

## POIDS

## AIDE À LA PERTE DE POIDS 1280

*Définition : mise en œuvre de moyens pour favoriser la perte de poids ou de graisse corporelle*

► **Activités**

- Évaluer le désir et la motivation du patient à réduire son poids ou sa graisse corporelle.
- Déterminer avec le patient la perte de poids désirée.
- Fixer un objectif hebdomadaire pour la perte de poids.
- Afficher l'objectif hebdomadaire dans un endroit stratégique.
- Peser le patient toutes les semaines.
- Inscire sur une courbe de poids le progrès accompli en vue de l'objectif final et l'afficher dans un endroit stratégique.
- Récompenser le patient lorsqu'il réalise les objectifs fixés.
- Encourager le recours à des systèmes internes de récompense pour l'atteinte des objectifs.
- Établir un plan réaliste avec le patient, en y incluant la réduction de la consommation calorique et l'augmentation de la dépense calorique.
- Déterminer les habitudes alimentaires en demandant au patient de tenir un journal de ce qu'il mange et du moment et de l'endroit où il mange.
- Aider le patient à comprendre sa motivation pour manger et les stimuli internes et externes associés à l'ingestion de nourriture.
- Encourager la substitution d'habitudes saines à des habitudes indésirables.
- Afficher un aide-mémoire et des messages visant à encourager l'adoption de comportements sains se substituant au fait de manger.
- Aider à adapter le régime alimentaire du patient à son mode de vie et à son niveau d'activité.
- Faciliter la participation du patient, trois fois par semaine, à au moins une activité favorisant la dépense énergétique.
- Informer le patient au sujet de la dépense énergétique correspondant à des activités physiques spécifiques.
- Aider au choix d'activités en se basant sur la perte d'énergie désirée.
- Planifier un programme d'exercices en tenant compte des limites du patient.
- Établir un menu quotidien suivant un régime équilibré, réduit en calories et en matières grasses, si nécessaire.
- Encourager l'utilisation de substituts du sucre, si nécessaire.
- Encourager l'adoption de régimes qui privilégient l'atteinte à long terme des objectifs de réduction du poids.
- Encourager le patient à se joindre à des groupes de soutien pour la perte de poids (ex. : *Weight Watchers* et *KiloControl*).
- Orienter le patient vers un programme communautaire de surveillance du poids.
- Indiquer la manière d'interpréter les étiquettes des produits alimentaires à l'achat pour surveiller la quantité de gras et de calories ainsi totalisée.
- Montrer comment calculer le pourcentage de gras dans les produits alimentaires.
- Apprendre au patient à réaliser une sélection de mets au restaurant et lors de rencontres sociales, qui soit conforme avec un régime équilibré de calories et de nutriments.
- Discuter avec le patient et la famille de l'influence de la consommation d'alcool sur l'ingestion de nourriture.

**Bibliographie**

- Thelan, L.A., & Urden, L.D. (1993). *Critical care nursing: Diagnosis and management* (2<sup>nd</sup> ed.). St. Louis: Mosby.  
Whitney, E.N., & Cataldo, C.B. (1991). *Understanding normal and clinical nutrition*. St. Paul: West Publishing.