

# Obésité: une approche globale avec la médecine par le mode de vie

Présentée par:  
Dre Caroline Laberge  
Dre Caroline Rhéaume

6 NOVEMBRE 2025  
RBC CONVENTION CENTRE WINNIPEG, MB







# Divulgation de soutien



Ce programme de formation n'a reçu aucun soutien financier



/ s 3 n A s r s z n A G o A r s N j A j l j l o j C s z A l s n



/ o z l r q n C s C s l

Nous sommes toutes les deux certifiées de l'American Board of Lifestyle Medicine et avons un intérêt certain pour la médecine par le mode de vie!

# Objectifs

- Poser un diagnostic d'obésité chez l'adulte et identifier les investigations pertinentes
- Définir les fondements de la médecine par le mode de vie (*Lifestyle medicine*)
- Appliquer cette approche à différentes situations cliniques de personnes vivant avec l'obésité afin de faire des recommandations personnalisées et positives pour la santé



Qu'est-ce que l'obésité?

# Définition de l'obésité

Personne ayant un IMC > 30

Ancel Keys, 1972



« Maladie chronique complexe dans laquelle l'adiposité corporelle anormale ou excessive nuit à la santé, augmente le risque de complications médicales et réduit la durée de la vie »

Définition de l'OMS, 2000

? Ú||d'p!p d' i Ò-í ÂÚΦp!Ú| ∴ π ∴ .

### Definitions

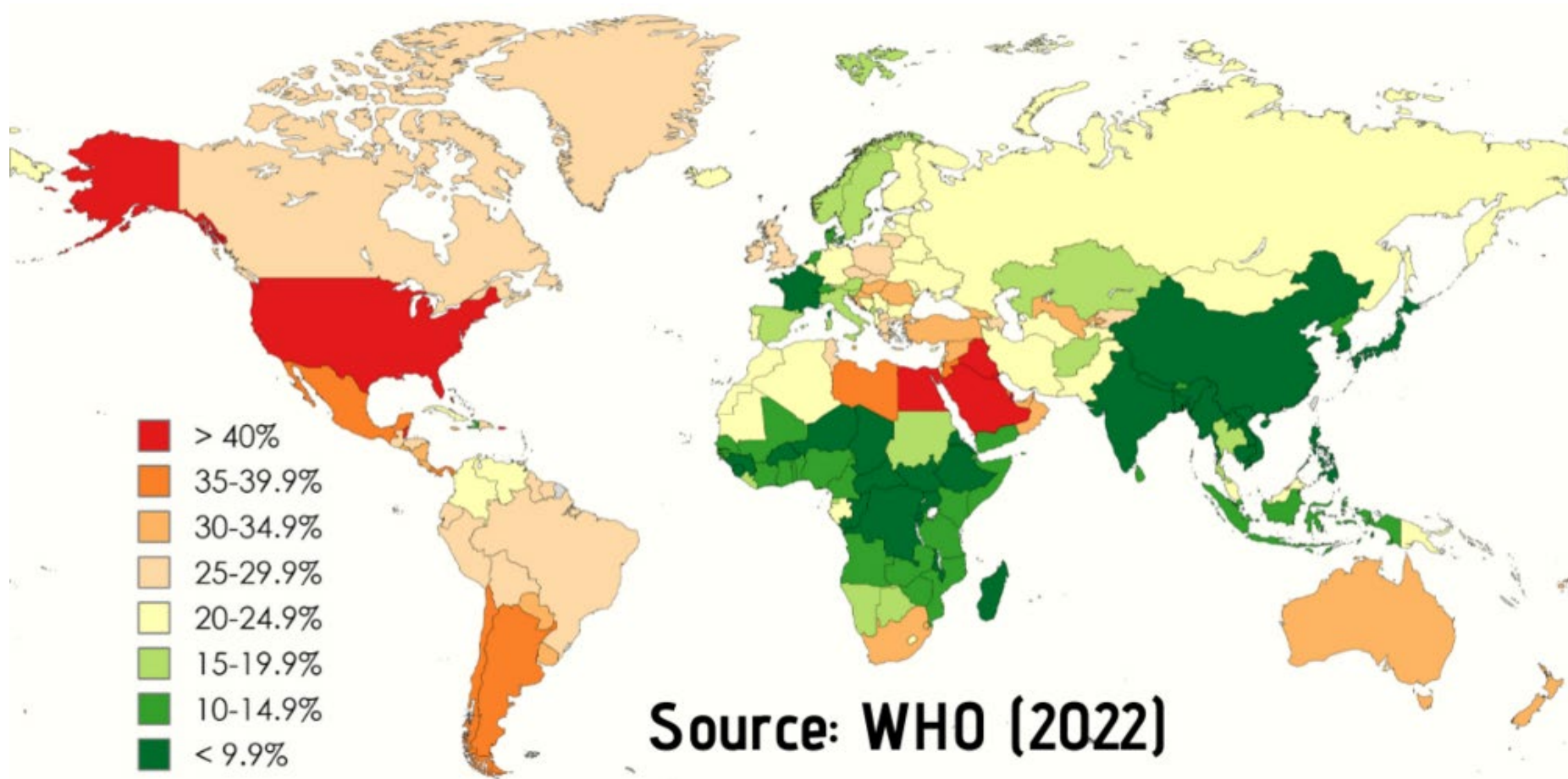
- |   |  |         |
|---|--|---------|
| 1 | Obesity is characterized by excessive adiposity, with or without abnormal distribution or function of the adipose tissue   | U, 100% |
| 2 | The causes of obesity are multifactorial and still incompletely understood. Genetic, environmental, psychological, nutritional and metabolic factors can induce alterations of the biological mechanisms that maintain normal mass, distribution and function of the adipose tissue, thus contributing to obesity  | A, 95%  |
| 3 | Obesity can cause systemic, chronic illness (Clinical Obesity), independent of the development of other medical conditions, by inducing alterations in the function of the whole body and/or its organs and tissues, resulting in distinct clinical manifestations, including specific signs & symptoms or limitations of day-to-day activities                                | U, 100% |
| 4 | Pre-Clinical Obesity is characterized by a state of excess adiposity with preserved function of other tissues and organs. Pre-clinical obesity confers an increased risk of developing clinical obesity as well as several other non-communicable diseases (NCDs), including type 2 diabetes, cardiovascular disease, certain types of cancer and mental illness, among others | A, 98%  |
| 5 | Clinical obesity is a chronic, systemic illness characterized by alterations in the function of tissues, organs or the individual, due to excessive and/or abnormal adiposity  | U, 100% |

## The Lancet Diabetes & Endocrinology Commission

### Definition and diagnostic criteria of clinical obesity

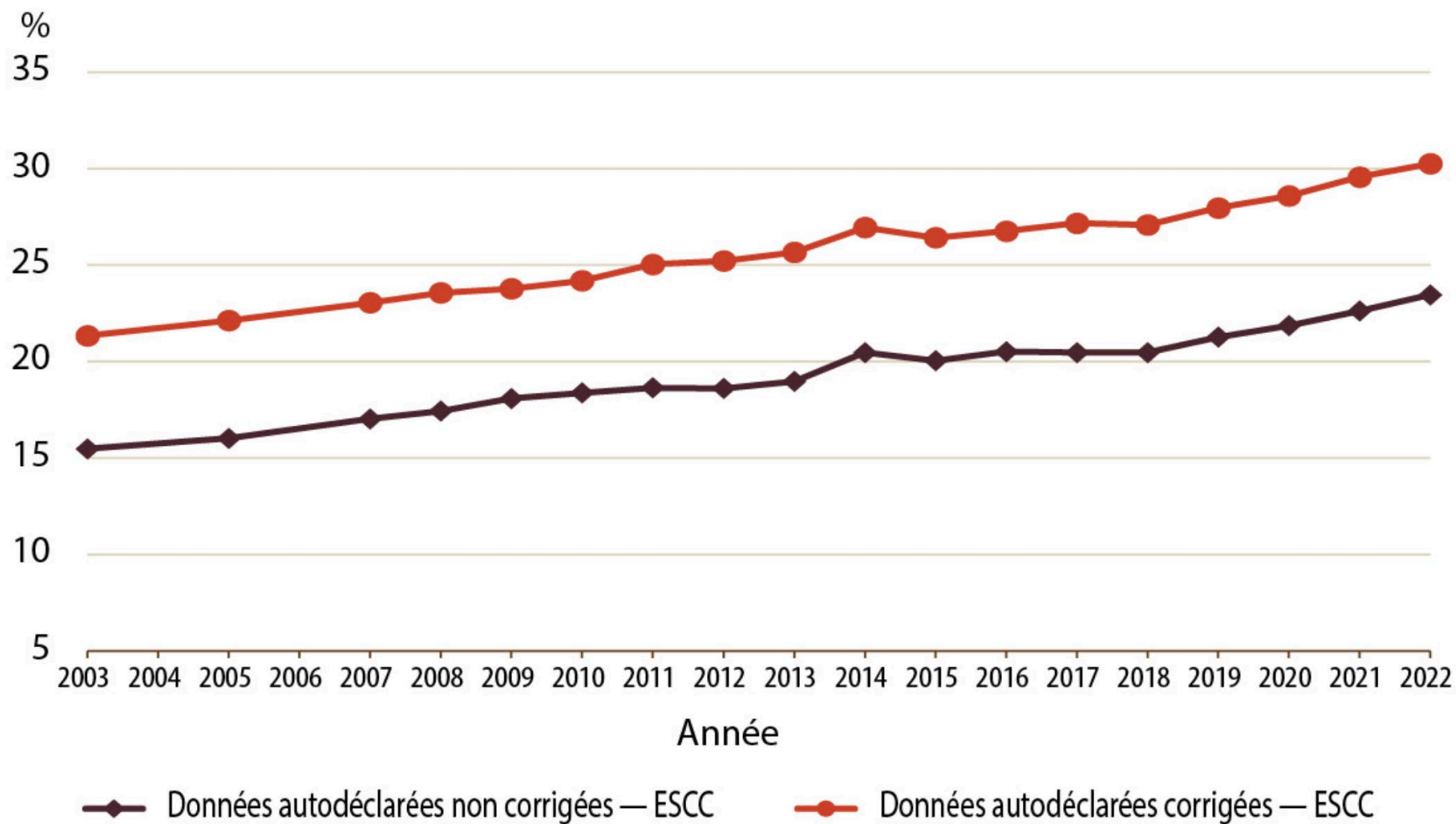
[www.thelancet.com/diabetes-endocrinology](http://www.thelancet.com/diabetes-endocrinology) Published online January 14, 2025

# Prévalence mondiale



Proportion (en %) de la population en 2022 ayant un IMC supérieur à 30. Source Wikipedia

## Prévalence de l'obésité selon le type d'estimation de l'indice de masse corporelle (IMC) parmi les Canadiens âgés de 18 à 79 ans



Source(s) : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2003 à 2022.



Statistique  
Canada

# Causes externes / environnementales



- Nourriture accessible en grande quantité, en tout temps (pays industrialisés)
- Prévalence et format des aliments transformés
- Augmentation des prix des aliments de qualité
- Sédentarité (moyens de transport, passe-temps, emplois)
- Augmentation du niveau de stress
- Réduction de la qualité du sommeil
- Pollution de l'air et autres polluants

# Causes médicales

---

- Causes génétiques (rares)
- Augmentation de l'utilisation de médicaments
- Dépressions en hausse
- Troubles alimentaires en hausse
- Relation bidirectionnelle avec maladies (arthrose, SAHS)



# D-Ē-Ē!đ d' Ò!! ũ žpÒ Òd' ÊYĈŽŽÒ



S'attaquer aux causes  
de la maladie



Abattre les barrières



S'éloigner du chiffre  
sur la balance



Viser une amélioration  
du bien être

# Anamnèse

Entrevue	Détails	Implication, recommandation
<b>Histoire de prise de poids</b>	Âge de début Tentatives passées Poids le plus élevé Événements de la vie Phase actuelle (perte, gain ou stable)	Aide à avoir des objectifs réalistes Aide à briser les barrières <i>Moment important où on doit être empathique ++</i>
<b>ATCD d'abus</b>	Dépistage d'abus psychologique, physique et sexuel	Peut être une barrière à la perte de poids et une cause du début du gain de poids
<b>Dépendances</b>	Tabac, alcool, boissons sucrées, malbouffe	Adresser cette dépendance
<b>Social</b>	Heures de travail par jour, limitations familiales, revenu, accès à des installations, accès à de la nourriture de qualité	Impliquer TS, référer à des organismes
<b>Histoire familiale</b>	Prévalence d'obésité dans la famille ou dans le même foyer	Interventions de groupe ont plus de chance de réussir
<b>Alimentation</b>	Connaissances en nutrition? Malbouffe? Horaire des repas? Trouble accès hyperphagique?	Adresser pilier nutrition
<b>Activité physique</b>	Sédentarité, limitations mécaniques ou sociales à l'exercice	Adresser pilier activité physique
<b>Sommeil</b>	Nombre d'heures par nuit, utilisation d'aide pharmacologique au sommeil, Questionnaire Epworth	Un sommeil inadéquat peut être une barrière à la perte de poids Référence pour polysomnographie TCC pour le sommeil
<b>Médication</b>	Réviser la médication qui peut créer un gain de poids	Discuter du profil pharmacologique, impliquer le pharmacien au besoin
<b>Santé mentale</b>	Dépister anxiété et dépression, Questionner TDAH, syndrome stress post-traumatique, deuil prolongé Dépister troubles alimentaires	Référence psychothérapie Adresser pilier santé mentale
<b>Motivation</b>	Évaluer la motivation, la confiance en soi, la tolérabilité au changement et les attentes	Utiliser les techniques d'entretien motivationnel

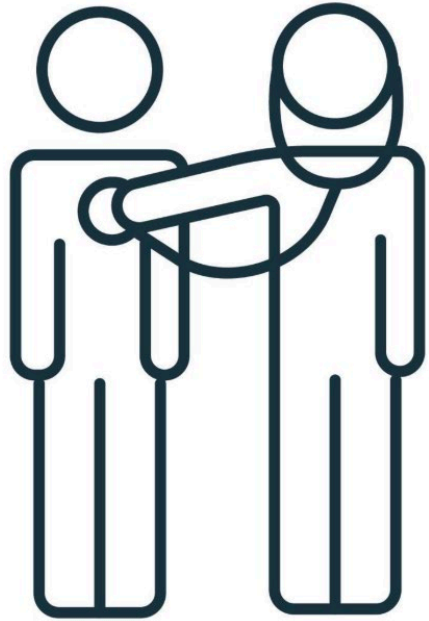


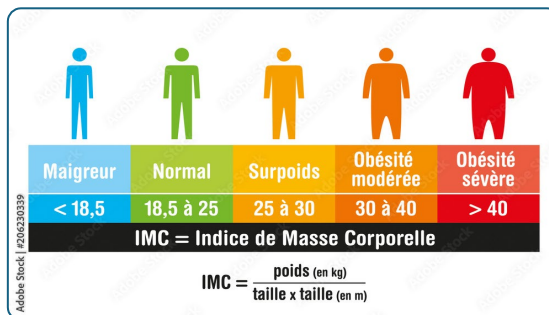
Image Vecteezy

# Examen physique

- Prise de tensions artérielle, pouls, IMC, tour de taille
- Recherche des signes de Cushing (vergetures, ecchymoses, faciès lunaire, bosse de bison)
- Examen de la thyroïde
- Examen cutané : acanthosis nigricans, intertrigo
- Hépatosplénomégalie
- Lymphoedème et lipoedème
- Signes d'arthroses
- Hirsutisme

# IMC

- Bonne mesure au point de vue populationnel
- Mauvaise mesure individuelle
- Pas une mesure de l'adiposité
- Ne tient pas en compte de la masse musculaire
- Pas de distinction entre les sexes et l'ethnicité



# Tour de taille

- Meilleure estimation de l'adiposité viscérale
- De l'entraînement est nécessaire pour prendre des bonnes mesures
- Peut diminuer sans perte de poids: amène bénéfiques pour la santé métabolique

Valeurs de référence	Risque accru	Risque très élevé
Hommes	Plus de 94 cm	Plus de 102 cm
Femmes	Plus de 80 cm	Plus de 88 cm

# Bilan paraclinique

---

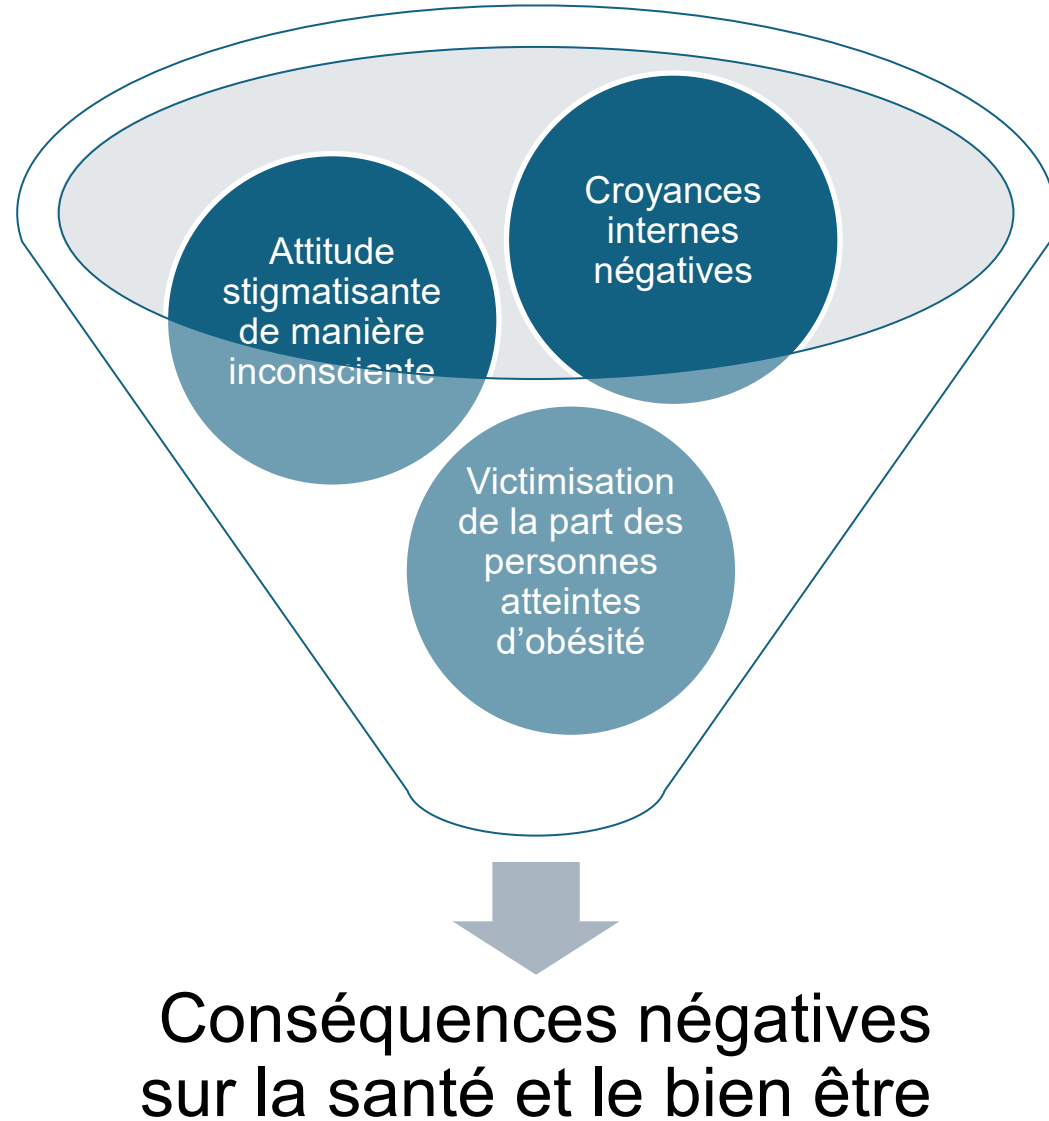
<b>Considérer pour la majorité des patients</b>	<b>Considérer selon les facteurs de risque et symptômes du patient</b>
<p>TSH Bilan lipidique HbA1c Créatinine, DFGe, ions (Na, K)</p> <p>Dépistage des cancers selon l'âge</p>	<p>ALT Microalbuminurie Hb-Hte Bilan martial Bilan nutritionnel (protéines, albumine, Ca, Mg, Po, B12, ...)</p> <p>Cortisol si suspicion maladie de Cushing Bilan hormonal si suspicion SOPK, hypoandrogénisme Bilan génétique si suspicion maladie monogénique</p> <p>Imagerie (ex: suspicion anomalie surrénales, adénomes hypophysaires, ...)</p> <p>Consultation en spécialité au besoin</p>

# Conséquences et conditions associées

Mécanique	Métabolique	Mentale	Monétaire/Milieu
Arthrose Apnée du sommeil Incontinence urinaire RGO	Diabète type 2 Hypertension Dyslipidémie MCAS Stéatose hépatique SOPK	Baisse de l'estime de soi Anxiété Trouble de l'humeur Troubles du sommeil	Statut socio-économique Éducation Accès à des aliments sains Coûts élevés Ressources publiques

# Grossophobie

---



# L'obésité chez l'adulte : ligne directrice de pratique clinique

Sean Wharton, David C.W. Lau, Michael Vallis, Arya M. Sharma, Laurent Biertho, Denise Campbell-Scherer, Kristi Adamo, Angela Alberga, Rhonda Bell, Normand Boulé, Elaine Boyling, Jennifer Brown, Betty Calam, Carol Clarke, Lindsay Crowshoe, Dennis Divalentino, Mary Forhan, Yoni Freedhoff, Michel Gagner, Stephen Glazer, Cindy Grand, Michael Green, Margaret Hahn, Raed Hawa, Rita Henderson, Dennis Hong, Pam Hung, Ian Janssen, Kristen Jacklin, Carlene Johnson-Stoklossa, Amy Kemp, Sara Kirk, Jennifer Kuk, Marie-France Langlois, Scott Lear, Ashley McInnes, David Macklin, Leen Naji, Priya Manjoo, Marie-Philippe Morin, Kara Nerenberg, Ian Patton, Sue Pedersen, Leticia Pereira, Helena Piccinini-Vallis, Megha Poddar, Paul Poirier, Denis Prud'homme, Ximena Ramos Salas, Christian Rueda-Clausen, Shelly Russell-Mayhew, Judy Shiao, Diana Sherifali, John Sevenpiper, Sanjeev Sockalingam, Valerie Taylor, Ellen Toth, Laurie Twells, Richard Tytus, Shahebina Walji, Leah Walker and Sonja Wicklum

CMAJ December 07, 2020 192 (49) E1757-E1775; DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.191707-f>

Article

Figures & Tables

Related Content

Responses

Metrics

PDF

## POINTS CLÉS

- L'obésité est une maladie chronique complexe, évolutive et récidivante fort répandue qui se caractérise par une accumulation anormale ou excessive de graisses corporelles (adiposité) nuisible à la santé.
- Les personnes vivant avec l'obésité font l'objet de préjugés et sont passablement stigmatisées, ce qui contribue à accroître la morbidité et la mortalité qui y sont associées, indépendamment du poids ou de l'indice de masse corporelle.
- Cette ligne directrice mise à jour fait écho aux avancées substantielles des connaissances sur l'épidémiologie, les déterminants, la physiopathologie, l'évaluation, la prévention et le traitement de l'obésité et en axe désormais la gestion autour de l'amélioration des paramètres de santé centrés sur le patient plutôt qu'uniquement autour de la perte de poids.
- La gestion de l'obésité doit obéir à des principes fondés sur des données probantes concernant la gestion des maladies chroniques. Elle doit valider le vécu des patients, aller au-delà des approches simplistes qui consistent à leur conseiller de « manger moins et de bouger plus » et s'attaquer aux racines profondes de l'obésité.
- Les personnes vivant avec l'obésité ont besoin d'interventions fondées sur des données probantes, y compris la thérapie nutritionnelle médicale, l'activité physique, les approches psychothérapeutiques, la pharmacothérapie et la chirurgie.

## In This Issue



CMAJ

Vol. 192, Issue 49  
7 Dec 2020

[Table of Contents](#)

[Index by author](#)

## Article Tools

 [Respond to this article](#)

 [Print](#)

 [Download PDF](#)

 [Article Alerts](#)

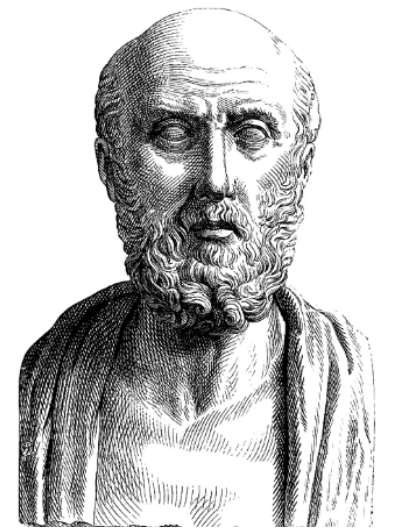
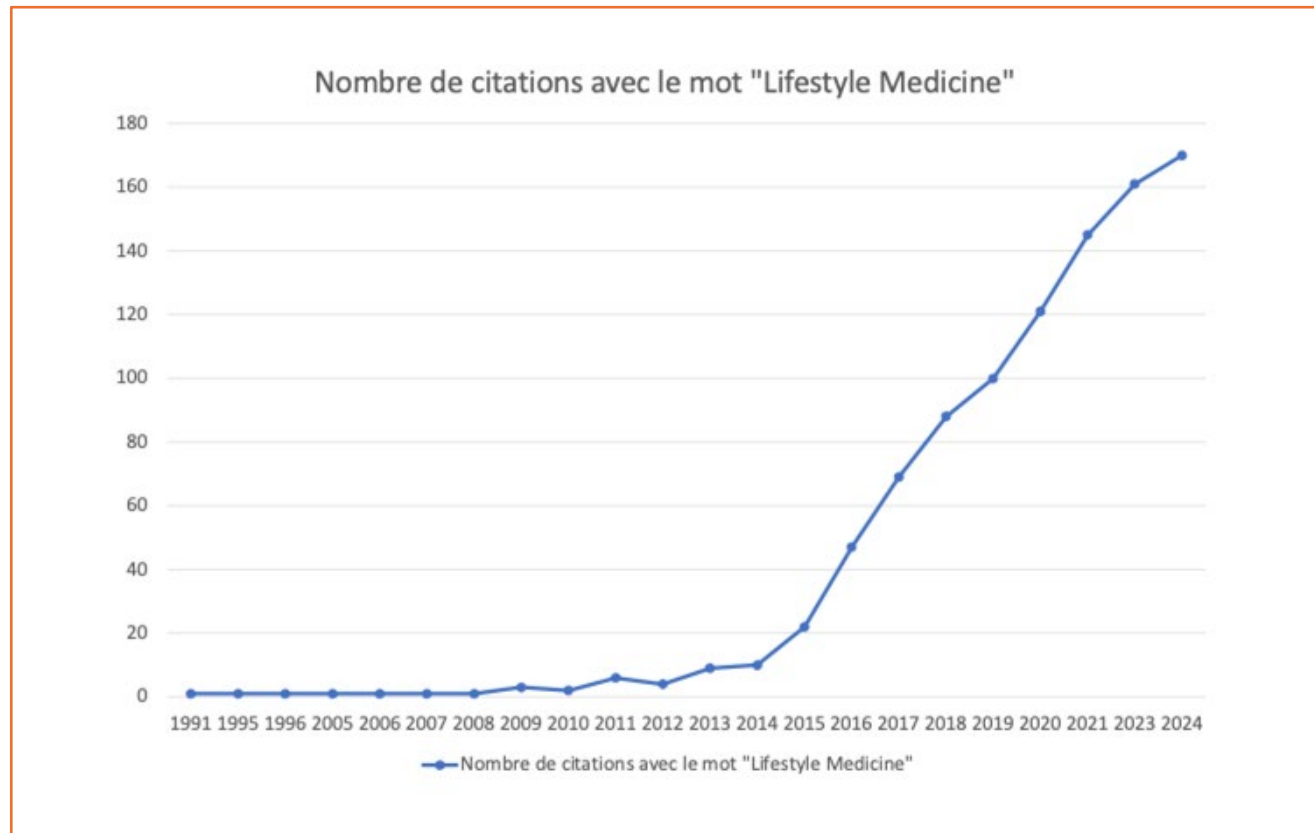


Photo tirée de Wikipedia

# Introduction à la médecine par le mode de vie

Citation célèbre inspirée de la médecine Hippocratique: « Que ta nourriture soit ton médicament »

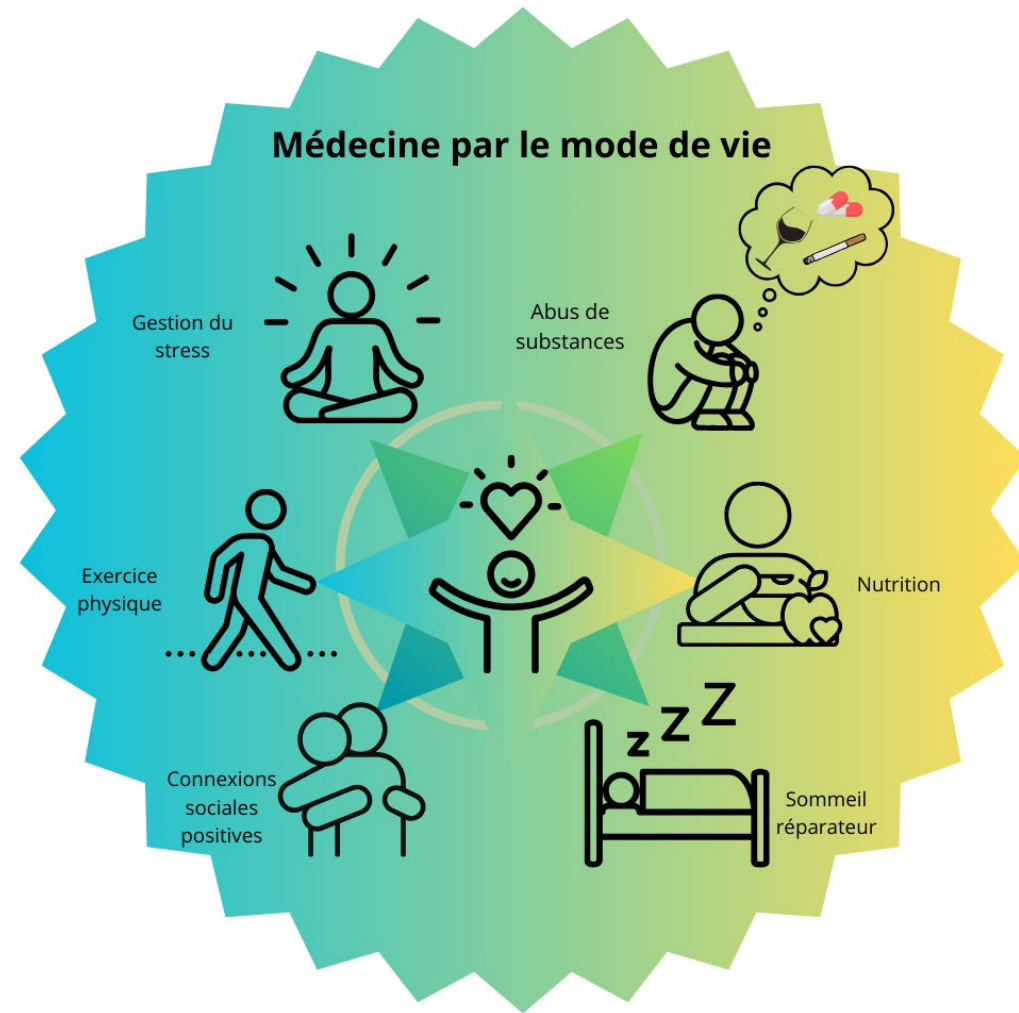
# La médecine par le mode de vie “Lifestyle Medicine” en plein essor



Lifestyle Med	
Search query: lifestyle medicine[TIAB]	
Year	Count
1991	1
1995	1
1996	1
2005	1
2006	1
2007	1
2008	1
2009	3
2010	2
2011	6
2012	4
2013	9
2014	10
2015	22
2016	47
2017	70
2018	69
2019	88
2020	100
2021	121
2022	145
2023	161
2024	170

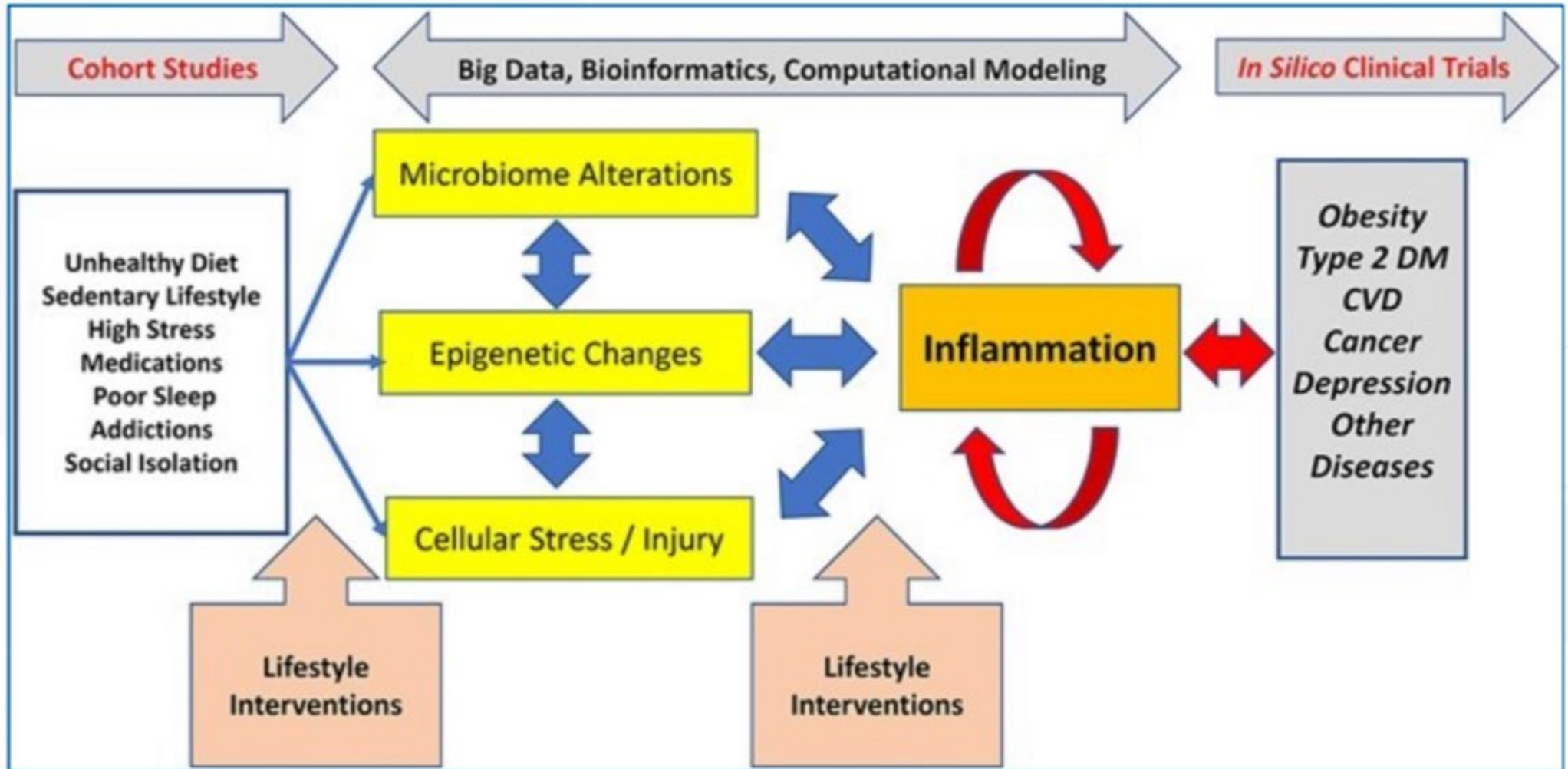
oŒĐ Ū ŐŒp'Ő  
ŭŒŹ ŐĐ Í Ő Ő  
ï Ő-Ő

Prévenir, traiter, renverser  
les maladies chroniques



crédit image Raphaëlle Giguère, inspiré de l'ACLM

# Lifestyle-Associated Pathogenesis





“Business as usual”  
On ne traite pas les causes.  
On traite les facteurs de  
risque individuellement...

- Statine pour la dyslipidémie
- Antihypertenseur pour l'HTA
- Hypoglycémiant pour le diabète
- IPP à long terme pour le RGO
- ISRS pour l'anxiété
- Somnifère pour l'insomnie
- ...

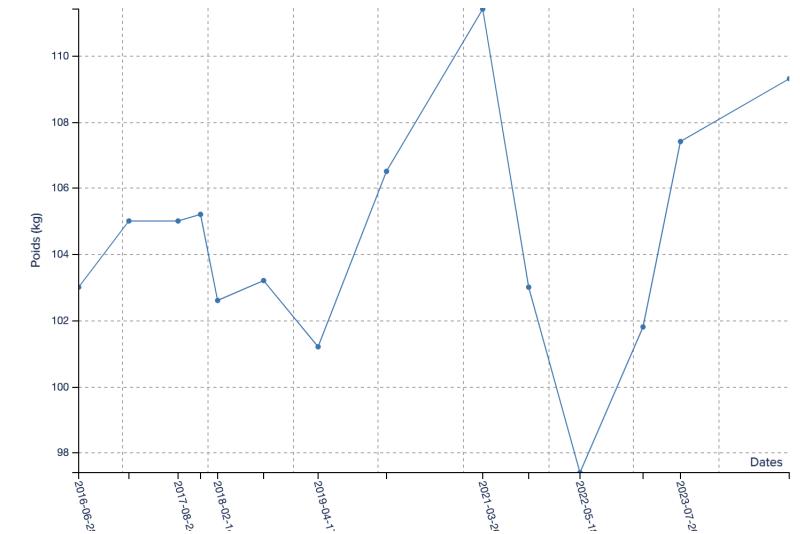


crédit photo Jen Davis, site de Marie Claire

# Cas 1: Mme Tremblay

# Mme Tremblay, 45 ans

- Se bat avec son poids depuis aussi longtemps qu'elle se souvienne, a toujours vu sa mère faire des régimes
- Gain de poids progressif au cours des années avec reprise toujours grande suite à des moments de privation
- Amène dévalorisation et sentiment de **ne pas être capable de se contrôler**
- Mange parfois en cachette, peut avoir des rages de sucre
- Consomme environ 6 consommations d'alcool par semaine



# Balance énergétique



# Balance énergétique

Corps humain  
est +++  
complexe  
que calories  
in, calories out

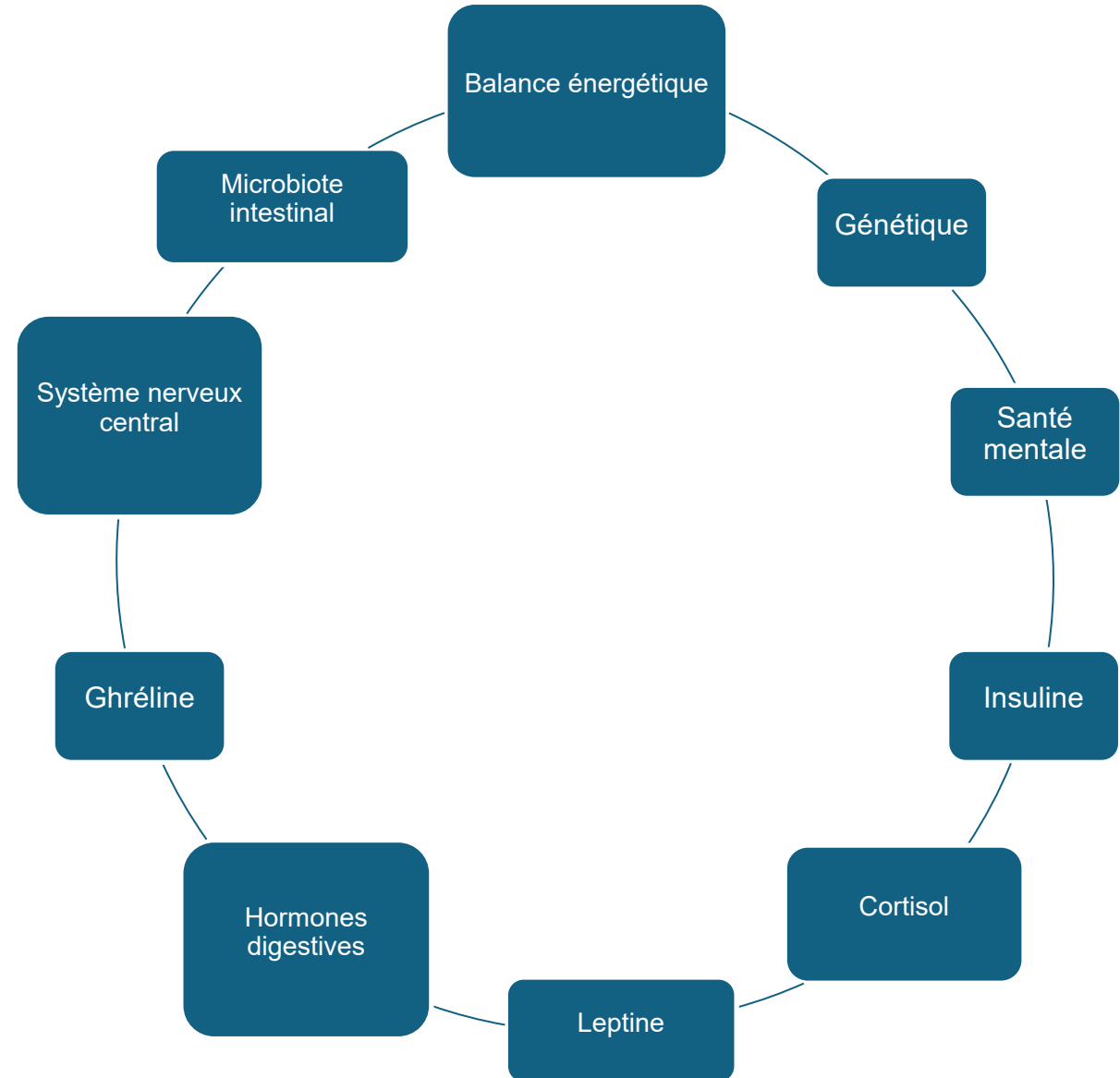
Toutes les  
calories ne  
sont pas  
égales

Adaptation du  
corps à la  
restriction  
calorique

Dépense  
calorique  
amène la  
consommation  
de calories

# Physiopathologie

---



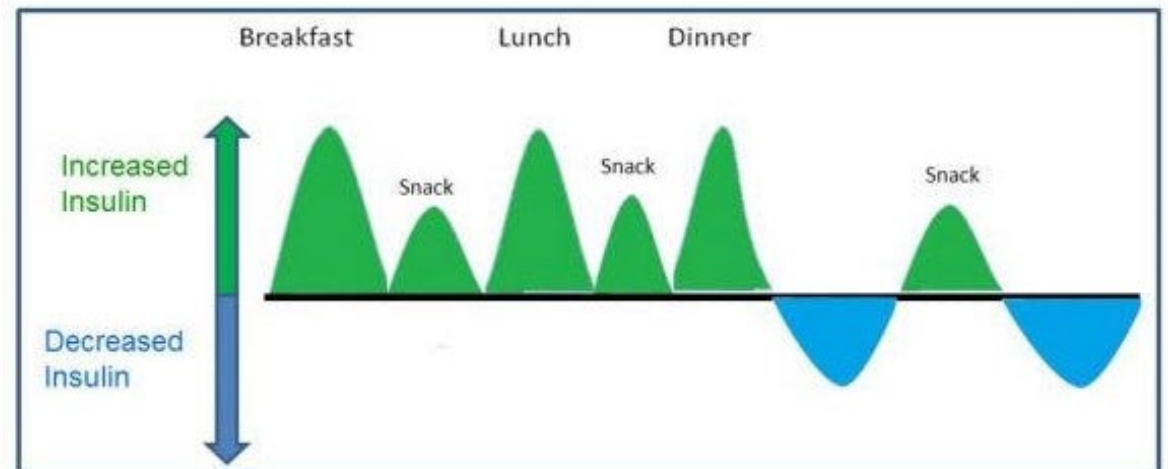
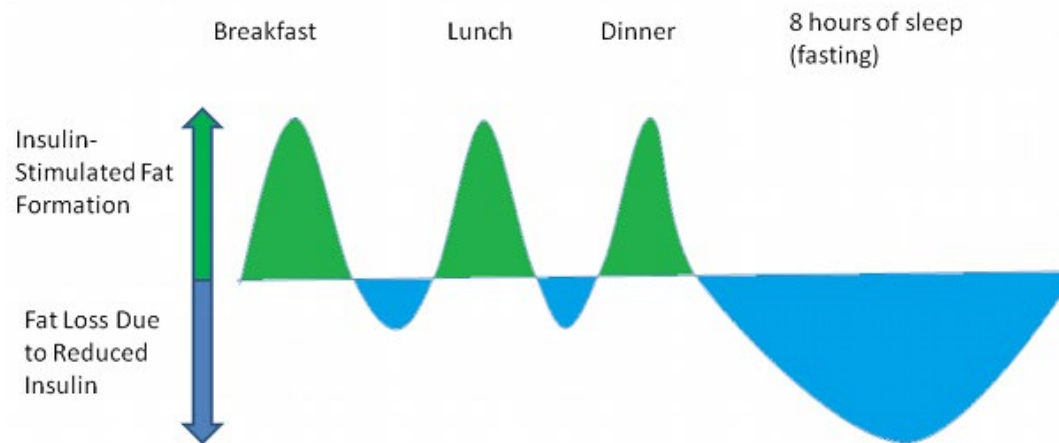
# Génétique-épigénétique



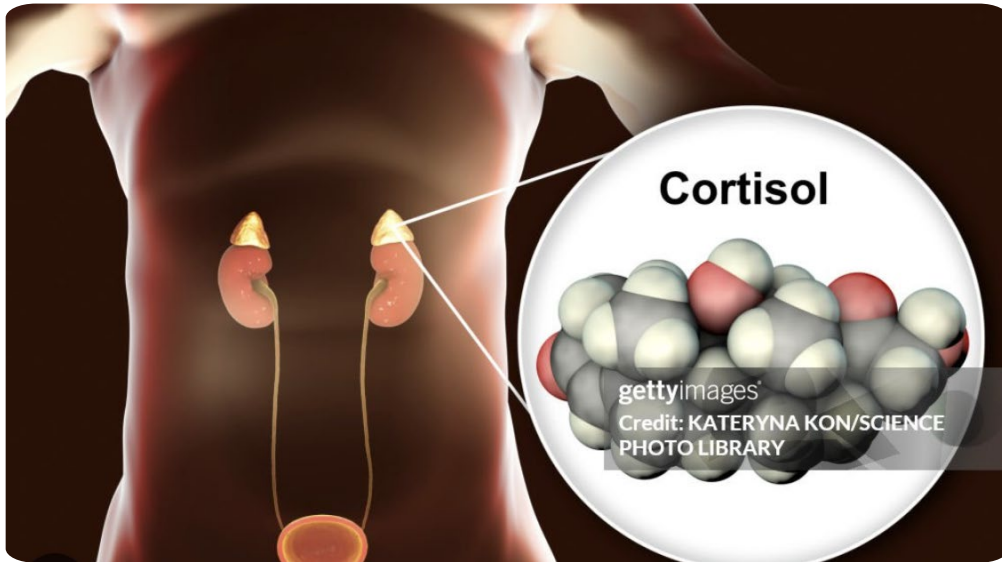
- Jumeaux identiques 50-80% de concordance
- Ne cause pas l'obésité
- Influence grandement le gain de poids en réponse à un environnement obésogène
- Syndromes génétiques causant l'obésité à eux seuls sont rares ++

# ^d'Φ→p'd'Ò

- Stimule absorption glucose et acides gras par cellules
- Envoyer un message que le corps est en état d'abondance
- Faire des réserves (lipogénèse)
- Ne pas utiliser ses réserves (pas de lipolyse)
- Doit avoir une alternance entre état insulinique et état insulino-prive



# 91 žpá –



- Augmente la biodisponibilité du glucose
- Augmente la résistance à l'insuline
- Utile en aigu dans une situation de stress pour générer la réponse "fight ou flight!"
- Effet délétère à long terme: accru en situation de stress chronique, insomnie, SAHS, travailleurs de nuit, ...

# Leptine en situation de **perte** de poids



Baisse de l'adiposité

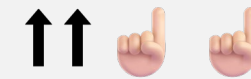


Baisse de la leptine



Freine la perte de poids

o Ò ù ! ! ð ' Ò  
Ò ð ' Æ ð ! - Æ ! ð d ' Ì Ò  
Ž Æ ð ' Ì Ò ù ! ð Æ



↑ de l'adiposité

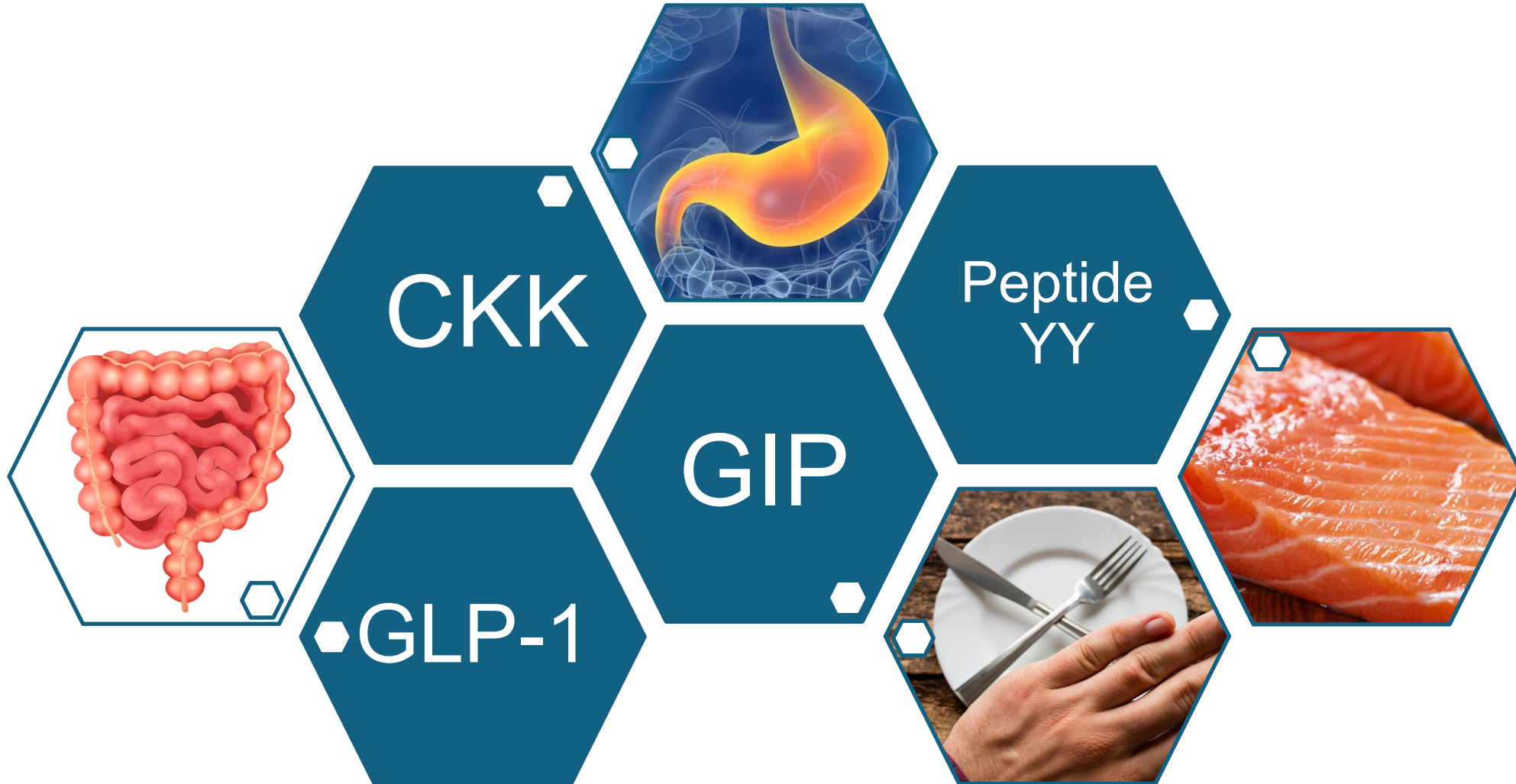


↑ de la leptine



⊘ frein gain de poids...

# Hormones digestives

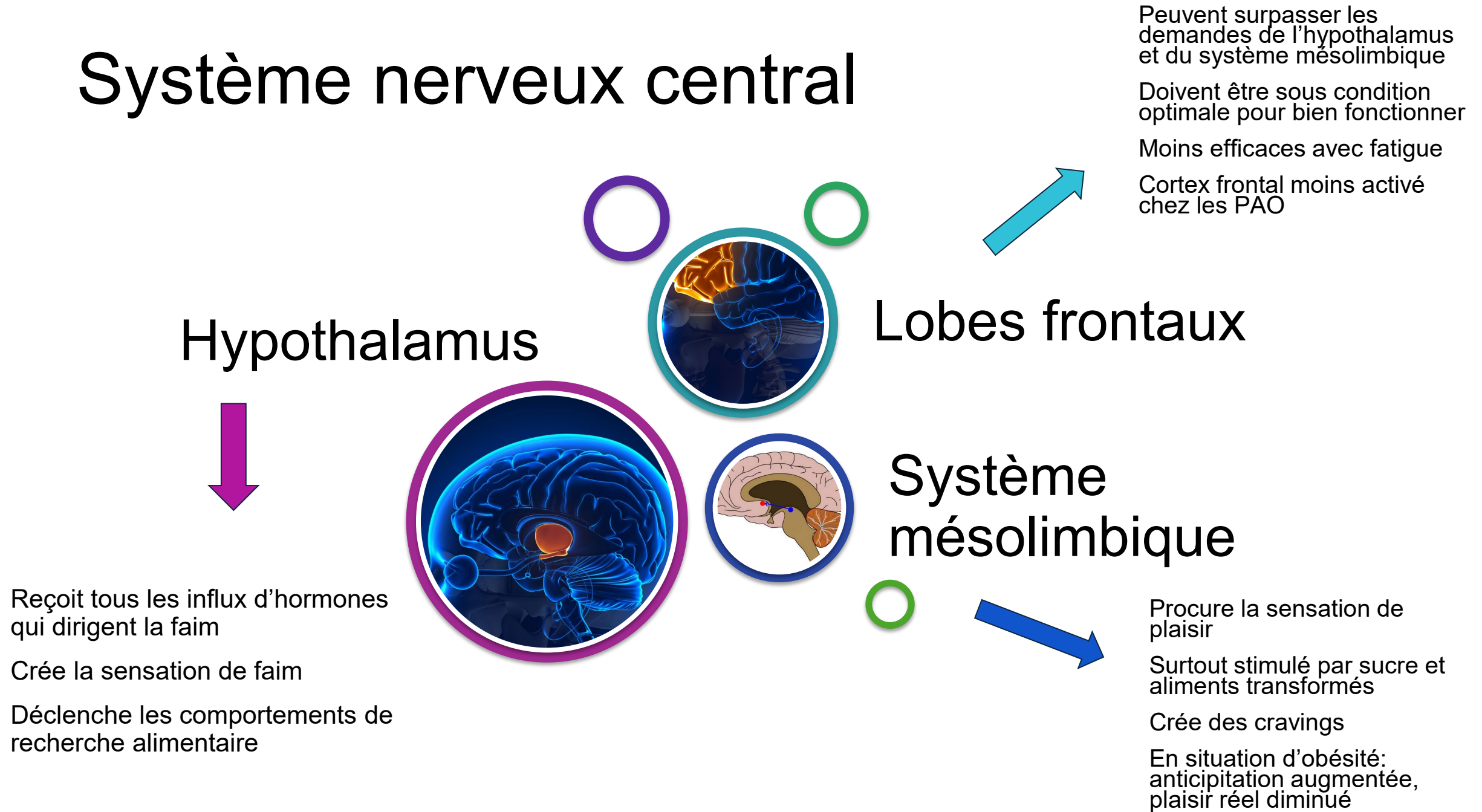


# VÝZŮPĚD'Ò

- Obésogène très puissant
- Sécrété par l'estomac
- Augmenté par régime restrictif
- Chez les PAO:
  - Baisse de ghréline moins importante
  - Action majorée au niveau de l'hypothalamus



# Systeme nerveux central



?  $\text{H}^+$  d'É! d'İ →  $\text{H}^+$  →  $\text{H}^+$  →  $\text{H}^+$  →  $\text{H}^+$

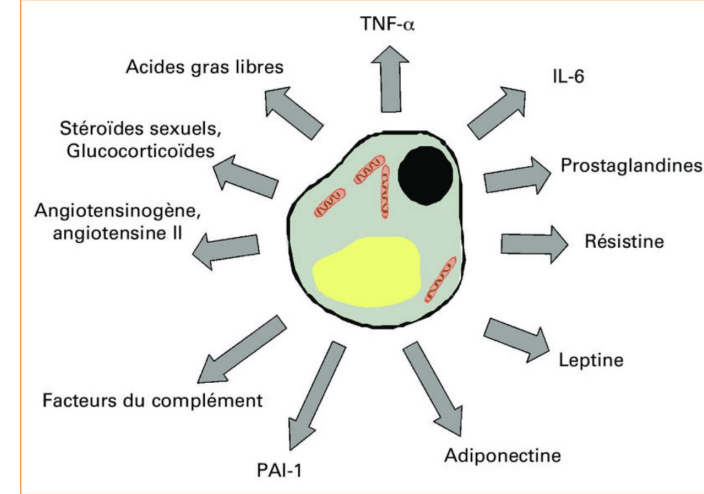


image Le tissu adipeux: un véritable organe endocrine  
Revue médicale Suisse 2003

Agit comme un organe; lorsqu'il y a une accumulation excessive d'adiposité, l'organe devient défectueux.

Graisse se dépose anormalement dans sites ectopiques (foie, muscles, coeur, intra-abdo): pas vascularisé optimalement, peut souffrir d'hypoxie

Cascade inflammatoire: sécrétion cytokines et adipokines.

Amplification du poids et complications potentielles ex diabète, MASH, MCAS, ...

# u $\beta$ EZĀ Āp̄ !!Ò p̄'!!ÒΦ!p̄'CĒ



- Beaucoup interactions avec biochimie cérébrale
  - 90% de la sérotonine du corps est produite dans les intestins!
- Microbiote chez PAO est généralement moins riche et moins diversifié
- Microbiote relié à l'obésité par plusieurs mécanismes:
  - 1) production ac gras ch courtes: satiété, GLP-1
  - 2) inflammation dans paroi digestive
  - 3) perte capacité métaboliser isoflavone, ce qui pourrait expliquer en partie reprise du poids

! ħǾ Òd'!!Œĕĥ d'



Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers



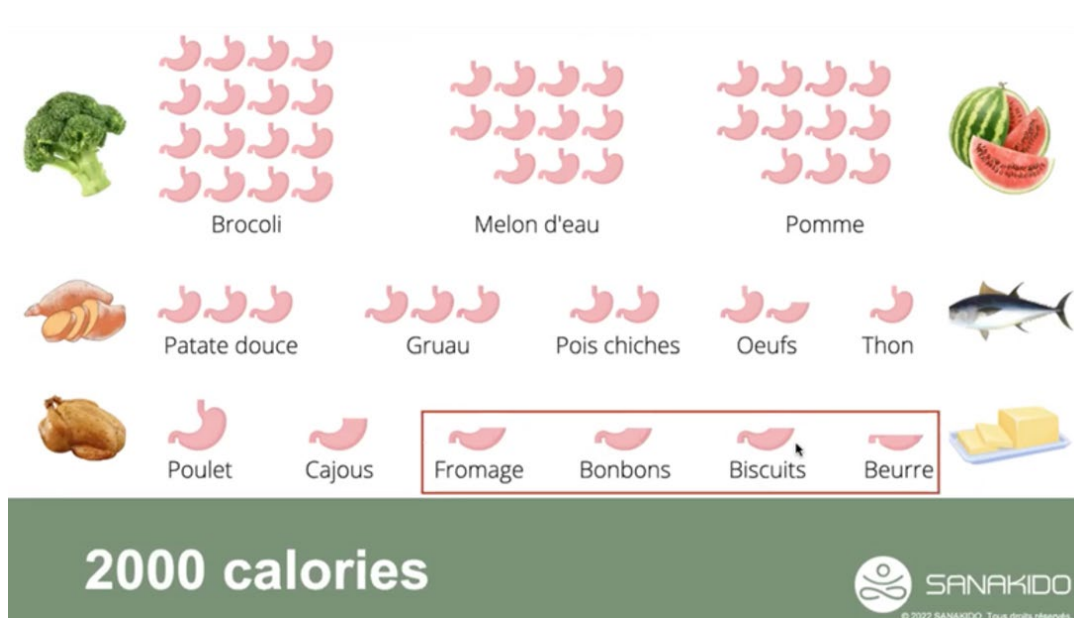
Découvrez votre guide alimentaire au

[Canada.ca/GuideAlimentaire](https://Canada.ca/GuideAlimentaire)

## Le Guide alimentaire canadien

- Processus scientifique et consultatif exempt de conflits d'intérêts - 2019
- Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale
- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

# Les calories ne sont pas égales...



5 tasses de carottes



Bouteille de 500 ml

250  
calories



Images Sanakido



# 9 0EÊ → 0E!Ò — ZÂpòd's 0E!Φ ZÛi — Ê!p d' 0EÊÍ Í —

Une équipe de scientifiques de l'[Institut canadien de recherche sur les toxicomanies](#) de l'Université de Victoria et du Centre de toxicomanie et de santé mentale a lancé [Comprendre l'alcool](#), un outil et une calculatrice conçus pour offrir aux gens des estimations personnalisées des risques pour leur santé liés à leur consommation d'alcool — et les bienfaits d'une réduction de celle-ci.

Grâce aux données scientifiques sur lesquels sont basés les [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](#), le calculateur [Comprendre l'alcool](#) présente aux gens leurs risques individuels de maladies liées à l'alcool, dont plusieurs types de cancers, des mesures telles qu'une équivalence en cigarettes et les minutes de vie perdues par verre, ainsi que des renseignements sur les coûts et les calories liés à l'alcool — le tout selon l'âge, le sexe et la consommation hebdomadaire.

Quels sont les risques pour ma santé, les coûts et l'apport calorique liés à ma consommation d'alcool?

Que pourrais-je gagner ou économiser en prenant moins d'alcool?

CALCULER MAINTENANT

<https://knowalcohol.ca/fr/>

LES CALORIES ÉVITÉES EN BUVANT:

**4 verres d'alcool de moins par semaine**

Calories évitées par jour:	Diminution de l'apport calorique quotidien:
<b>86</b>	<b>4%</b>

Équivalence de calories évitées ^

- Cheeseburgers par mois: 4
- Boissons gazeuses de 355 ml par mois: 18
- Quantité de graisse par an: 9 lbs.
- Quantité de sucre par an: 18 lbs.

# Objectifs SMART

SPÉCIFIQUE

MESURABLE

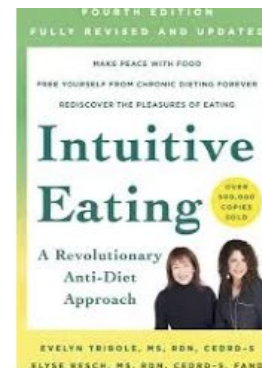
ATTEIGNABLE

RÉALISTE

TEMPOREL

ò ÒÊÍ Ď Ď Ćđ'ĭ Ć!đ d' Í ÂşÒÊ!!đΦúu ! ò ç  
! ħĎ Òđ'!!Ć!đ d' ũÍ —Žu Ď Ò ç ŽÒĎ ÂĆΠ

- Manger en pleine conscience, prendre le temps de ressentir signaux de faim et de satiété
- Relation positive face à la nourriture
  - Manger sans écran
  - Savourer les aliments, manger lentement en mastiquant bien chaque bouchée
  - Comprendre pourquoi on mange et quels aliments on choisit
  - Bienfaits de l'**alimentation intuitive**



# Recommandation objectif SMART

## Alimentation pour Mme Tremblay

- Augmenter l'apport quotidien en **fibres** pour viser 28g/jr
  - En changeant les pains/pâtes/féculents blancs pour ceux à grains entiers
  - Ajouter 15 ml de graines de lin, chanvre ou chia à l'alimentation chaque jour (ex dans salades, yogourts, etc)
- Manger au moins 5 portions de **fruits et légumes** par jour
- Réduire les aliments transformés et ultra-transformés

**“Eat the rainbow”**

Harvard Health Publishing

Katherine D. McManus Nutritionniste

*Phytonutrients: Paint your plate with the colors of the rainbow*



# Recommandation objectif SMART Alimentation pour Mme Tremblay

## Restriction calorique à éviter!

- Amène une perte de poids à 12 mois mais jamais plus de 12 mois
- Dysrégulation du contrôle de l'appétit
- Peut créer un gain de poids supplémentaire, amène un effet yoyo

### Article

## Adipose tissue retains an epigenetic memory of obesity after weight loss

<https://doi.org/10.1038/s41586-024-08165-7>

Received: 20 January 2023

Accepted: 7 October 2024

Published online: 18 November 2024

Laura C. Hinte<sup>1,2,3</sup>, Daniel Castellano-Castillo<sup>1,2,3</sup>, Adhideb Ghosh<sup>1,3,4</sup>, Kate Melrose<sup>1,2</sup>, Emanuel Gasser<sup>1</sup>, Falko Noé<sup>1,3,4</sup>, Lucas Massier<sup>1,3</sup>, Hua Dong<sup>4,10</sup>, Wenfei Sun<sup>1,11</sup>, Anne Hoffmann<sup>6</sup>, Christian Wolfrum<sup>1</sup>, Mikael Rydén<sup>5</sup>, Niklas Mejhert<sup>7</sup>, Matthias Blüher<sup>4,7</sup> & Ferdinand von Meyenn<sup>1,12</sup>





900... 2u 3 8 0ZZ0Z d'

# M. Bergeron, 60 ans

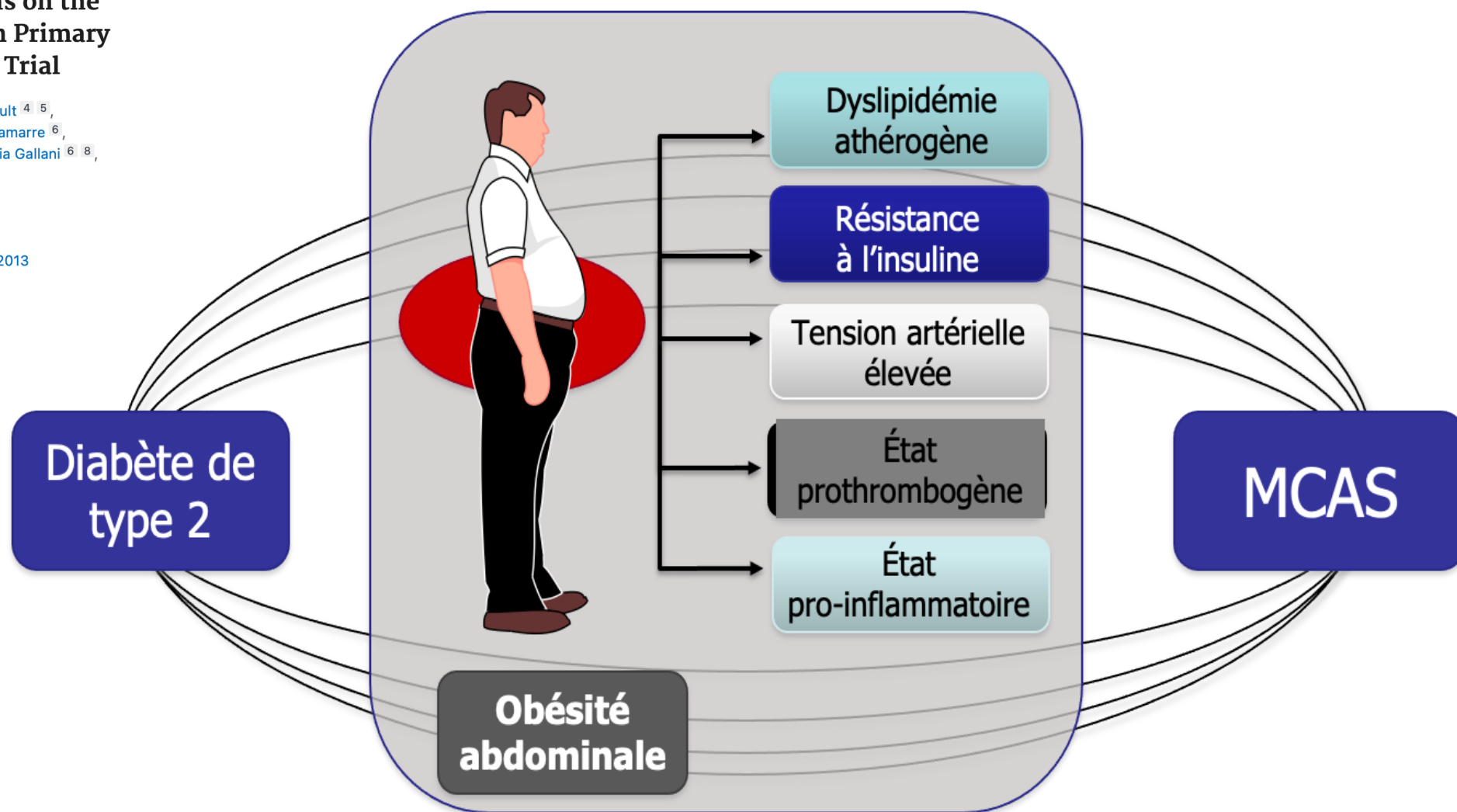
- Obésité abdominale
- DB de type 2 traité avec Metformine
- HTA tx avec ARA
- Sédentaire
  - Était sportif dans son jeune temps!
  - Manque d'énergie pour bouger maintenant

## Impact of Lifestyle Medicine Interventions on the Management of Systemic Hypertension in Primary Care: A Canadian Randomized Controlled Trial

Elisa Marin-Couture <sup>1 2 3</sup>, Julie-Alexandra Moulin <sup>3</sup>, Anne-Sophie Thibault <sup>4 5</sup>, Paul Poirier <sup>6 7</sup>, Jean-Pierre Després <sup>1 3 6</sup>, Anette Gallant <sup>6</sup>, Vincent Lamarre <sup>6</sup>, Natalie Alméras <sup>1 6</sup>, Isabelle Lemieux <sup>6</sup>, Christian Chabot <sup>3</sup>, Maria-Cecilia Gallani <sup>6 8</sup>, Marie-Eve Piché <sup>6 9</sup>, Benoit J Arsenault <sup>6 9</sup>, Angelo Tremblay <sup>1 2 6</sup>, Jean-Sébastien Paquette <sup>3 5 10</sup>, Caroline Rhéaume <sup>3 4 5 6</sup>

Affiliations + expand

PMID: 40290303 PMCID: [PMC12032512](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40290303/) DOI: [10.1177/15598276241242013](https://doi.org/10.1177/15598276241242013)



Crédit image Pr. Jean-Pierre Després

Adapté de: JAMA (2001) 285 :2486-2497 et  
Alberti KG et al., Lancet (2005) 366: 1059-1062 et  
Grundy SM et al. Circulation (2005) 112: 2735-2752

# Activité physique

---

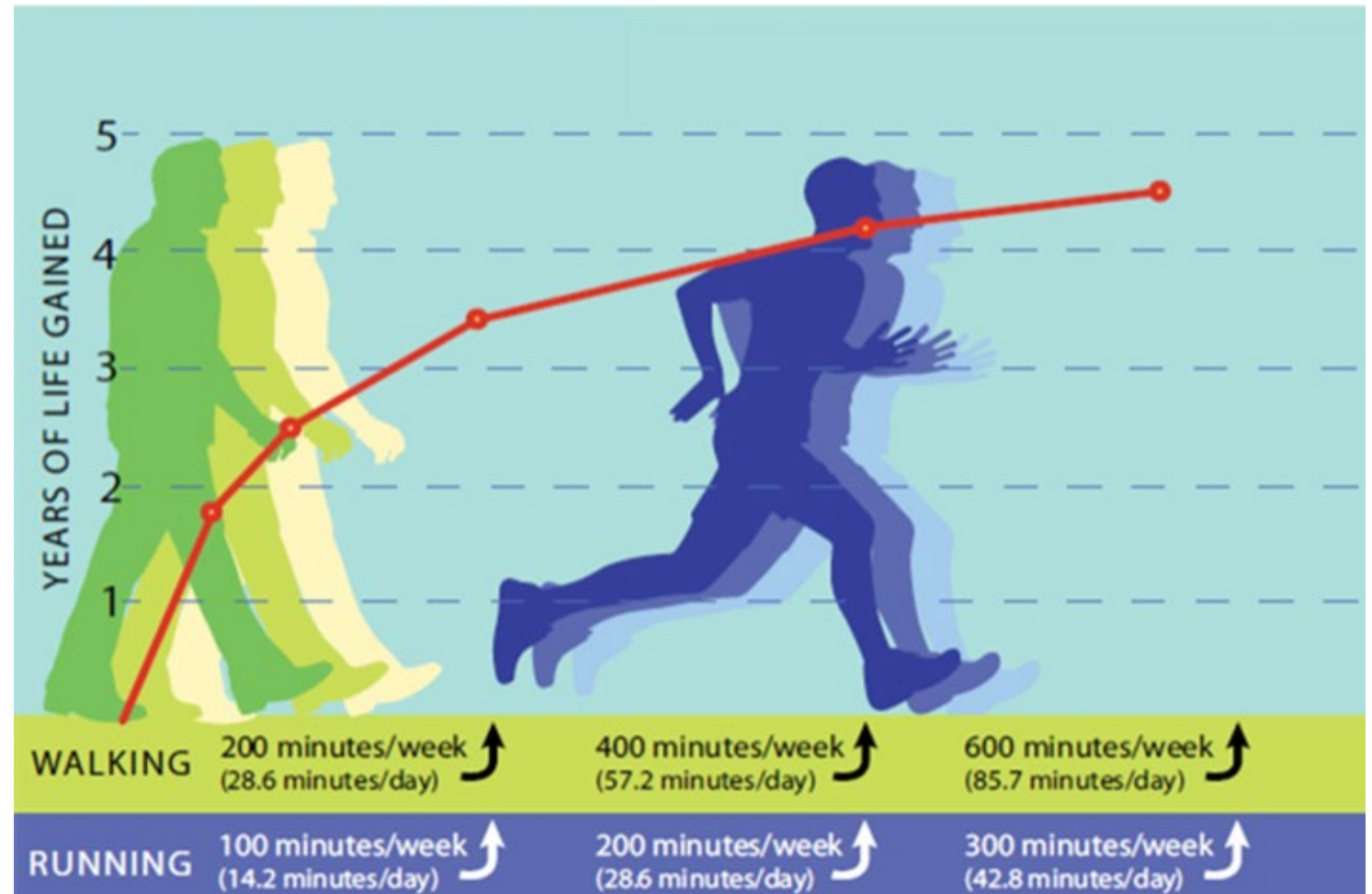


# ó → òž → òϕï Û||d'p!p d'ϕ

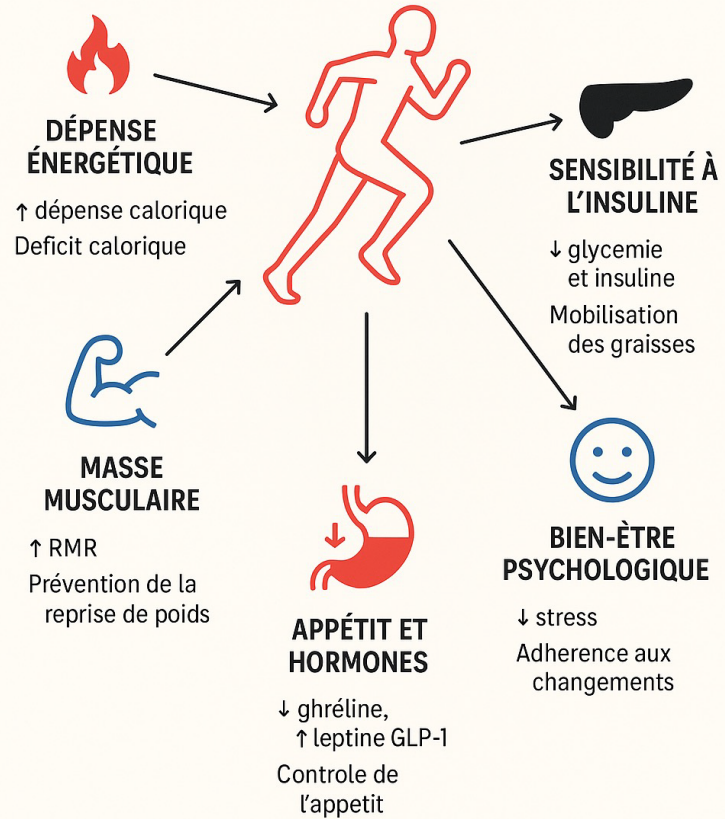
<b>Activité Physique</b>	<b>Exercice Physique</b>
Tout mouvement du corps produit par la contraction d'un muscle, qui augmente la dépense énergétique de base	Activité physique qui est planifiée, structurée, dans un but d'améliorer la forme physique, la performance ou la santé
<b>N.E.A.T.</b>	<b>Sédentarité</b>
<i>Non Exercise Activity Thermogenesis</i> Énergie dépensée en dehors de dormir, manger, respirer et faire de l'exercice physique	Tout comportement en état d'éveil avec une dépense énergétique ≤ à 1,5 METs en position assise ou couchée

# L'activité physique améliore l'espérance de vie

- Marcher 150 minutes par semaine (env 20 min par jour): ajoute 3 ans de vie
- Marcher 400 minutes par semaine ( env 1h par jour): ajoute 4 ans de vie
- Pas de seuil minimum pour voir efficacité



## COMMENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FAVORISE LA PERTE DE POIDS



# La sédentarité est un facteur de risque indépendant

- Être debout 2h/jour est associé à une diminution de 10% de la mortalité de toutes causes
- Se lever pendant 2 min toutes les 20 minutes a un effet positif



# DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

POUR LES ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS



## Un 24 heures sain comprend :

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une variété de types et d'intensités d'activité physique, ce qui inclut :



- **des activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée** d'une durée cumulative d'au moins 150 minutes par semaine;
- des activités pour renforcer les muscles et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux fois par semaine;



- plusieurs heures **d'activités physiques d'intensité légère**, incluant des périodes en position debout.

### SOMMEIL



De 7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité de façon régulière avec des heures de coucher et de lever régulières.

### COMPORTEMENT SÉDENTAIRE



Un maximum de 8 heures de sédentarité, ce qui inclut :

- un maximum de 3 heures de temps de loisir devant un écran;
- une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise.



# Prescription d'activité physique et demande de consultation



Nom \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_ Âge \_\_\_\_\_

Diagnostics pertinents \_\_\_\_\_

## RÉDUIRE LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

Bouger plus / Moins assis / Plus d'escaliers / Moins d'écran

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

### ACTIVITÉS AÉROBIES / CARDIOVASCULAIRES

Fréquence	1	2	3	4	5	6	7	jours / semaine
Intensité	Légère			Modérée			Élevée	
Temps (durée)	10	15	20	30	40	plus	minutes / séance	
Type								

### EXERCICES DE MUSCULATION

Fréquence	1	2	3	4	5	6	7	jours / semaine
Type (ex : yoga, poids et haltères)								

### \* DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'INTENTION DES ADULTES DE 18 ANS ET PLUS

Pour favoriser la santé, les adultes devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes. Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine. S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

## DEMANDE D'ÉVALUATION ET DE RECOMMANDATIONS ADDITIONNELLES

Nom / organisation \_\_\_\_\_

Raison \_\_\_\_\_

## VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

Nom

Signature

No de permis



0 Rien du tout  
0,5 Très très facile  
1 Très facile  
2 Facile



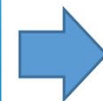
3 Moyen  
4 Un peu difficile  
5 Difficile



6 Plus difficile  
7 Très difficile  
8



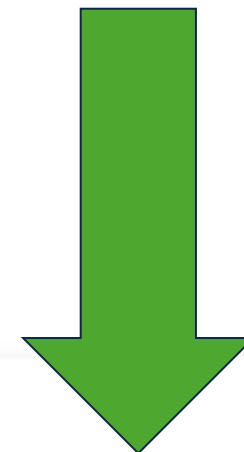
9 Très très difficile  
10 Maximum



Lors de l'**échauffement** ou de la période de **retour au calme**, votre perception de l'effort devrait être plus petit ou égal à **2**.



Au cours de l'**activité physique**, votre perception de l'effort devrait se situer entre **3 et 5**.



Test de la voix: on peut parler, mais pas chanter

# Exercise snacking is good for you

Little bites of activity can improve your health

Dr. Scott Lear Jul 15, 2022

[Review](#) > [Sports Med.](#) 2024 Apr;54(4):813-835. doi: 10.1007/s40279-023-01983-1.

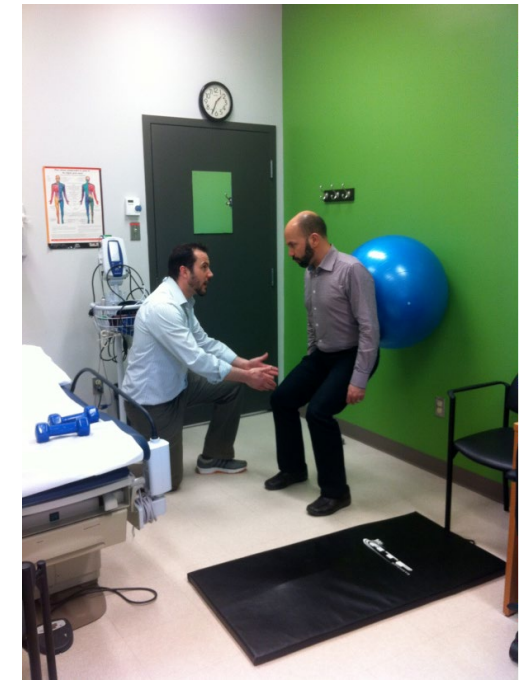
Epub 2024 Jan 8.

## Exercise Snacks and Other Forms of Intermittent Physical Activity for Improving Health in Adults and Older Adults: A Scoping Review of Epidemiological, Experimental and Qualitative Studies

[Matthew D Jones](#)<sup>1 2</sup>, [Briana K Clifford](#)<sup>3</sup>, [Emmanuel Stamatakis](#)<sup>4 5</sup>, [Mitchell T Gibbs](#)<sup>3 6</sup>

[Affiliations](#) + expand

PMID: 38190022 DOI: [10.1007/s40279-023-01983-1](https://doi.org/10.1007/s40279-023-01983-1)



[Randomized Controlled Trial](#) > [Eur J Appl Physiol.](#) 2019 May;119(5):1203-1212.

doi: 10.1007/s00421-019-04110-z. Epub 2019 Mar 7.

## Sprint exercise snacks: a novel approach to increase aerobic fitness

[Jonathan P Little](#)<sup>1</sup>, [Jodi Langley](#)<sup>2</sup>, [Michael Lee](#)<sup>2</sup>, [Etienne Myette-Côté](#)<sup>2</sup>, [Garett Jackson](#)<sup>2</sup>, [Cody Durrer](#)<sup>2</sup>, [Martin J Gibala](#)<sup>3</sup>, [Mary E Jung](#)<sup>2</sup>

[Affiliations](#) + expand

PMID: 30847639 DOI: [10.1007/s00421-019-04110-z](https://doi.org/10.1007/s00421-019-04110-z)

| → !p̄Φ!!ÒÊÝd'í Ĩ Žř -ÒΦ ! i Ò!!  
D Ĩ !p̄|œ!p̄ d'



- Ex: montre intelligente
- Applications de suivi de l'AP
- Suivi des paramètres physiologiques
- Suivi en temps réel
- Objectifs personnalisés et automatisation du suivi et des rappels
- Accès à du contenu éducatif et à des communautés de soutien



Photo de Christian Chabot, patient partenaire, qui a accepté de nous partager sa photo pour cette présentation.  
Articles: Pelletier C, Rhéaume C et al. *MHealth* 2001 et *JMIR* 2023.

# Points clés



- L'activité physique, même minimale, est un outil puissant et accessible pour améliorer la santé - indépendamment de la perte de poids!
- Professionnels de la santé ont un rôle clé à jouer pour intégrer ces interventions dans leurs pratiques
- Doit être perçue comme une activité plaisante
- Doit être durable dans le temps (à vie!)
- Idéalement à l'extérieur ou en nature
- Idéalement en famille, avec ami (es), collègues, etc.

# Recommandations Activité Physique - objectifs SMART

**S:** Je vais marcher pour améliorer ma santé et mieux dormir

**M:** Je marcherai 30 minutes par jour, 3 jours/semaine

**A:** Je vais commencer avec 10 minutes par jour, et augmenter progressivement jusqu'à 30 minutes/jour en 2 semaines

**R:** Je vais marcher après le souper avec ma conjointe

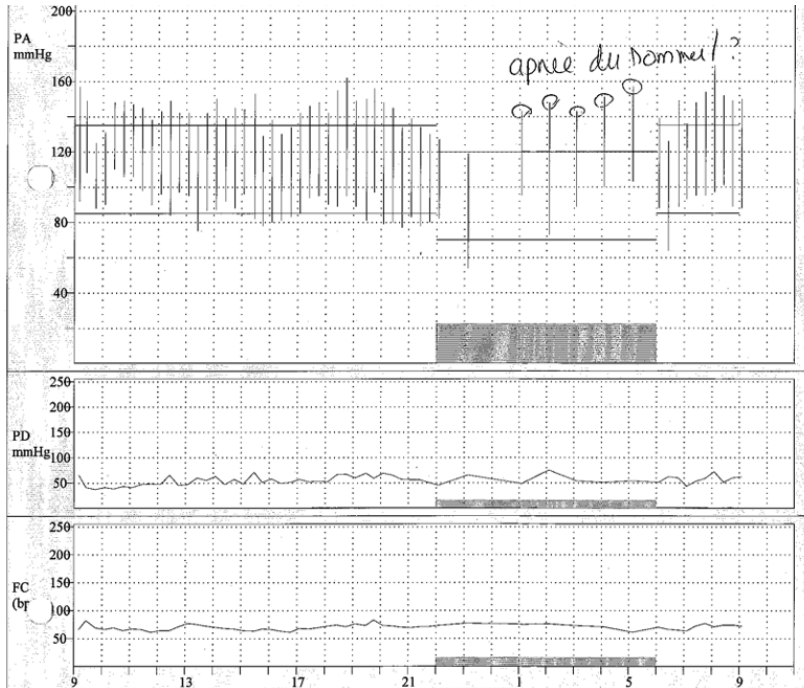
**T:** Je vais atteindre cet objectif d'ici 1 mois

M. Bergeron dit  
manquer  
d'énergie pour  
bouger...



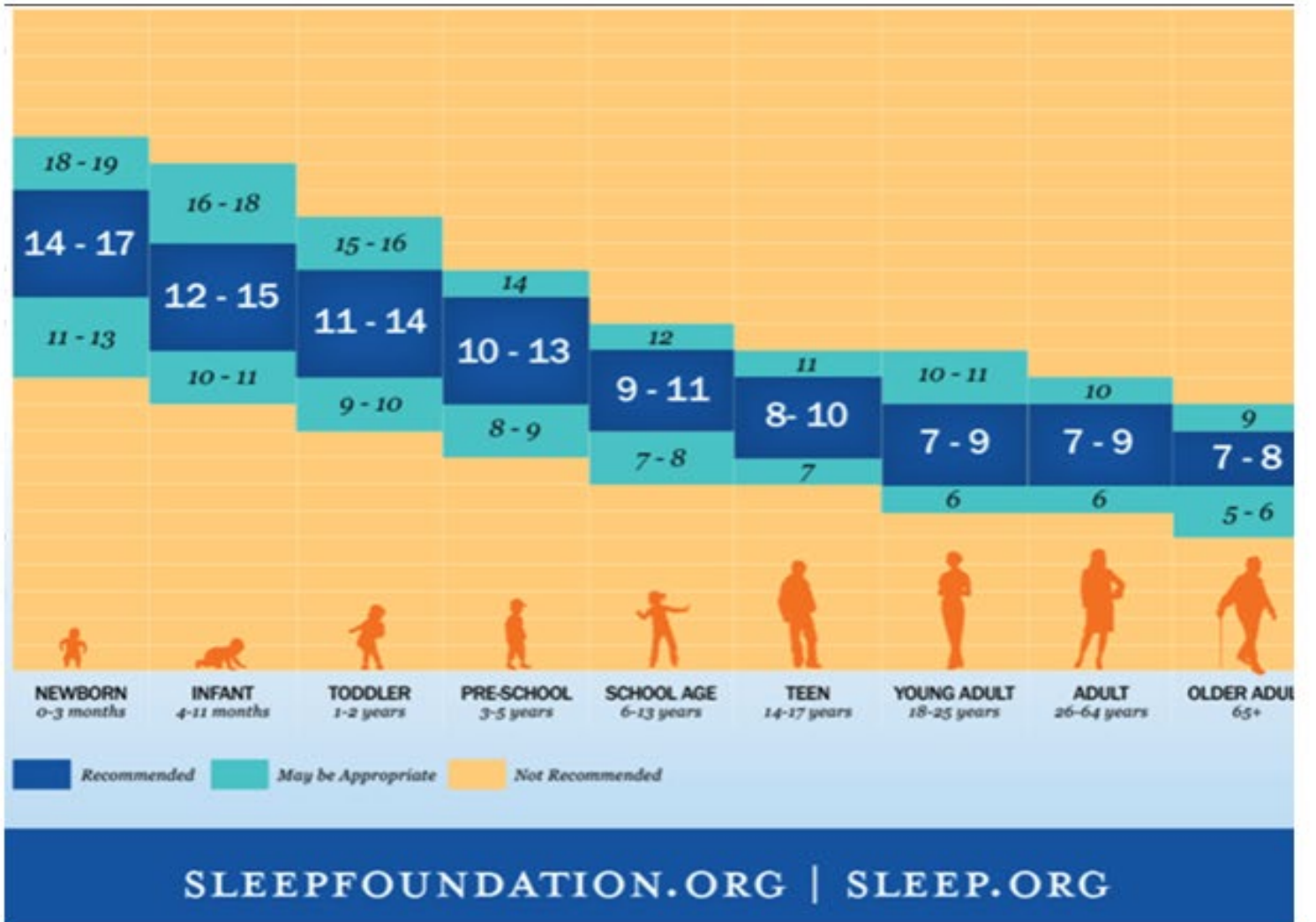
Possibles enjeux de sommeil?

# Suspicion apnée sommeil



- MAPA-24h: TA avec pic nocturne qui ne chute pas la nuit
- Questionnaires de dépistage
  - STOP-Bang
  - Échelle de somnolence Epworth: dépistage de somnolence diurne
  - Pittsburgh Sleep Quality Index: évalue la qualité globale du sommeil sur une période de un mois
  - Insomnia Severity Index, Charles Morin et al.
- Peut être une cause et une conséquence de l'obésité

# Les besoins en sommeil



<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2022003/article/00001-fra.htm>

<https://www.sorbonne-universite.fr/dossiers/sommeil/limportance-du-sommeil-dormez-une-heure-de-plus>

# À quoi sert le sommeil?

## La fonction et les bienfaits du sommeil

1. **ÉNERGIE** : Reconstituer les réserves d'énergie
2. **JOIE** : Pont entre le physique, l'émotionnel et le mental
3. **MÉMOIRE** : Améliorer la formation et la consolidation des souvenirs
4. **SANTÉ CÉRÉBRALE** : Favoriser la neuroplasticité
5. **SANTÉ CARDIAQUE** : Effet cardio-protecteur actif
6. **AMÉLIORER L'HUMEUR** : Apaiser les émotions et la fatigue mentale
7. **ANTI-INFLAMMATOIRE** : Réduire les marqueurs inflammatoires
8. **RÉPARER** : Optimiser la croissance physiologique
9. **RÉINITIALISER** : Réguler les canaux ioniques
10. **RESTAURER** : Rafraîchir le cerveau et le corps

# Effets néfastes d'un manque de sommeil

## Fonctions cognitives et émotionnelles

- Atteinte de la mémoire, la vigilance, la régulation émotionnelle
- Associations avec dépression majeure, MAB, SSPT, trauma craniocérébral

## Corrélations avec certains cancers

- Sein, endomètre, prostate, colorectal, LMA

## Santé cardiovasculaire

- IMC élevé, obésité, Syndrome métabolique, Diabète type 2, MCAS, Mort prématurée

# Recommandations - objectifs SMART - Sommeil



**S:** Je souhaite améliorer ma quantité de sommeil en respectant une routine régulière

**M:** Je vais dormir 8 heures par nuit en moyenne pendant la semaine et la fin de semaine

**A:** Je vais commencer par augmenter progressivement ma durée de sommeil de 15 minutes par nuit d'ici 2 semaines

**R:** Je vais éteindre mes appareils électroniques 1 heure avant de me coucher et créer une ambiance calme dans ma chambre

**T:** Je souhaite atteindre cet objectif d'ici 1 mois et le maintenir

# Suivi après 6 mois

## Sommeil

- 22h-6h, 8h/nuit jour: semaine et fin de semaine
- Intégration d'une routine de sommeil
- N'a plus besoin du C-Pap
- Se sent beaucoup plus énergique

## Activité physique

- 30 minutes de marche/jour, 5x/semaine: prend plaisir à marcher en plein air avec sa conjointe, documente ses pas occasionnellement avec sa montre intelligente et partage ses données
- Ajout de musculation sous forme de "snack exercise": inclut des pentes sur son trajet de marche, chaise au mur, levées de bras
- Intégration d'exercices de maintien de l'équilibre et de flexibilité
- Diminution du tour de taille
- Réduction des doses d'antihypertenseur et d'hypoglycémiant oral

# Cas 3: Isabelle

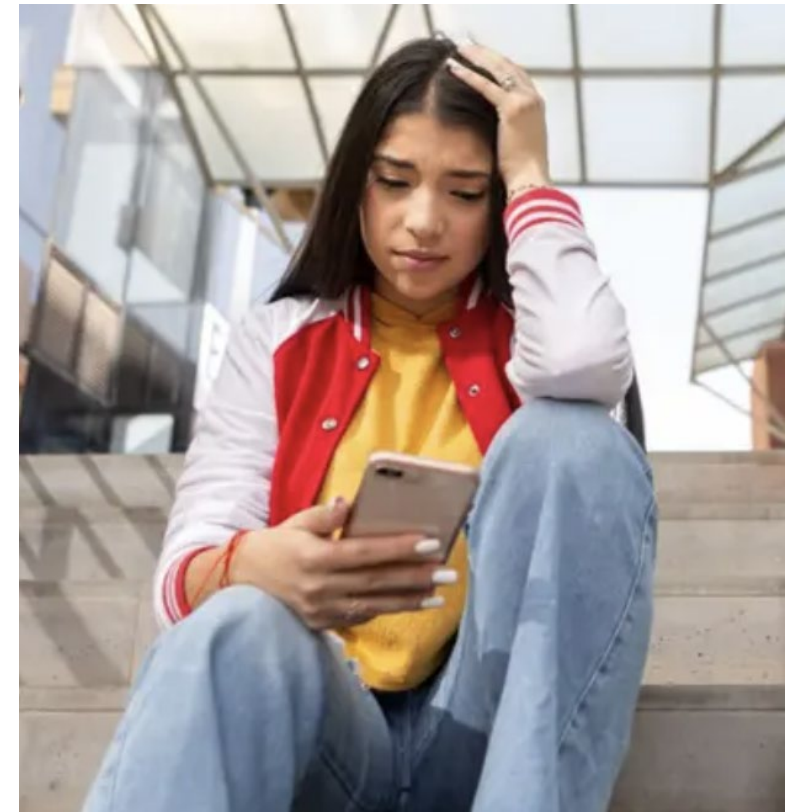


photo Getty Images

^ΦCEÂÒ̀Ò ... : CEd'Φ



- Tendance anxieuse de longue date
- Augmentation temps écran dans les dernières années, réseaux sociaux pour rester en contact avec ses amis
- Passe plus de temps qu'elle aimerait sur Tik Tok
- Dort moins bien récemment, pensées plus négatives
- Pas d'idées suicidaires

Risques sur la santé physique	Risques sur la santé développementale et psychosociale	
Enfants/adolescents (5-19 ans)	Enfants (5-12 ans)	Adolescents (jusqu'à 19 ans)
<p><b>Diminution de la durée et de la qualité du sommeil</b>, ce qui nuit à l'apprentissage, la mémoire, l'humeur et au comportement des jeunes.</p> <p><b>Augmentation de la sédentarité</b>, risque accru d'obésité et de développement de maladies cardiométaboliques.</p> <p><b>Diminution du temps consacré aux activités physiques.</b></p> <p>Manifestation de problèmes oculaires, céphalées et fatigue.</p> <p>Présence de microtraumatismes répétés et troubles musculosquelettiques.</p> <p>Accidents routiers en raison du textage au volant.</p>	<p>Exposition à des contenus inappropriés.</p> <p>Diminution des occasions d'apprentissage, de jeu et d'interaction avec les membres de la famille.</p> <p>Développement de troubles de conduite.</p> <p>Présence de symptômes dépressifs.</p> <p>L'usage simultané de plusieurs appareils avec écran, appelé « multitâche », peut nuire à l'apprentissage et aux résultats scolaires (p. ex. : lecture, résolution de problèmes).</p> <p>Inégalités sociales associées à un accès différent aux ressources d'apprentissage de qualité et aux appareils pour les consulter.</p>	<p><b>Anxiété liée à l'image corporelle et aux troubles alimentaires.</b></p> <p><b>Sentiments dépressifs.</b></p> <p>Troubles de conduite ou émotionnels, hyperactivité et problèmes relationnels.</p> <p>Prise de risque en ligne (p. ex. : parler à des étrangers, divulguer des informations personnelles).</p> <p>Liens familiaux érodés à cause du peu de moments passés en famille.</p> <p>Le multitâche nuit à certaines capacités d'apprentissage (attention, mémoire), aux résultats scolaires et est associé à plus d'impulsivité.</p>

Adaptation par C.Laberge du document « **L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19 — quelques pistes d'encadrement** » INSPQ, 27 mai 2020

# Santé mentale et obésité

## Trouble de stress post-traumatique

- 60% des femmes et 30% des hommes l'attribue comme cause

## Dépression

- Cause et conséquence

## Trouble accès hyperphagique

- Cause et conséquence

## TDAH

- Impulsivité alimentaire, manque d'organisation

νὸς ἡ δ' ἰ — φ!ζὸφφ



# Syndrome général d'adaptation

- Stresseur aigu engendre une réaction **d'alarme**
- Puis stade de **résistance**: relâchement continu de **cortisol**
- Si stress se prolonge: stade **épuisement**:
  - Augmentation TA
  - Glande surrénales hypertrophiées
  - Ulcère estomac
  - Atrophie système immunitaire
  - Durcissement vaisseaux

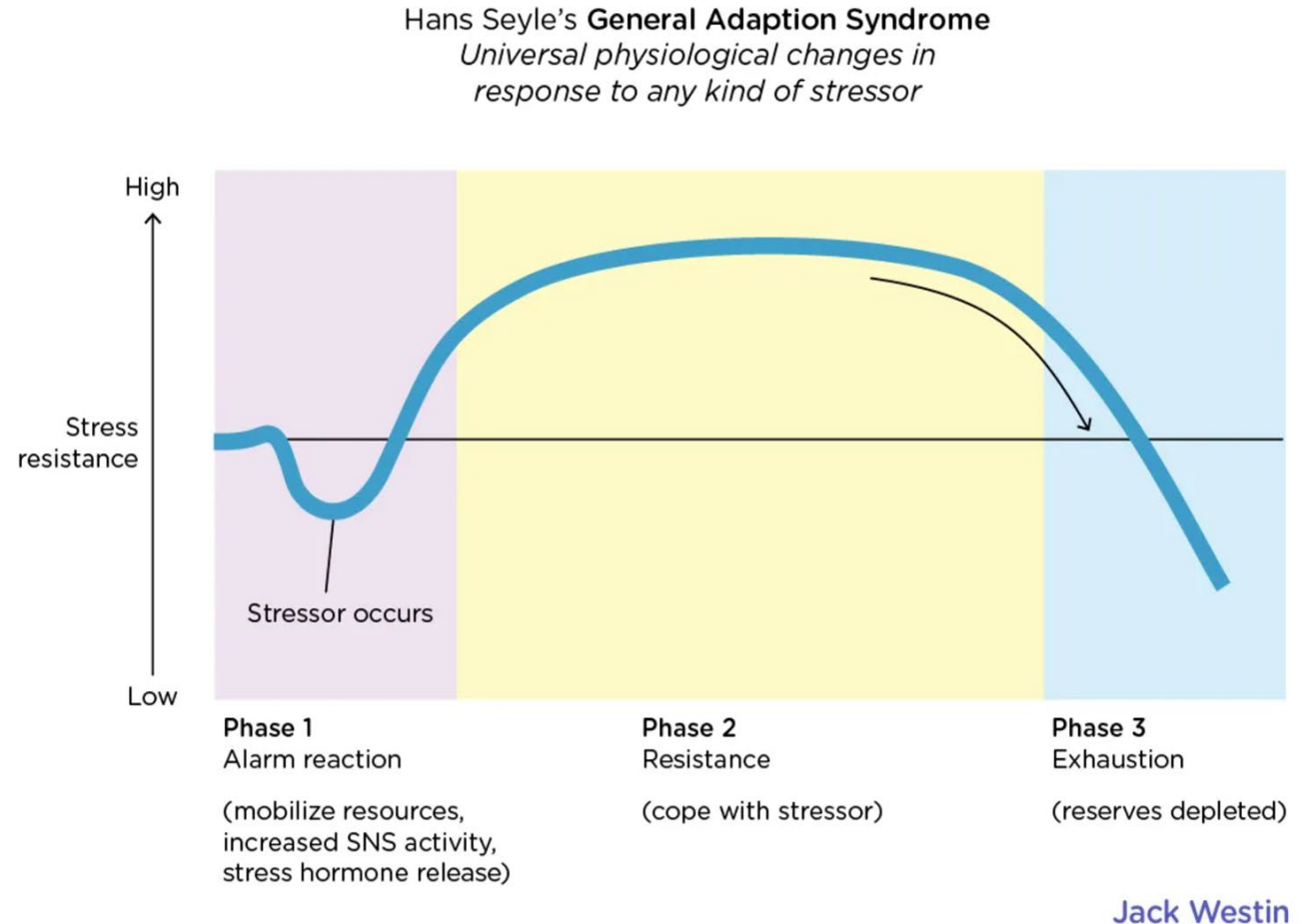


Image tirée de <https://jackwestin.com/resources/mcat-content/stress/stress-outcomes-response-to-stressors>

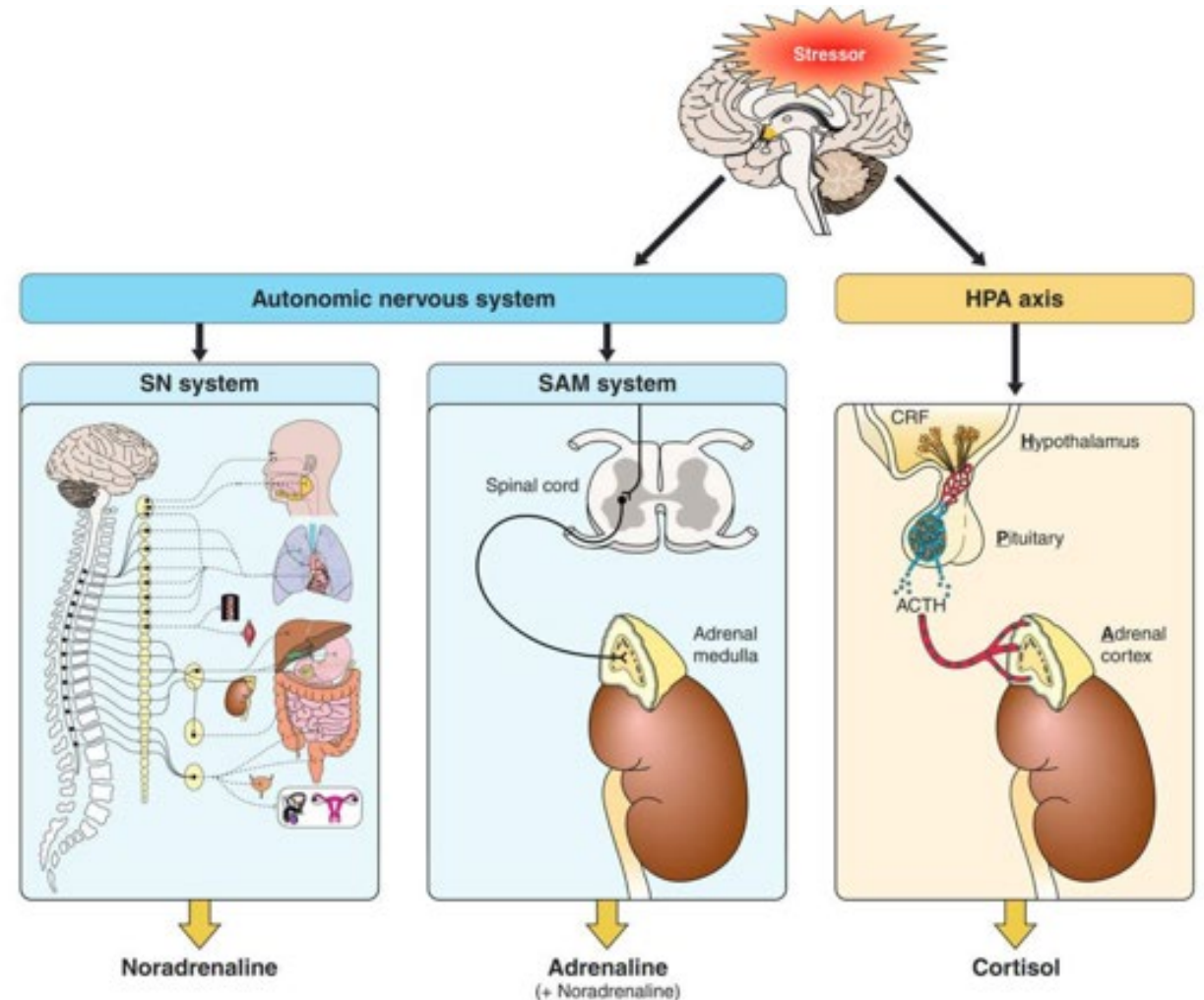
# Lien entre stress et maladies chroniques

Liens démontrés entre le stress et

- Les maladies cardio-vasculaires
- **L'obésité**
- Le système immunitaire

## Les traumatismes dans l'enfance (*adverse childhood experiences*)

- Augmentation du risque de cancer, diabète, AVC, abus substance, dépression; mortalité plus élevée
- Personnes avec 6 et + traumas ont une espérance de vie réduite de 19 ans!



? 0F1 → pFú1 —Z ŒZ0F!p d' i → F!Z0FF

- Thérapie cognitivo-comportementale
- Thérapie d'exposition/désensibilisation progressive
- Relaxation, avec ou sans biofeedback
- Hypnose
- Réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR)
- Yoga, méditation, cohérence cardiaque, etc...

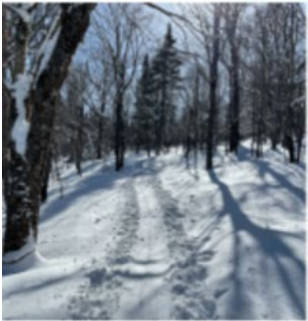
## L'importance de la relation thérapeutique

**« En fait, l'effet de l'attitude du psychiatre s'est avéré plus statistiquement significatif que celui de l'antidépresseur. »**

*(Trzeciak & Mazzarelli, 2019, p.100 – traduction libre)*

# La prescription de nature

Lancement au Québec en mai 2022  
Importance du contact avec la nature  
comme pilier de la santé



<https://www.prescri-nature.ca>

Patient Name: \_\_\_\_\_  
Address: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

**R<sub>x</sub>** *20 minutes  
à la fois  
pour un total  
de 2 à 3h  
par semaine*

MD: \_\_\_\_\_  
Signature: \_\_\_\_\_

# Connexions sociales

---



# Harvard Health Study (de 1938 à nos jours)

- Ceux qui étaient les plus heureux dans leurs relations à 50 ans étaient les plus **heureux et en meilleure santé** à 80 ans.
- Les gens isolés ont tendance à mourir prématurément
- Nos relations et comment heureux nous sommes dans ces relations a une grande influence sur notre santé
- **Prendre soin de ses relations c'est aussi une façon de prendre soin de soi**



# Isolement social et solitude



- Affecte aussi la physiologie, pas seulement la santé psychologique
- Hausse de la TA, du cortisol, des processus inflammatoires
- Hausse du risque de maladies infectieuses, de détérioration des fonctions cognitives
- Hausse de MCAS (2x) et mortalité prématurée
- La qualité des relations compte:
  - Interactions négatives et relations malsaines activent les systèmes de stress (axe HPA, cascade inflammatoire)
  - Interactions et relations positives activent la réponse de relaxation, avec des effets positifs similaires à ceux ressentis lors de la méditation.
- Connexions en personne comptent ++, les connexions via réseaux sociaux ne peuvent pas les remplacer

# Un ISRS avec ça?



Tableaux comparatifs  
PAR VIGILANCE SANTÉ

Produits	Nom commercial	Dose orale ●	Dose équivalente ●	Horaire de prise	Effets secondaires					Diminue recaptage		
		mg/jour (adulte)	mg/jour		anticholinergique	sédatif	tachycardie	trouble sexuel	Gain de poids (> 6 kg)	5-HT	DOPA	NE
<b>Inhibiteur sélectif du recaptage de la sérotonine (ISRS)</b>												
citalopram	Celexa	10-40	10	DIE	+++	+++	++	++++	++	++++	-	+
escitalopram	Cipralex	10-20	5	DIE	+++	++	++	+++	+	++++	-	+
fluoxétine	Prozac	10-80	10	DIE	+++	+++	+	++++	++	++++	+	++
fluvoxamine	Luvox	50-300	25-50	HS-BID (max. 150 mg/dose)	+++	+++	+	++++	++	++++	-	++
paroxétine	Paxil	10-50	10	DIE	+++	+++	++	++++	+++	++++	++	+++
sertraline	Zoloft	50-200	25	DIE	+++	+++	++	++++	++	++++	+++	++
<b>Inhibiteur du recaptage de la norépinéphrine et de la dopamine (IRND)</b>												
bupropion	Wellbutrin SR Wellbutrin XL	150-300		SR : DIE-BID (max. 200 mg/dose) XL : DIE	+++	++	++	●	+	-	++	+
<b>Inhibiteur du recaptage de la sérotonine et de la norépinéphrine (IRSN)</b>												
desvenlafaxine	Pristiq	50-100	50	DIE	+++	+++	++	++		+++	+	+
duloxétine	Cymbalta	60-120		DIE	+++	+++	++	++++	++	++++	++	++++
lévomilnacipran	Fetzima	40-120		DIE	++		++	++		+++		+++
venlafaxine	Effexor XR	75-375	50	DIE	+++	+++	++	++++	++	+++	+	+
<b>Antipsychotique Atypique</b>												
quétiapine (forme XR)	Seroquel XR	150-300		DIE	++++	++++	+++	++++	+++			

β d' ^úò ú Œ|ÔÊ  
ÈÇ

- Les médicaments ont leur place en cas de dépression majeure ou d'anxiété incapacitante
- Mais dans les cas d'anxiété légère à modérée ou de dysthymie, de trouble de l'adaptation...?
  - Impact sur le poids et le métabolisme à long terme, E2, ...
  - Impacts sur la grossesse et le nouveau-né (réanimation néonatale, Sx de sevrage, ...)
  - Perte du sentiment de pouvoir sur son bien-être, dépendance accrue à la médecine, aux médicaments pour se soigner: dès que situation va se détériorer, va penser que ça prend pilule ou majoration dose ou potentialisation pour aller mieux...
- Importance de travailler les habitudes de vie (cause et conséquence de plusieurs Sx en santé mentale...)



# Objectifs SMART pour Isabelle

## Gestion du stress

- Pratiquer la méditation en pleine conscience au moins 10 minutes par jour (plusieurs applications disponibles)
- Passer du temps en nature: 2 à 3h par semaine, 20 min à la fois
  - Selon ses intérêts: marche en sentier, sport nautique, lire au parc
- Renforcer ses connexions sociales: voir ses amis en personnes
- Réduire le temps d'écran à maximum 2h par jour d'écrans de loisir...

# Conclusion

- L'obésité est un phénomène de société qui peut avoir des graves répercussions individuelles
- Une approche de saine relation avec le corps est primordiale pour améliorer sa santé
- La médecine par le mode de vie nous offre une meilleure compréhension des différents phénomènes en cause et des pistes de solutions adaptées à chaque individu.
- Aborder la santé en commençant par les 6 piliers du mode de vie réduit le recours aux médicaments tout en favorisant le mieux-être global.

# ó —ÈΦ!þ d'Φ 9Í Ď Ď Òd'!!ΦΖÒΦ



[caroline.laberge.med@ssss.gouv.qc.ca](mailto:caroline.laberge.med@ssss.gouv.qc.ca)



[caroline.rheaume.med@ssss.gouv.qc.ca](mailto:caroline.rheaume.med@ssss.gouv.qc.ca)

Merci à Dr Émile Chênevert qui nous a partagé du matériel tiré de sa présentation sur l'obésité, 2023



# Médicalisation de la santé

- Dr. Gilbert Welch
- Surintervention, coûts élevés, effets indésirables, réduction de l'autonomie des individus dans la gestion de leur propre santé
- Équilibre entre interventions médicales et les solutions plus holistiques ou préventives

## OVER-DIAGNOSED

MAKING PEOPLE SICK IN THE PURSUIT OF HEALTH

DR. H. GILBERT WELCH,

DR. LISA M. SCHWARTZ, AND DR. STEVEN WOLOSHIN

"This brilliantly researched, well-argued, and clearly written book will help us avoid the unnecessary tests, drugs, surgeries, and anxiety that are the inevitable outcome of our epidemic of overdiagnosis."

—SIDNEY WOLFE, MD, author of *Worst Pills, Best Pills* and editor of *WorstPills.org*



# La médecine par le mode de vie

## D'où ça vient?



AMERICAN COLLEGE OF  
**Lifestyle Medicine**

- ACLM (American College of Lifestyle Medicine), fondé en 2004
- Plus de 4500 membres, 7 continents
- 26 organisations internationales
  
- Certification ABLM (American Board of Lifestyle Medicine)
- Premiers examens 2017



INTERNATIONAL BOARD OF  
**LIFESTYLE MEDICINE**



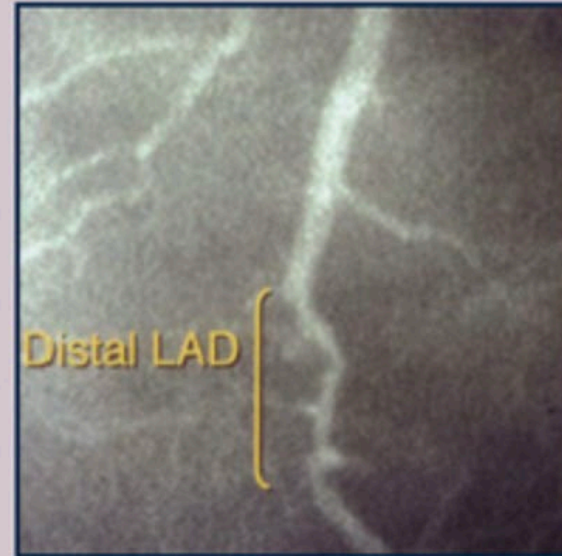
οὐδὲν ἄλλο ἢ τὸ φῶς  
ἔστιν ἡ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου  
ὡς ἡ ἀληθεία ἡ ζωὴ τοῦ θεοῦ  
ὡς ἡ ἀγάπη ἡ ζωὴ τοῦ πατρὸς



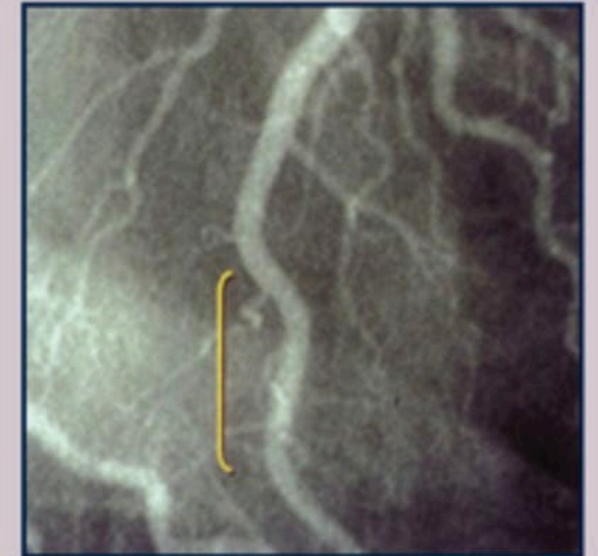
Dr Caldwell Esselstyn, cardiologue américain et pionnier en “lifestyle medicine”

## Reversal of Coronary Disease Achieved with Plant-Based Diet

1996



1999



Coronary angiograms of the distal left anterior descending artery before (left bracket) and after (right bracket) 32 months of a plant-based diet without cholesterol-lowering medication, showing profound improvement. Used with permission from Dr. Caldwell B. Esselstyn, Jr. (Source: *Prevent and Reverse Heart Disease* by Dr. Esselstyn.)

> [Prev Cardiol.](#) 2001 Autumn;4(4):171-177. doi: 10.1111/j.1520-037x.2001.00538.x.

## Resolving the Coronary Artery Disease Epidemic Through Plant-Based Nutrition

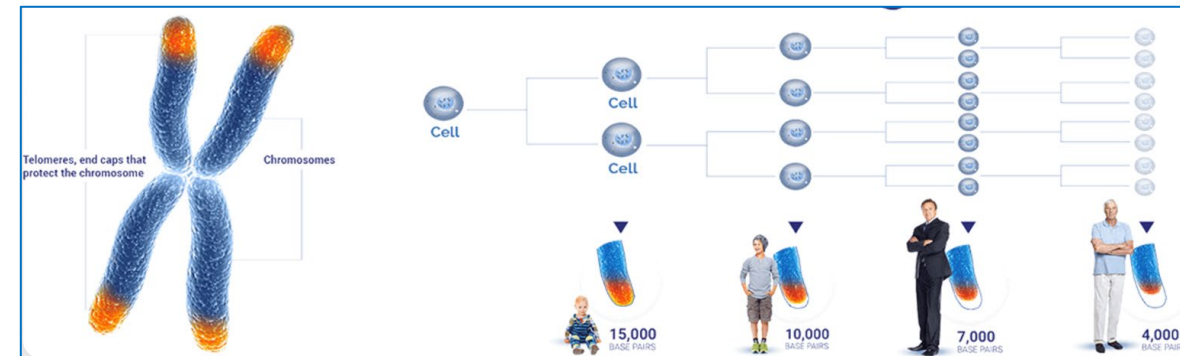
C B Esselstyn Jr <sup>1</sup>

# Multiplés études en cardiologie, cancer de la prostate et longévité Découvertes sur l'épigénétique

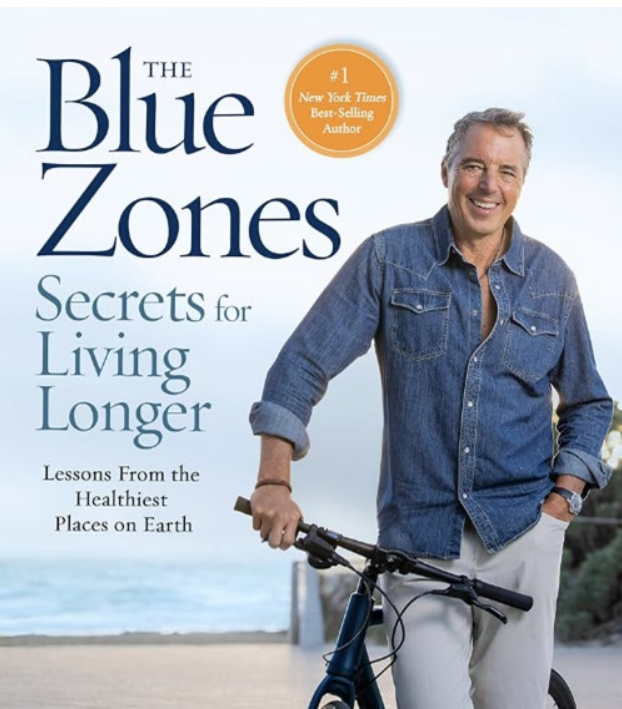
- Ornish, GEMINAL study , 2008: Intervention intensive de modification des habitudes de vie a mené à un changement dans l'expression de plus de 500 gènes impliqués dans le cancer de la prostate
- Le raccourcissement des télomères est associé au vieillissement et à diverses maladies notamment le cancer, l'AVC, la démence, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, l'ostéoporose et le diabète de type 2



Dr Dean Ornish, cardiologue américain et pionnier en Lifestyle medicine

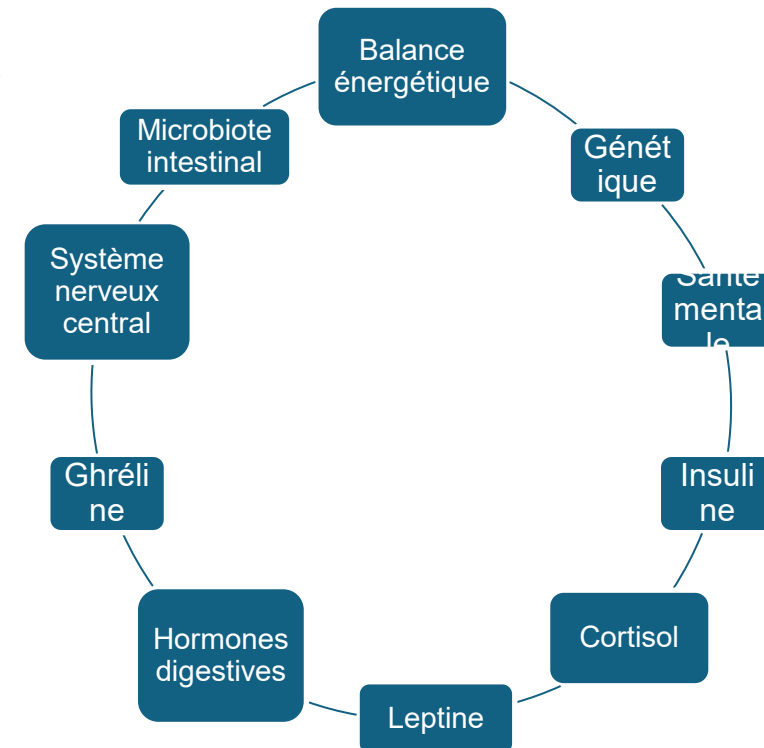


# Les zones bleues

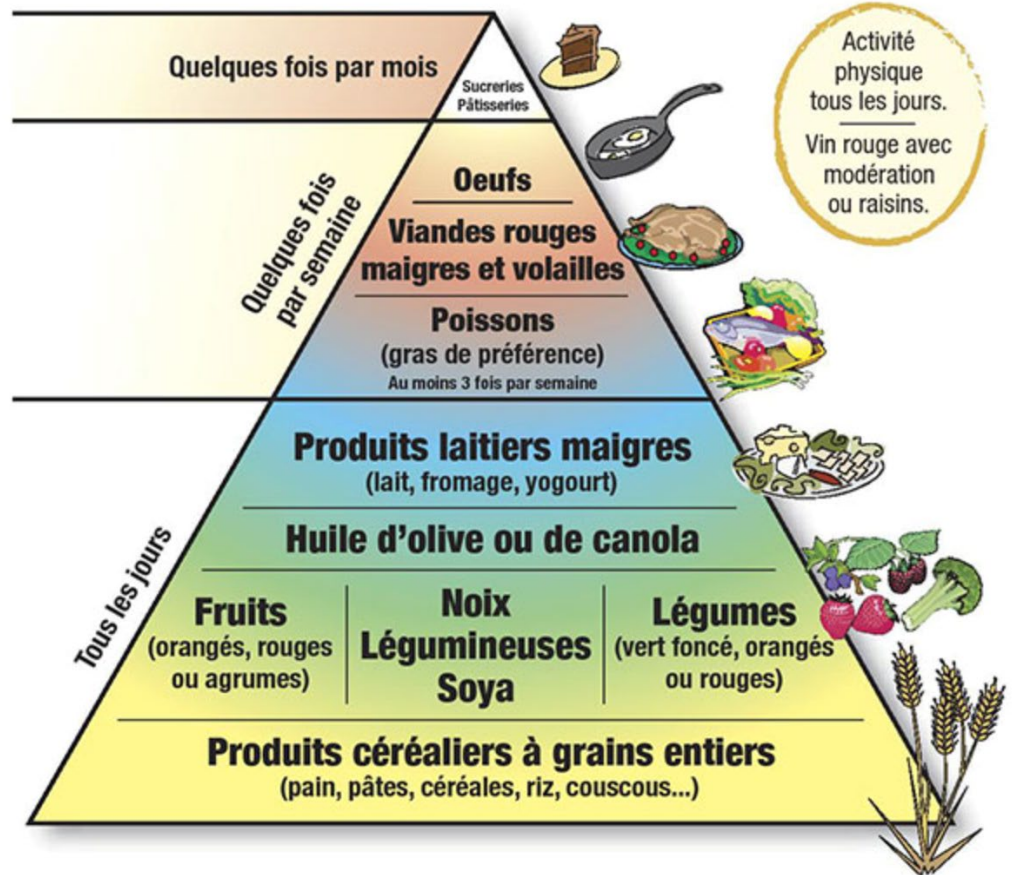


# Les hormones impliquées en obésité

- **Insuline** : Niveau élevé crée un environnement obésogène
- **Leptine** : N'est pas capable de freiner le gain de poids
- **Ghréline** : Stimule la faim
- **Hormones digestives** : Augmentent la satiété et diminuent la vidange gastrique
- **Hypothalamus** : Centre de contrôle de la faim
- **Système mésolimbique** : Aire qui crée les « cravings »
- **Lobes frontaux** : Contrôle des pulsions alimentaires
- **Tissu adipeux** : Crée une cascade inflammatoire
- **Microbiote intestinal** : influence le gain de poids



## Alimentation de type méditerranéen



Les aliments se trouvant au bas de la pyramide doivent être consommés quotidiennement alors que les aliments se trouvant vers le haut de la pyramide doivent être consommés moins souvent et en plus petite quantité.

# Les secrets de la diète méditerranéenne !

- Apport élevé en antioxydants
- Apport élevé en fibres
- Des gras de bonne qualité
- Un apport limité en gras saturés, cholestérol et trans
- Un apport modéré en sodium

# SPECTRE ALIMENTAIRE



## ÉNONCÉ DE POSITION DIÉTÉTIQUE DE L'AMERICAN COLLEGE OF LIFESTYLE MEDICINE

L'ACLM recommande un régime alimentaire basé principalement sur une variété de légumes, de fruits, de grains entiers, de légumineuses, de noix et de graines peu transformés.

## DIÈTE AMÉRICAINE



🤔 Risque accru d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiaques et de certains cancers<sup>1,2</sup>

🤔 La mauvaise nutrition est la principale cause de décès dans le monde<sup>3</sup>

Augmenter les aliments végétaux entiers, les fruits, les légumes, les grains entiers, les haricots, les légumineuses, les noix, les graines, l'eau



Diminuer les sucreries et les collations, la restauration rapide, les aliments frits, les céréales raffinées, le sucre raffiné, la viande, les produits laitiers, les œufs, la volaille, les aliments riches en sodium



## RÉGIME ALIMENTAIRE À BASE D'ALIMENTS ENTIERS À BASE DE PLANTES (WFPB)



🤗 Diminution du risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiaques et de certains cancers<sup>4-7</sup>

🤗 Traitement des maladies chroniques et inversion potentielle



### CONSEILS POUR AMÉLIORER LA NUTRITION ET LA SANTÉ

- Tout mouvement en faveur de l'alimentation WFPB est positif
- Un plus grand mouvement vers un régime alimentaire WFPB augmente l'impact
- Des approches adaptées et durables sont recommandées

ϵ Ž → Ā Ō Ī Œ Ê Φ Ψ Ō Ź Ÿ Œ Ž — Œ † ? ú u † .  
ϵ 8 ρ Ž Ō Œ ρ Ž Ī ρ Œ Ž Ō Œ

- A : Prise d'une grande quantité de nourriture en une période de temps limité avec sentiment de **perte de contrôle**.
- B : Manger rapidement, jusqu'à être inconfortablement plein, sans ressentir la faim, seul, et avoir un sentiment de culpabilité.
- C : **Souffrance marquée**
- D : Au moins une fois par semaine pendant 3 mois
- E : Absence de comportement compensatoires



T A B L E A U

Les médicaments qui favorisent un gain pondéral

Classe/médicaments	Effet	Mécanisme
<b>Hormones</b>		
● Œstrogènes	+	rétenion hydrique et ↑ de l'appétit
● Androgènes	+	↑ de l'appétit et ↑ de la masse musculaire
● Corticostéroïdes	De + à +++	↑ de l'appétit et changement de la composition corporelle
<b>Antihyperglycémians</b>		
● Insuline	De + à ++	↑ de l'appétit et hypoglycémie
● Sulfamides hypoglycémians	De + à ++	↑ de l'appétit et hypoglycémie
● Thiazolidinediones	De + à ++	lipogenèse sous-cutanée, rétenion hydrique
<b>Psychotropes</b>		
● Antipsychotiques		
○ Phénothiazines	+	↑ de l'appétit et polydipsie
○ Antipsychotiques de 2 <sup>e</sup> génération	De + à +++	↑ de l'appétit, ↑ consommation de glucides
● Antidépresseurs		
○ Antidépresseurs tricycliques	De + à +++	↑ de l'appétit et polydipsie
○ IMAO	+	↑ de l'appétit
● Stabilisateurs de l'humeur		
○ Lithium	+++	↑ de l'appétit, polydipsie et hypothyroïdie
○ Acide valproïque	+++	↑ de l'appétit
○ Carbamazépine	++	↑ de l'appétit
<b>Divers</b>		
● Antihistaminiques	+	↑ de l'appétit
● Mégestrol	++	↑ de l'appétit
● Bêtabloquants	+	↓ du métabolisme basal

# DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

POUR LES ADULTES ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

---

Une variété de types et d'intensités  
d'activité physique, ce qui inclut :



- **des activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée** d'une durée cumulative d'au moins 150 minutes par semaine;
- des activités pour renforcer les muscles et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux fois par semaine;
- des activités physiques qui font appel à l'équilibre;



- plusieurs heures **d'activités physiques d'intensité légère**, incluant des périodes en position debout.

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

dans la prévention  
et le traitement  
de l'hypertension  
artérielle



## COMMENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AMÉLIORE-T-ELLE MA PRESSION ARTÉRIELLE ?

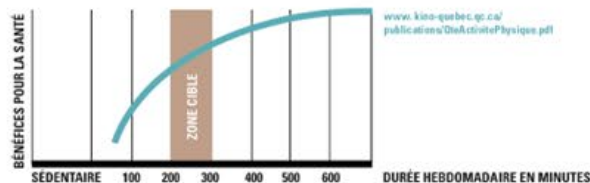
- Diminue l'activité du système nerveux autonome
- Dilate les vaisseaux sanguins
- Diminue les hormones impliquées dans l'hypertension artérielle

Une pratique régulière d'activité physique prévient l'hypertension artérielle. Une amélioration de la pression est visible chez les personnes ayant une pression normale. Elle est encore plus marquée chez celles hypertendues.

Est-ce que l'exercice doit me faire perdre du poids pour être efficace ?

L'exercice seul fait baisser la pression artérielle. Toutefois, son effet est maximisé lorsque il est accompagné d'une perte de poids

### RELATION ENTRE LA DURÉE HEBDOMADAIRE DE PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Remarquez dans le graphique que c'est chez les **personnes sédentaires qui commencent à faire de l'exercice** que les bénéfices sont les plus marqués.

Pour prévenir et maîtriser l'hypertension artérielle  
Ce que je peux faire

**Vous devez avant tout être suivi pour votre hypertension.** Votre professionnel de la santé, après vous avoir évalué, vous dirigera au besoin vers un test à l'effort.

**L'exercice d'intensité moyenne est jugé sécuritaire lorsque la pression au repos est inférieure à 160/100 mm Hg.** Si vous n'êtes pas atteints de maladies cardiovasculaires, de diabète, de problèmes de la glande thyroïde, des poumons, des reins, vous pouvez donc entreprendre un programme d'exercice aérobie d'intensité moyenne.

Cependant, au-delà de 160/100 mm Hg, en présence de maladies, de symptômes, ou avant de pratiquer une activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse, consultez votre médecin.

Votre médecin vous accompagnera dans le traitement de la maladie, mais il en revient à vous de passer à l'action pour conserver votre santé. **Les bénéfices associés à la pratique d'une activité physique d'intensité moyenne surpassent de loin les risques!**

Comment évaluer l'intensité de mes activités physiques ?

INTENSITÉ	EXEMPLE D'ACTIVITÉS	PERCEPTION DE L'EFFORT
<b>Légère (FCmax 60%)</b>	Promenade Jardinage Tai-chi, yoga Danse sociale	Facile! Peu ou pas d'essoufflement ni de transpiration.
<b>Moyenne (FCmax 70%)</b>	Marche rapide Musculation Aquaforme Ski de fond	Un peu difficile... Essoufflement qui permet quand même de parler. Il commence à faire chaud...
<b>Vigoureuse (FCmax ≥ 80%)</b>	Course Randonnée en montagne Sports compétitifs	C'est difficile! Essoufflement marqué, j'ai chaud et pas trop envie de parler!

Votre fréquence cardiaque maximale (FCmax), peut être déterminée en utilisant la formule suivante: 220 - votre âge.

## ON PASSE À L'ACTION!

### Échauffement

Commencez avec 5 à 10 minutes d'exercices cardiovasculaires d'intensité légère (peu d'essoufflement) et bougez vos articulations.

### Corps de la séance

#### EXERCICES AÉROBIE («CARDIO»)

##### Recommandations :

Fréquence : 4 à 7 jours par semaine

Intensité : moyenne. Le pouls s'accélère (65-75 % du maximum), essoufflement permettant quand même de parler.

Durée: 30 à 60 minutes par jour en une séance, ou en segments d'au moins 10 minutes

**Effet généralement observé :** améliore de 5 à 7 mm Hg la pression artérielle. Ces diminutions sont passagères et se prolongent jusqu'à 22 heures après l'exercice. Pour maintenir les effets à long terme, il faut être actif à tous les jours ou presque!

#### EXERCICES MUSCULAIRES : UN BON COMPLÉMENT

##### Recommandations :

Fréquence : 2 séances par semaine

Intensité : 50 % de votre maximum, avec des charges légères

Nombre: 2 à 3 séries de 12 à 15 répétitions.

Type: mouvement dynamiques sollicitant des muscles importants et variés.

**Effet généralement observé :** améliore de 3 mm Hg la pression artérielle. La masse musculaire diminue progressivement à partir de l'âge de 45 ans. La musculation entretient la force, la posture et l'équilibre, qui sont votre assurance-autonomie et qualité de vie.

### Retour au calme

Diminuez progressivement l'intensité sur 5 à 10 minutes afin de réduire les risques de faire une chute de pression, particulièrement si vous prenez certains médicaments pour traiter l'hypertension, dont les bloquants des canaux calciques et les bêta-bloquants.



### Bouger pour contrer l'hypertension, ça commence tôt

Au Québec, on estime qu'un jeune sur dix a une pression artérielle élevée. Cette proportion est encore plus élevée chez les garçons, les jeunes plus âgés et ceux avec un excès de poids. En fait, un jeune obèse sur trois a une pression artérielle élevée.

La pression artérielle augmente avec l'âge. Bouger permet d'améliorer la pression artérielle et ce, en quelques semaines seulement! **Au Canada, on recommande que tous les enfants pratiquent 90 minutes d'activités d'intensité moyenne à vigoureuse par jour.** Ce niveau aidera entre autre à maintenir la pression artérielle normale.

#### Pour y arriver, il faut penser...

- au transport actif (marche, vélo, trottinette...)
- à participer activement dans les cours d'éducation physique
- à bouger à la récréation
- à limiter le temps d'écran (< 2 heures par jour)
- à trouver des activités plaisantes à pratiquer régulièrement!
- à faire des activités de plein-air en famille, à jouer dehors

#### Et la compétition dans tout ça ?

Avant d'entreprendre un sport de niveau compétitif, il est recommandé de faire vérifier par un professionnel si la pression artérielle de repos est bien contrôlée (<140/90 mm Hg ou < 95<sup>e</sup> percentile pour l'âge, la taille et le sexe).



CHU Sainte-Justine  
Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant

Cette section pédiatrique a été rédigée en collaboration avec le centre CIRCUIT (Centre pédiatrique d'intervention en prévention et en réadaptation cardiovasculaires) du CHU Sainte-Justine.

### Pour un mode de vie actif, soyez créatifs

Les articulations suivent un peu moins bien ? Pensez natation et aquaforme. Vous voulez poursuivre le tennis malgré votre hypertension ? Doublez votre plaisir en jouant à quatre!

Attiré par le Yoga ou le Tai-chi ? L'intensité faible, le renforcement musculaire et l'aspect méditatif forment une combinaison gagnante pour les personnes hypertendues.

Quant au podomètre, c'est un outil motivationnel éprouvé qui vous accompagnera sur la route des 10 000 pas recommandés par jour. Évaluez votre niveau de base et visez une augmentation de 10 % par semaine de votre nombre de pas.

#### Vous craignez les hausses de pression durant la musculation ?

La pression augmente pendant que vous forcez et diminue à l'arrêt de l'effort. Cette augmentation demeure acceptable tant que vous respirez normalement et faites des mouvements dynamiques (limitez les efforts statiques avec une lourde charge). Si votre pression au repos est supérieure à 160/100 mm Hg, discutez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé avant d'entreprendre des exercices de musculation.

#### Et finalement, buvez régulièrement

Certains médicaments qui traitent l'hypertension, dont les bêta-bloquants et les diurétiques, peuvent altérer la régulation de la température corporelle. Demandez à votre médecin ou pharmacien si vous êtes traité. Pensez à boire aux quinze minutes pour les activités de plus de 30 minutes. N'attendez-pas d'avoir soif!

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle

[www.hypertension.qc.ca](http://www.hypertension.qc.ca)

Rédaction : Christine L'Abbé - Marie-Ève Mathieu - Véronique Perrault, kinésiologues  
Conception graphique : Hélène Lambin

# Test de la voix pour mesurer l'intensité de l'activité physique

PREVENTION: EDITED BY ANDREW PIPE

## The talk test

### a useful tool for prescribing and monitoring exercise intensity

Reed, Jennifer L.; Pipe, Andrew L.

[Author Information](#) 

*Current Opinion in Cardiology* 29(5):p 475-480, September 2014. | DOI: 10.1097/HCO.0000000000000097

BUY

 Metrics

## Abstract

### Purpose of review

This review focuses on recent literature examining the validity and reliability of the talk test for prescribing and monitoring exercise intensity. The utility of the talk test for high-intensity interval training and recently proposed exercise training guidelines for patients with atrial fibrillation is also examined.

### Recent findings

In healthy adults and patients with cardiovascular disease, comfortable speech is likely possible (equivocal or last positive talk test stage) when exercise intensity is below the ventilatory or lactate threshold, and not likely possible (negative talk test stage) when exercise intensity exceeds the ventilatory or lactate threshold. The talk test can be used to produce exercise intensities (moderate-to-vigorous intensity, 40–80%

$\dot{V}O_{2\text{ peak}}$ ) within accepted Canadian Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation and American College of Sports Medicine guidelines for exercise training, to monitor exercise training for patients with atrial fibrillation, and help avoid exertional ischemia. The talk test has been shown to be consistent across various modes of exercise (i.e., walking, jogging, cycling, elliptical trainer and stair stepper). It may not be practical for high-intensity interval training.

### Summary

The talk test is a valid, reliable, practical and inexpensive tool for prescribing and monitoring exercise intensity in competitive athletes, healthy active adults and patients with cardiovascular disease. Healthcare professionals should feel comfortable in advocating its use in a variety of clinical and health-promotion settings.

## Effects of exercise amount and intensity on abdominal obesity and glucose tolerance in obese adults: a randomized trial

Robert Ross, Robert Hudson, Paula J Stotz, Miu Lam

PMID: 25732273 DOI: 10.7326/M14-1189

### Abstract

**Background:** Exercise reduces obesity and related glucose tolerance, but whether increasing exercise intensity offers additional benefit at fixed exercise amounts is unknown.

**Objective:** To determine the separate effects of exercise amount and intensity on abdominal obesity and glucose tolerance.

**Design:** 24-week, single-center, parallel-group trial from 2009 to 2013. (ClinicalTrials.gov: NCT00955071).

**Setting:** Kingston, Ontario, Canada.

**Participants:** 300 abdominally obese adults.

**Intervention:** Control (no exercise) (n = 75) or 5 weekly sessions of low-amount, low-intensity exercise (LALI) (180 and 300 kcal/session for women and men, respectively, at 50% of maximum oxygen consumption [ $\dot{V}O_{2peak}$ ]) (n = 73); high-amount, low-intensity exercise (HALI) (360 and 600 kcal/session, respectively, at 50% of  $\dot{V}O_{2peak}$ ) (n = 76); or high-amount, high-intensity exercise (HAHI) (360 and 600 kcal/session, respectively, at 75% of  $\dot{V}O_{2peak}$ ) (n = 76). Daily unsupervised physical activity and sedentary time were measured by accelerometer.

**Measurements:** Waist circumference and 2-hour glucose level (primary outcomes) and cardiorespiratory fitness and measures of insulin action (secondary measurements).

**Results:** 217 participants (72.3%) completed the intervention. Mean exercise time in minutes per session was 31 (SD, 4.4) for LALI, 58 (SD, 7.6) for HALI, and 40 (SD, 6.2) for HAHI. Daily unsupervised physical activity and sedentary time did not change in any exercise group versus control ( $P > 0.33$ ). After adjustment for age and sex in a linear mixed model, reductions in waist circumference were greater in the LALI (-3.9 cm [95% CI, -5.6 to -2.3 cm];  $P < 0.001$ ), HALI (-4.6 cm [CI, -6.2 to -3.0 cm];  $P < 0.001$ ), and HAHI (-4.6 cm [CI, -6.3 to -2.9 cm];  $P < 0.001$ ) groups than the control group but did not differ among the exercise groups ( $P > 0.43$ ). After adjustment for covariates, reductions in 2-hour glucose level were greater in the HAHI group (-0.7 mmol/L [-12.5 mg/dL] [CI, -1.3 to -0.1 mmol/L {-23.5 to -1.5 mg/dL}];  $P = 0.027$ ) than the control group but did not differ for the LALI or HALI group versus the control group ( $P > 0.159$ ). Weight loss was greater in all exercise groups than the control group ( $P < 0.001$ ); however, reduction in body weight did not differ among the exercise groups ( $P > 0.182$ ).

**Limitation:** The clinical importance of reducing 2-hour glucose level in nondiabetic adults remains undetermined.

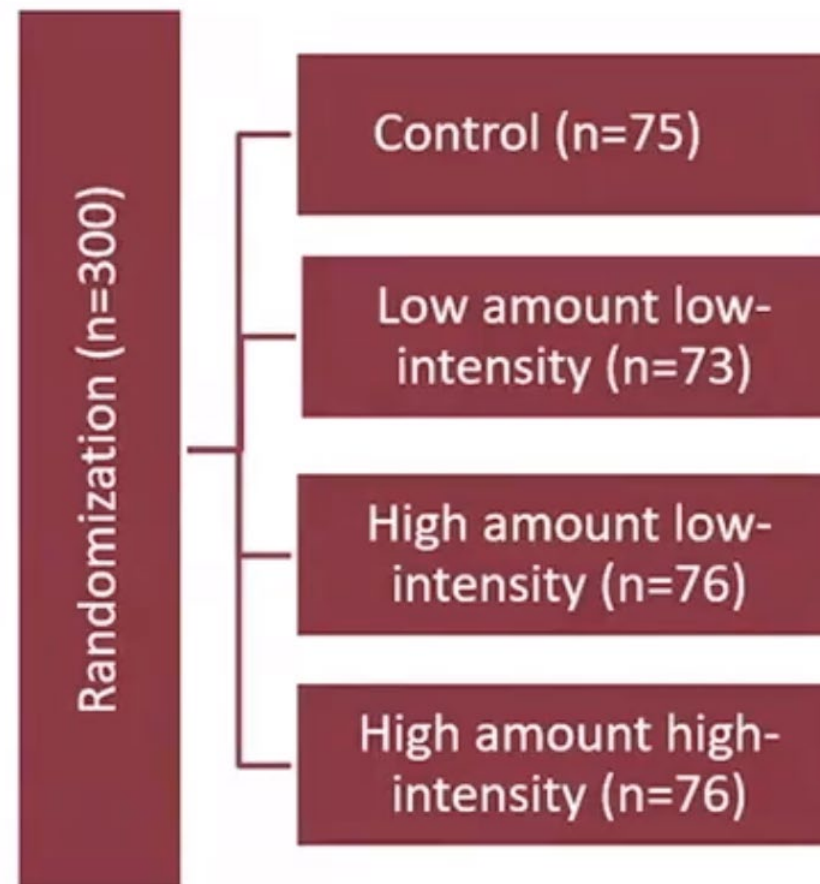
**Conclusion:** Fixed amounts of exercise independent of exercise intensity resulted in similar reductions in abdominal obesity. Reduction in 2-hour glucose level was restricted to high-intensity exercise.



300 abdominally obese adults.



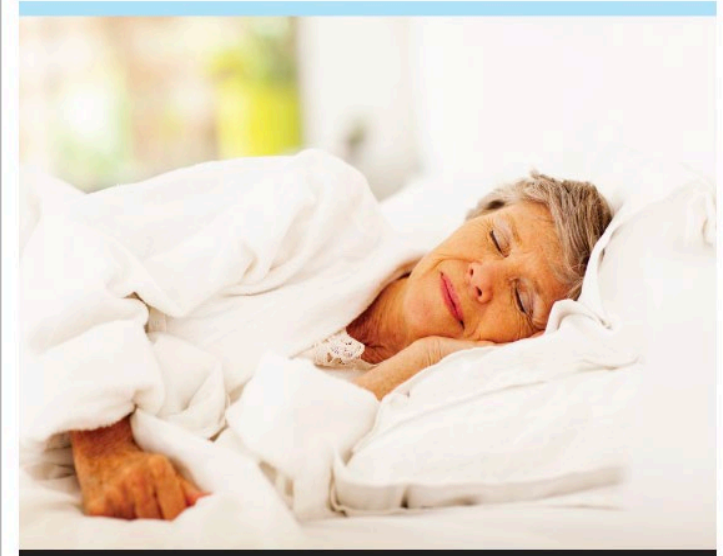
Single-center, parallel-group, randomized trial, 24-week.



# Outils à remettre aux patients - insomnie

- Vidéos d'enseignement aux patients sur le sommeil:
  - <https://choisiravecsoinquebec.ca/outils-et-ressources/ressources-pour-patients/>
- Livre Vaincre les ennemis du sommeil, Charles M Morin
- Thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie, en ligne:
  - <https://mieux-dormir.ca/>

## Comment obtenir une bonne nuit de sommeil sans médicament



Centre de recherche  
**iugm**  
Institut universitaire  
de gériatrie de Montréal

APPELLÉ  
**Université de Montréal**

Michel Saucier, Chaire en Pharmacie, Médecine et Agéisme  
La Chaire pharmaceutique Michel Saucier  
en santé et vieillissement

Réseau canadien pour l'usage  
approprié des médicaments  
et la déprescription

<https://www.reseaudeprescription.ca/sommeil>

# L'hygiène du sommeil



## Le jour prépare la nuit!

- Augmenter l'exposition à la lumière et l'activité physique de jour
- Limiter les breuvages caféinés
- Éviter l'alcool 3h avant d'aller au lit
- Éviter les aliments salés, surtout au souper et en soirée
- Bien s'hydrater, surtout en après-midi
- Éviter de manger après le souper

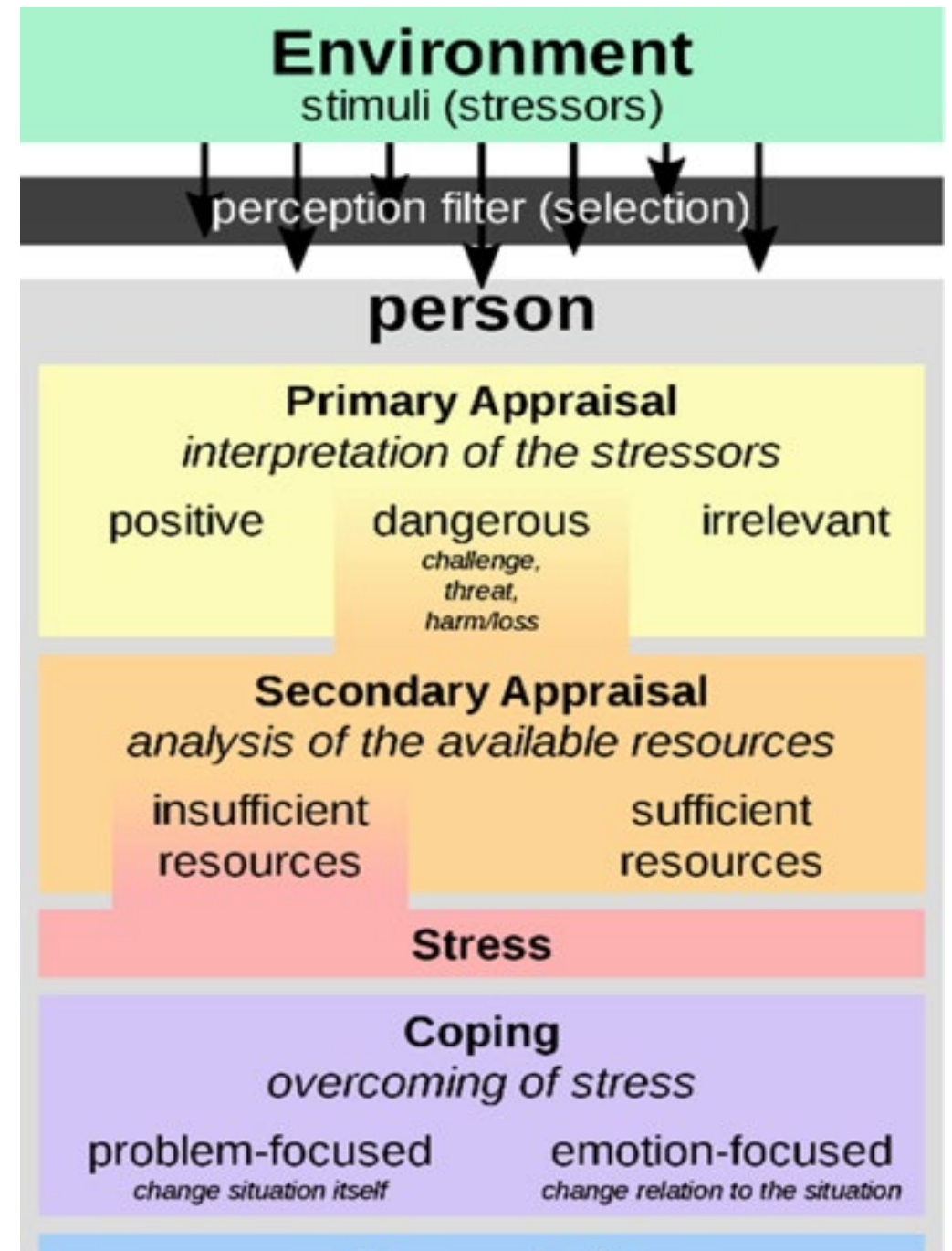
## La nuit venue...



- Le lit seulement pour dormir
- Horaire de coucher et de lever régulier
- Diminuer la lumière en soirée
- Éliminer lumières et bruits de la chambre
- Routine calme 1h pré dodo

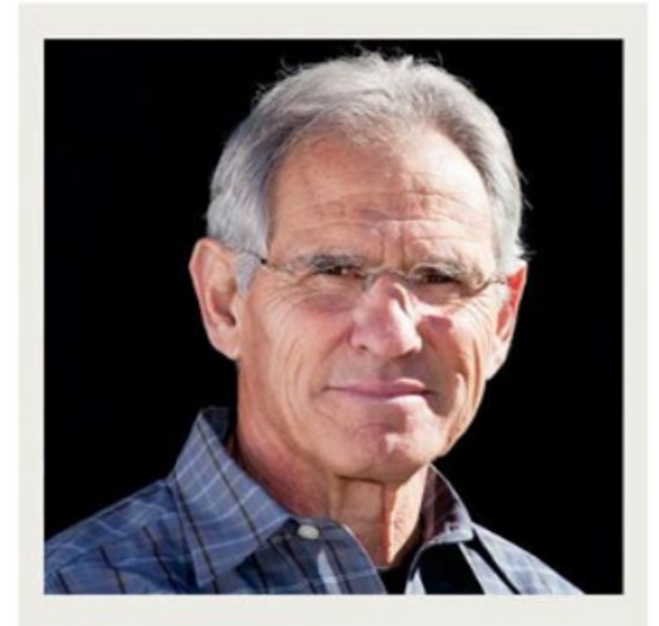
# Modèle transactionnel de stress et d'adaptation

- Variation considérable dans l'**interprétation** des stressors par une personne:
  - Selon la nature du stimuli
  - Selon les caractéristiques de la personne
- Si la personne détecte une menace, elle analyse ses ressources pour y faire face
  - Si elle perçoit qu'elle n'a pas assez de ressources: **STRESS**
  - Quand ressources suffisantes: **DÉFI**

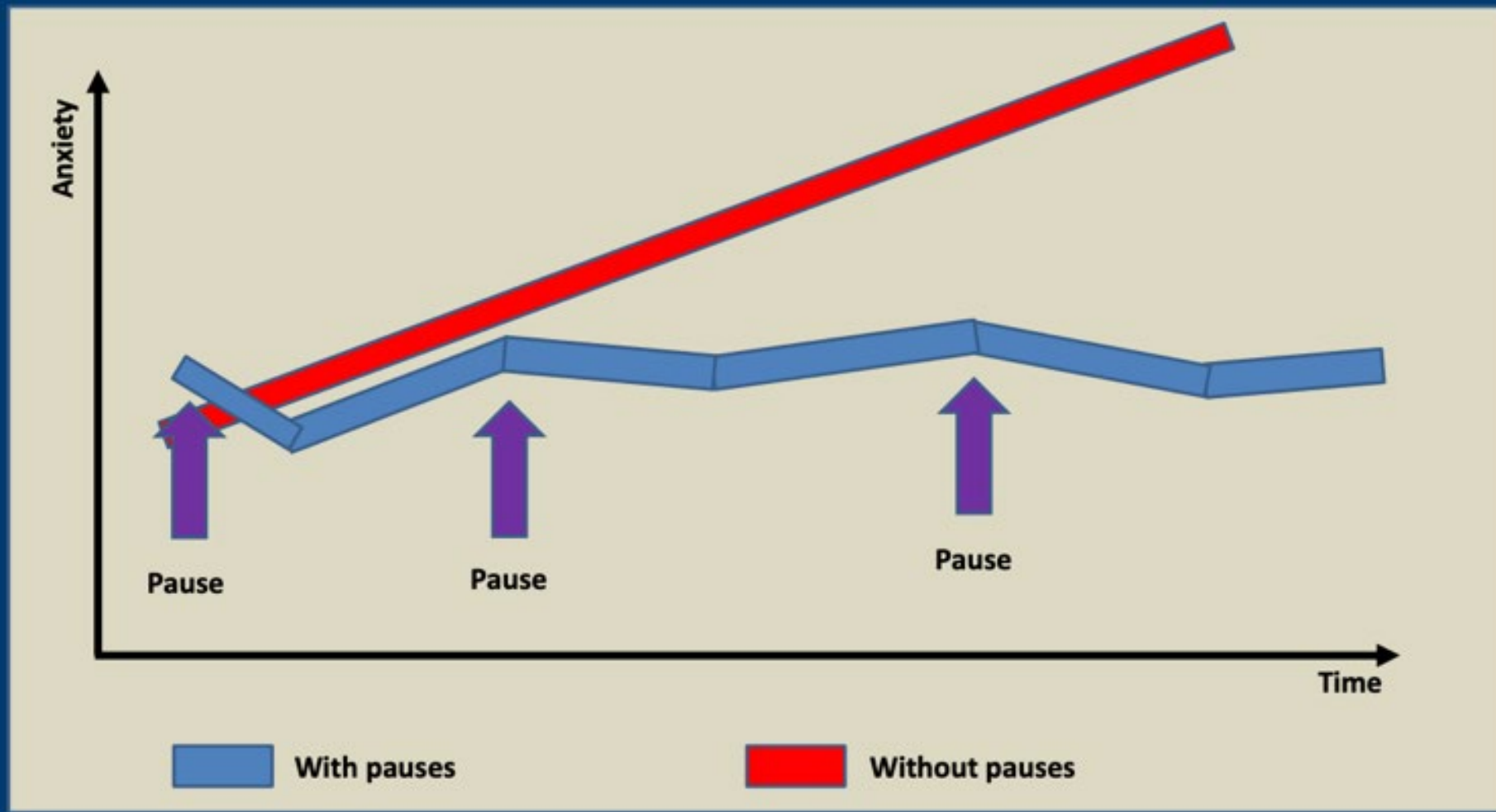


# u Úï þ!œ!þ d' Òd' ú Òp d'Ò ÊÍ d'œÊþ Òd'ÊÒ

- **Mindfulness-based stress reduction (MBSR)**
  - Fondé par Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine Université du Massachusetts en 1991
  - Objectif: capturer l'essence des enseignements bouddhistes et de les rendre accessible aux Américains traditionnels confrontés au stress, à la douleur et à la maladie
  - Programme scientifique plutôt que religieux
- Plus de 4 000 essais contrôlés randomisés réalisés sur diverses populations
- Multiples populations étudiées
- Problèmes de santé physique et mentale



# Acute anxiety build-up throughout the day (Epel, 2020)



Les pauses en cours de journée: Durée de 30 secondes à qqes minutes  
Incluent une forme de pleine conscience, de centration physique/sensorielle  
Exemples: respirations profondes, étirements, activation physique brève

Tiré de la présentation de Rachel Thibault sur la Résilience, Caducée



★ 4.7 • GUIDED

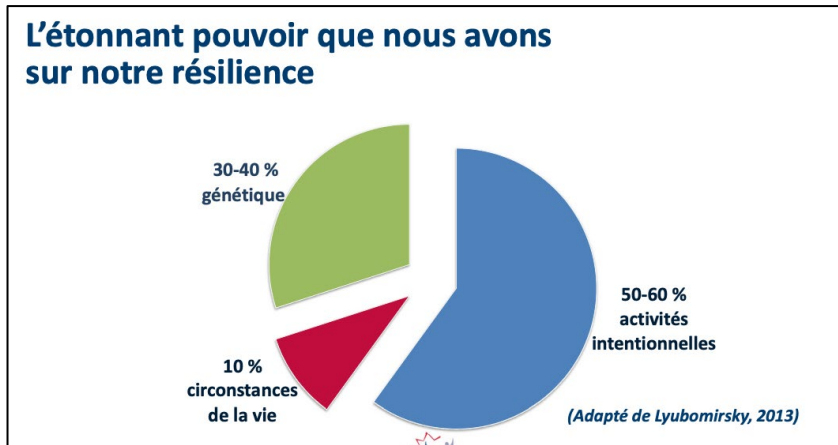
Revenir à la Maison

Laurie Chaiken



Insight Timer

## L'exercice des 5C



Tiré de la formation sur l'empathie de Rachel Thibeault, avec permission

Activité	Description
<b>Centration</b>	Des activités dopaminergiques, comme faire un exercice vigoureux, mettre de l'ordre
<b>Contemplation</b>	Expérience soutenue de la pleine conscience
<b>Création</b>	Des activités qui comblent notre besoin de beauté et d'harmonie, en créant ou en appréciant ce qu'autrui a créé
<b>Contribution</b>	Des activités qui nous permettent de redonner, d'être des citoyens productifs et valorisés
<b>Connexion</b>	Des activités qui renforcent notre lien d'appartenance, avec nos pairs, au Vivant

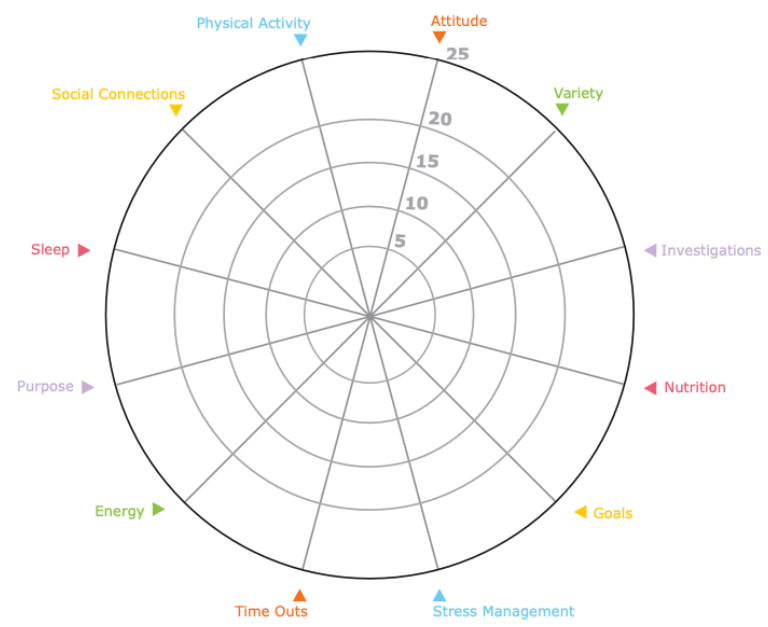
o òφ αε! ! ϑ | ρ ! ú φ ρ d'!! ò d'!! ρ d'd'ò ò φ  
 O → Ú ð Í d'ρ z → φ

## Votre profil d'activités intentionnelles eudémoniques

Qu'est-ce que vous aimez faire, qui vous fait du bien, mais que vous ne prenez peut-être plus le temps de faire dernièrement...

Type d'activité			
Centration			
Contemplation			
Création			
Contribution			
Connexion			

# PAVING Wheel



### HOW TO USE THIS PAVING WHEEL

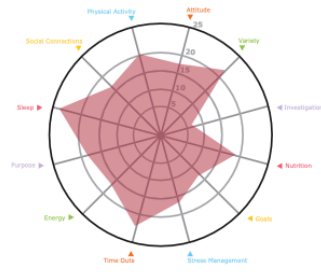
**SCORE** Plot your total scores for each component of the PAVING Wheel.

**CONNECT** Connect your scores.

**EVALUATE** Use the resulting PAVING Wheel (see example to the right) to evaluate areas where you may want to improve and consult the corresponding Module for more guidance.

**RE-EVALUATE** regularly by re-using this PAVING Wheel whenever you want to gauge your overall wellness and areas where you may want to improve.

### EXAMPLE



**BETH SAYS**  
 "There are no right or wrong answers. No scores are good or bad. Using the PAVING Wheel is for you alone to assess your Wellness and identify areas to improve your own personal Wellness."

### INSTRUCTIONS

Rank each item on a scale of 1-5. The Key is below. Calculate the subtotal of each of the 12 sections and plot them on the PAVING Wheel on page 1.

- 1** Never do this
- 2** Only rarely do this
- 3** Sometimes do this
- 4** Often do this
- 5** Do this regularly as **part of my routine**

MODULE 1 Physical Activity	
<input type="checkbox"/>	I exercise 5 days in the week for about a half an hour.
<input type="checkbox"/>	I enjoy myself when I exercise.
<input type="checkbox"/>	I perform strength training exercises twice a week.
<input type="checkbox"/>	I perform flexibility exercises routinely.
<input type="checkbox"/>	I perform balance exercises routinely.

Physical Activity Total:

MODULE 1 Stress	
<input type="checkbox"/>	I have learned about stress and its effect on the mind and body.
<input type="checkbox"/>	I am familiar with stress reduction techniques, and I use at least one when I feel that I am anxious, annoyed, or worried.
<input type="checkbox"/>	I know about stress resiliency, and I practice enhancing my resiliency on a regular basis.
<input type="checkbox"/>	I don't get angry easily.
<input type="checkbox"/>	I meditate, take deep breaths, practice yoga, or do mindfulness based stress reduction (MBSR) regularly.

Stress Total:

MODULE 2 Attitude	
<input type="checkbox"/>	I use mistakes as opportunities to learn and grow.
<input type="checkbox"/>	I write thank you notes or express my gratitude verbally.
<input type="checkbox"/>	I celebrate success when it happens.
<input type="checkbox"/>	I concentrate on the task at hand fully without distraction.
<input type="checkbox"/>	I am optimistic about the day.

Attitude Total:

MODULE 2 Time outs	
<input type="checkbox"/>	If I sit for over an hour, I stand up and take a break for five minutes each hour.
<input type="checkbox"/>	If I feel frustrated and annoyed, I take a few deep breaths to calm down.
<input type="checkbox"/>	I take my vacation every year.
<input type="checkbox"/>	When I am at home, I make sure to

MODULE 3 Variety	
<input type="checkbox"/>	I do a variety of different exercises.
<input type="checkbox"/>	I try to have a rainbow of colors on my plate.
<input type="checkbox"/>	I enjoy a variety of fruits and vegetables.
<input type="checkbox"/>	I like to try new activities.
<input type="checkbox"/>	I spend time and connect with a wide range of friends.

Variety Total:

MODULE 3 Energy	
<input type="checkbox"/>	I have a friend who I know energizes me.
<input type="checkbox"/>	I have identified at least one activity that brings me joy and energy.
<input type="checkbox"/>	I am able to avoid situations and people that drain my energy.
<input type="checkbox"/>	I only drink two cups of coffee a day.
<input type="checkbox"/>	I don't rely on sugar/sweets or cookies for a quick energy fix.

Energy Total:

MODULE 4 Investigations	
<input type="checkbox"/>	I perform mini experiments on myself regularly.
<input type="checkbox"/>	I am curious as to what foods are good for my body.
<input type="checkbox"/>	I am curious as to what effect physical activity has on my body.
<input type="checkbox"/>	I read about the latest research findings in medicine, nutrition, sleep, stress management, and/or exercise.
<input type="checkbox"/>	I talk about health with family and friends.

Investigations Total:

MODULE 4 Purpose	
<input type="checkbox"/>	I feel that I have a clear purpose in life.
<input type="checkbox"/>	I am able to prioritize my activities and projects easily.
<input type="checkbox"/>	I make sure that my activities and projects are in alignment with my values.
<input type="checkbox"/>	I have identified the people and activities that are most important to me.
<input type="checkbox"/>	I am using my strengths to fulfill my

<input type="checkbox"/>	I know proper portions for protein, carbohydrates, and fats, and I eat those portions.
<input type="checkbox"/>	I think about the food that I eat and ask myself if it is good for my body.
<input type="checkbox"/>	I view food as fuel, as medicine, and enjoyment too.

Nutrition Total:

MODULE 5 Sleep	
<input type="checkbox"/>	I sleep 7-8 hours a night.
<input type="checkbox"/>	I don't drink coffee after noon time.
<input type="checkbox"/>	I have a bedtime routine in which I relax before bed.
<input type="checkbox"/>	I don't sleep with my phone on in the bedroom.
<input type="checkbox"/>	I take 20 minute naps when I am over tired.

Sleep Total:

MODULE 6 Goals	
<input type="checkbox"/>	I set long-term goals for myself, share them with someone, and review them.
<input type="checkbox"/>	I set three-month goals for myself, share them with someone, and work toward them.
<input type="checkbox"/>	I set monthly goals and share them with someone.
<input type="checkbox"/>	I set weekly goals and share them with someone.
<input type="checkbox"/>	I set daily goals for myself and keep myself accountable for them.

Goals Total:

MODULE 6 Social	
<input type="checkbox"/>	I can name at least one person who brings me strength.
<input type="checkbox"/>	I am involved with a group (activity, exercise class, art class, religious affiliation or the like)
<input type="checkbox"/>	I visit with friends on the phone or in person at least 5 times a week.
<input type="checkbox"/>	I have a healthy relationship with my spouse, partner, or best friend.
<input type="checkbox"/>	I have a pet or plant that I can nurture and spend time with every day.

Social Total:



**GUIDE D'AUTOSOINS  
POUR LA GESTION DU STRESS**

Gérard Lebel, inf. clinicien, MPs, MBA

*Fou de soi,  
pas fou du stress!*

Université   
de Montréal

<https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf>

# Résumé - Bienfaits du contact avec la nature

## SANTÉ PHYSIQUE

Réduction de la tension artérielle et du rythme cardiaque

Réduction du cortisol salivaire

Amélioration de la fonction immunitaire (stimulation des cellules NK)

Amélioration du contrôle des glycémies

Optimisation des stratégies de la gestion des douleurs chroniques

## SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Réduction de l'anxiété et de la dépression

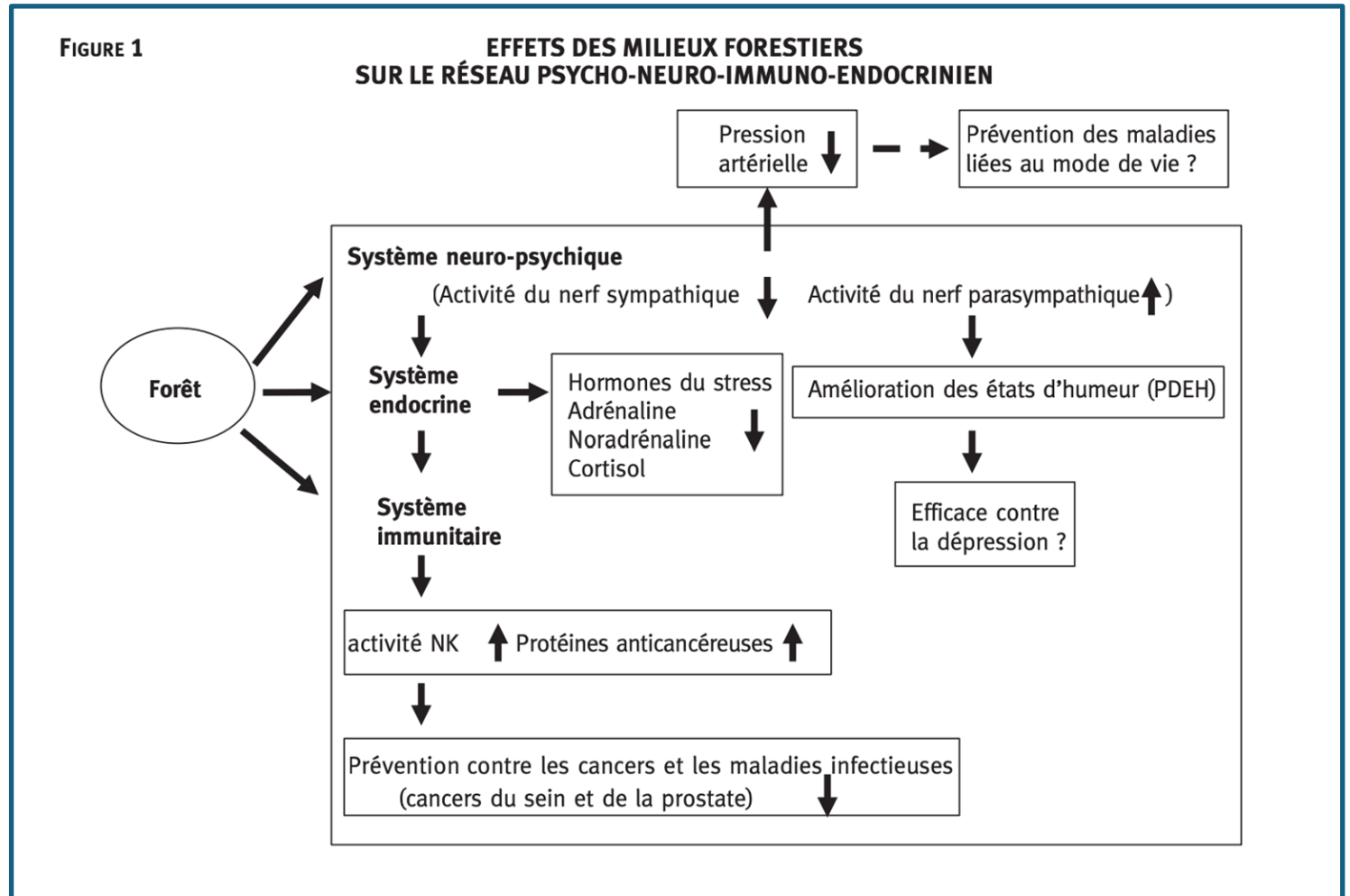
Réduction des comportements hyperactifs et impulsifs chez les enfants

Prévention du déclin cognitif

Réduction de l'isolement social et renforcement du sentiment de connectivité

Amélioration de la perception globale de bien-être

C||Ò!Φī ÒΦśí ž !!ΦÒ!!ī ÒΦÂΦd'Φī Òśí ž !!  
 ̂ΦÝp'žp' p Ć-λΦ-ž̄CEΦCē!!ÚÝ-Đ Cēd'Ò̂  
 -d'ÓžŌ-Θī Ò̄CEp!!!ÚžE!-žŌī Òó p'ž op



# La prescription de nature

## **C'est facile et efficace.**

Intervention simple et pratique pour améliorer la santé des patients sans effet secondaire!

## **L'écrire fonctionne mieux.**

Une prescription écrite est plus efficace qu'un conseil verbal pour motiver un changement d'habitude de vie.

## **Prescrire la nature est bon pour la planète.**

Les personnes qui passent du temps dans la nature **sont plus susceptibles de la protéger.**



oŒü zòŒzhu !!p d'ï Ò  
d'Œ!—zòŒÉl Ď Ď Òd'!!b

- Questionner le patient: “Allez-vous dehors?”
- Prendre le temps avec le patient de regarder son quartier via une carte internet
- Adapter son discours en fonction des besoins, intérêts et contraintes des patients
- Y intégrer la notion de plaisir, de temps d'arrêt

Formation en ligne sur le site de Prescri-Nature

<https://www.prescri-nature.ca/ressources#Formation>

