inc.
CA25OB00030F

LA VÉRITÉ SUR LE POIDS®

