



Balans (FR)

Chère patiente, Cher patient,

L'obésité est l'un des principaux problèmes de santé de notre société occidentale. L'obésité est associée à de grands risques pour la santé tels que les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension artérielle, l'essoufflement, l'apnée du sommeil, l'arthrose, etc.

Les problèmes sociaux et psychologiques dus au surpoids ne doivent pas non plus être sous-estimés. En effet, à mesure que les risques pour la santé augmentent, la qualité de vie diminue aussi souvent.

Nous vous aidons à perdre du poids et vous donnons volontiers de plus amples informations dans cette brochure.
Bonne chance !

L'équipe du Bilan

Causes de l'obésité

Outre la prédisposition génétique et un certain nombre de troubles endocriniens, la cause du surpoids réside souvent dans le mode de vie comme une alimentation déséquilibrée et un manque d'exercice physique. Une accumulation excessive de graisses résulte d'un déséquilibre énergétique prolongé : l'apport énergétique quotidien dépasse la consommation énergétique. Les influences sociales jouent évidemment un rôle important à cet égard.

Traitement multidisciplinaire

Une étude montre qu'un accompagnement multidisciplinaire offre les meilleurs résultats à long terme. AZ Delta dispose d'une équipe multidisciplinaire spécialisée pour accompagner les patients obèses. L'objectif est de réduire les conséquences médicales et les complications de l'obésité en atteignant un poids plus sain avec une perte de poids de 5 à 10 pour cent et une perte de 10 pour cent du tour de taille.

Nous visons un changement total de comportement et de mentalité pour parvenir à une alimentation plus saine, une activité physique plus importante et une conscience corporelle plus positive. C'est pourquoi le programme obésité comprend une thérapie du mouvement, une thérapie nutritionnelle, une thérapie comportementale et/ou un soutien psychologique.

Le plan de traitement complet est supervisé par le médecin généraliste et le médecin spécialisé en médecine physique. Si nécessaire, certaines thérapies peuvent être initiées en concertation avec l'endocrinologue.

Thérapie du mouvement

La thérapie du mouvement se déroule sous la direction du médecin en médecine physique, des ergothérapeutes et des kinésithérapeutes. Nous commençons par répertorier les symptômes liés aux efforts et le niveau d'activité.

Sur la base des résultats d'une épreuve d'effort, nous établissons un programme d'entraînement individuel et nous convenons des objectifs. Le but de la thérapie du mouvement est d'augmenter la consommation d'énergie et de soutenir la perte de poids. Les entraînements ont lieu deux fois par semaine en groupe. Pour ce faire, des vêtements de sport confortables sont recommandés.

Thérapie nutritionnelle

En tenant un journal alimentaire, nous voulons vous faire prendre conscience des mauvaises habitudes alimentaires. La diététicienne vous apprend ensuite à manger de manière plus saine et plus consciente. Nous établissons un plan alimentaire individuel basé sur la pyramide alimentaire (inversée). Et nous fournissons des recettes, des informations sur les produits et toute l'éducation nutritionnelle nécessaire pour apprendre à manger sainement.

Soutien psychologique

Les séances de groupe chez le psychologue ont pour but de renforcer l'autocontrôle. En outre, nous essayons d'identifier les facteurs susceptibles de maintenir le surpoids et des habitudes alternatives peuvent être acquises. Nous vous donnons également de plus amples informations sur l'importance d'une alimentation et d'un mode de vie sains.

En pratique

Le plan de traitement multidisciplinaire est destiné à tout patient obèse motivé. Le traitement dure 6 mois.

Le coordinateur est contacté pour démarrer le programme obésité.

Ont lieu avant le programme :

- un premier entretien d'information avec le coordinateur
- une consultation auprès du médecin en médecine physique
- un test sur vélo

Après le premier entretien, il est demandé de se rendre chez le médecin traitant pour une prise de sang et un examen médical.

Au programme :

- thérapie du mouvement 2 fois/semaine, les mardis et jeudis de 17 h à 19 h (campus Roeselare) et de 16 h à 18 h (campus Torhout)
- séances individuelles et de groupe chez la diététicienne
- séances de groupe chez le psychologue

La participation au programme coûte 500 euros (tout compris, à l'exception de la consultation chez le médecin en médecine physique et du test de vélo). Pour le remboursement, renseignez-vous auprès de votre mutualité ou du coordinateur du programme.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Contact

CAMPUS ROESELARE

Rééducation

Tél. 051 23 61 35

Médecins

Dr Bruno Vanhecke

Diététiciens

Birgit Decock

Tél. 051 23 68 81

e birgit.decock@azdelta.be

Psychologues

Bart Van Laethem

Tél. 051 23 69 88

e bart.vanlaethem@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT

Rééducation

Tél. 050 23 25 41

e kine.torhout@azdelta.be

Médecins

Dr Pierre Foré

Dr Jan de Decker

Diététiciens

Rita Wauman

Tél. 050 23 27 39

e rita.wauman@azdelta.be

Psychologues

Jasmin De Bouvere

Tél. 050 23 23 29

e jasmijn.debouvere@azdelta.be