



Le site de la diabétologie  
**diabeto.net**

# LES CHRONIQUES DE L'OBÉSITÉ

Dr Margot **Denis**, endocrinologue, Paris

Mme. Chloé **Ogorek**, enseignante en activité physique adaptée, Paris



La campagne de diffusion de ce programme a reçu  
le soutien institutionnel du laboratoire :

*Lilly*



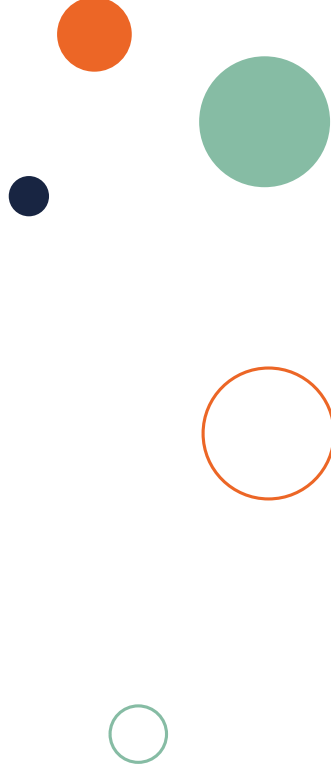
# Introduction

Dans ces chroniques de l'obésité, nous avons souhaité aborder des situations de la vie quotidienne, des pensées négatives et du dialogue interne que l'on peut avoir avec soi-même, des réflexions entendues par son entourage.

Cette BD est conçue avec 10 situations que nous avons retrouvées régulièrement dans nos accompagnements de personnes en situation d'obésité.

Avec des explications scientifiques, nous vous apportons des réponses concrètes sur ces situations pour vous aider à comprendre ce qu'il se passe dans le corps et dans l'esprit ; et vous transmettre des astuces et des outils pour y faire face.

Notre objectif est de déconstruire un certain nombre d'idées reçues sur le poids, l'alimentation et les habitudes de vie, pour sortir de la culpabilité et vous (re)donner le pouvoir d'agir.



## Les réseaux sociaux : vrais ou faux conseils ?



### Ce que dit la science

Sur les réseaux sociaux, on voit souvent des vidéos ou des posts promettant une **perte de poids rapide** : smoothies “**miracle**”, régimes extrêmes ou **transformations spectaculaires**. Même si cela attire naturellement notre attention, ces conseils ne sont pas toujours fiables et ne remplacent pas un suivi médical personnalisé.

Il est tout à fait normal de se sentir tenté par ces messages, surtout quand on souhaite se sentir mieux dans son corps ou améliorer sa santé rapidement. Les contenus peuvent **influencer nos habitudes** alimentaires, nos attentes et parfois notre motivation, même sans que l'on s'en rende compte.

Pendant, ces régimes ou boissons « miracles » peuvent avoir des **effets néfastes sur la santé** : reprise rapide du poids, carences nutritionnelles ou déséquilibre alimentaire.

**Il ne s'agit pas de culpabiliser, mais de comprendre que la perte de poids durable et saine se construit progressivement et avec un accompagnement adapté.**



### Tips pratiques pour s'y retrouver

1

#### Qui parle ?

Vérifiez l'auteur de la vidéo ou du post : est-ce un **coach certifié, un professionnel de santé, un influenceur sans formation** ?

Demandez-vous aussi si la personne a un intérêt commercial direct (programme, complément, produit à vendre).

2

#### Vérifiez la preuve :

Y a-t-il des **études ou références scientifiques fiables** derrière les conseils ?

3

#### Méfiez-vous des promesses rapides :

Une perte de poids saine est **progressive et durable**, pas instantanée.

Les discours basés sur un seul produit, une méthode unique ou une technique miracle sont rarement crédibles.

4

#### Ne vous comparez pas aux photos « avant/après » :

Elles sont souvent retouchées ou ne reflètent pas la réalité.

5

#### Demandez conseil à votre équipe médicale :

Votre médecin ou diététicien-ne peut confirmer ce qui est sûr et adapté pour vous.



# Le matin pressé



## Ce que dit la science

**Sauter le petit-déjeuner n'est pas anodin.**

Les données montrent que :

L'absence de repas le matin peut **favoriser des prises alimentaires désorganisées** plus tard dans la journée.

Elle est associée à une **augmentation des fringales**, souvent en fin de matinée ou en fin de journée.

Chez certaines personnes en situation d'obésité, cela peut **perturber les signaux de faim et de satiété**, déjà fragilisés.



## Tips pratiques pour s'y retrouver



### Prévoir des petits-déjeuners "faciles à préparer"

Un yaourt + un fruit OU une poignée d'oléagineux + un produit laitier OU un œuf + un fruit OU du fromage + du pain complet.

**L'idée est d'avoir des options simples, rapides et réalistes au quotidien.**



### Viser le "minimum efficace"

Un petit-déjeuner n'a pas besoin d'être parfait. Mieux vaut un petit quelque chose que rien du tout.

→ Si vous avez du mal à manger au lever, le petit-déjeuner peut tout à fait être pris plus tard dans la matinée. L'important est d'apporter à votre corps de l'énergie et des nutriments, pas de respecter une heure précise.



### Intégrer une source de protéines :

Les protéines jouent un rôle clé sur la satiété et aident à limiter les fringales de milieu ou fin de matinée.

Exemples simples et efficaces : yaourt, fromage blanc, œuf, fromage, jambon, poisson (petits poissons gras en conserve comme sardines, maquereau, ou poisson fumé).

Pour les fibres : pain ou céréales complètes, fruit entier (plutôt qu'en jus), flocons d'avoine.

**L'association protéines + fibres est particulièrement intéressante pour améliorer la satiété.**




### Accepter la progressivité

Si le petit-déjeuner n'est pas une habitude : commencer 2-3 jours par semaine et augmenter progressivement.

**Le petit-déjeuner n'est pas une obligation. Mais pour beaucoup, c'est un allié pour mieux tenir la journée.**



# Une journée... surtout assise



Encore un mail... puis je vais pouvoir aller déjeuner.



## Ce que dit la science

La sédentarité prolongée a des effets propres, indépendamment de l'activité physique pratiquée en dehors du travail. Les données montrent que :

Rester assis de longues périodes augmente le risque de prise de poids et d'obésité. La sédentarité **perturbe le métabolisme du glucose et des lipides**, même chez les personnes physiquement actives.

**L'absence de mouvement favorise la fonte musculaire** : des muscles non sollicités s'atrophient, ce qui **accentue la fatigue**, les **douleurs articulaires** et réduit la dépense énergétique, en particulier chez les personnes en surpoids ou obèses. **Se lever régulièrement** dans la journée aide à **réguler la glycémie** et à **améliorer la sensibilité à l'insuline**.

**Conseil pratique** : toutes les 2 heures, prenez au moins 2 minutes pour vous lever et marcher quelques mètres.

*Référence scientifique* : Ekelund U, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? The Lancet, 2016. OMS – Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.



## Tips pratiques pour s'y retrouver



### Casser le "tout ou rien"

Bouger ne veut pas dire faire du sport. Chaque interruption du temps assis compte, même courte.

→ **Se lever 2-3 minutes toutes les heures est déjà bénéfique.**



### Intégrer le mouvement dans le quotidien

Idées simples et réalistes : se lever pour téléphoner, aller chercher un verre d'eau régulièrement, marcher pendant la pause café, utiliser les escaliers quand c'est possible, rester debout dans les transports en commun.



### Viser la régularité, pas la performance

Inutile de "rattraper" toute une journée assise en faisant beaucoup de sport le soir. Même plusieurs heures de sport par semaine ne compensent pas une sédentarité excessive. Privilégier la régularité plutôt que l'intensité : bouger un peu, souvent, est plus efficace que beaucoup, mais rarement. Intégrer des mouvements légers et réguliers tout au long de la journée est la meilleure stratégie.



### Adapter selon les capacités

En situation d'obésité, certaines douleurs ou fatigues peuvent limiter le mouvement.

→ L'objectif n'est pas de forcer, mais d'augmenter progressivement, à son rythme, le temps passé debout.



# Repas en famille : quand les mots font mal



Tips pratiques pour s'y retrouver



## Ce que dit la science

**La stigmatisation liée au poids est très fréquente, même dans des contextes familiaux supposés bienveillants. Souvent sur le ton de la plaisanterie, ces remarques blessent parfois davantage.**

Elle peut se manifester par : des commentaires directs sur le poids ou la taille, des remarques sur l'alimentation, la portion, le choix des plats, des attentes implicites de contrôle du poids. Conséquences pour les personnes en situation d'obésité : **stress psychosocial et anxiété** autour de la nourriture, **baisse de l'estime de soi** et sentiment de **honte**, comportements alimentaires désorganisés, comme la **restriction extrême** ou les **excès alimentaires**, risque accru d'**isolement social** ou d'**évitement des repas**.

La stigmatisation familiale est un facteur plus puissant que les conseils nutritionnels : le jugement social influe sur le comportement alimentaire autant, voire plus, que la faim ou la satiété.

Références scientifiques : Puhl RM, Heuer CA. The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 2009. Pearl RL, et al. Weight bias and health: Implications for public health policy. *Social Issues and Policy Review*, 2018.

1

### Se rappeler que l'on n'a rien à se reprocher

Un repas partagé ne devrait pas devenir un examen. La convivialité n'a pas à se transformer en évaluation.

2

### Dire les choses simplement

On peut reconnaître l'intention sans nier l'effet :

« Je sais que ce n'est pas malveillant... mais ces remarques ne me font pas du bien. »

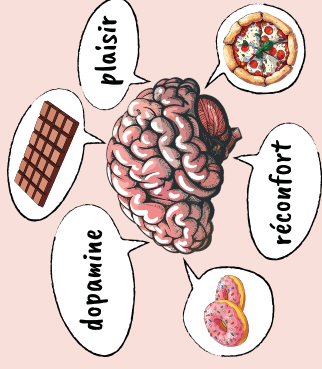
### Quelques ressources pour trouver du soutien :

Association de patients, Association STEREO,

Ligne téléphonique Obecoute



## Quand les émotions parlent...



## Ce que dit la science

Vous vous surprenez parfois à manger du chocolat, des biscuits ou un snack juste après une journée difficile, même sans avoir faim. C'est ce qu'on appelle l'**alimentation émotionnelle**.

En réalité, votre **cerveau recherche du réconfort**. La nourriture, surtout sucrée ou grasse, active les **circuits de récompense** : ces zones cérébrales libèrent de la **dopamine**, le "messager du plaisir", qui vous fait ressentir un moment de bien-être. **C'est une réponse normale et naturelle face au stress, à l'ennui ou aux émotions négatives.**

Même si cela peut entraîner un excès calorique, ce n'est ni un signe de faiblesse ni d'échec. Cela devient problématique si c'est votre seul moyen de régulation émotionnelle ou si vous ressentez une perte de contrôle. Si ces situations sont fréquentes ou sources de souffrance, consulter un professionnel de santé peut être une aide précieuse.

Références scientifiques : Volkow ND, Wang GJ, Tomasi D, Baler RD. The addictive dimensionality of obesity. *Biological Psychiatry*. 2012; 72(5):394-399. Macht M. How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*. 2008; 50(1): 1-11.



## Pour mieux gérer ces moments...



### Mettre en place un rythme alimentaire

Ne sautez pas de repas et incluez des féculents : la faim accentue les fringales.

Un goûter peut être utile pour stabiliser l'énergie et éviter les excès. Planifiez des collations équilibrées et agréables si le grignotage est inévitable.



### Gérer ses envies et émotions

Reconnaissez vos envies sans culpabiliser.

Identifiez d'autres sources de réconfort qui fonctionnent pour vous.

Un travail psychologique sur la régulation émotionnelle peut être bénéfique.



### Se faire accompagner

Parlez-en aux professionnels de santé.

Ils peuvent, par exemple, vous proposer une activité physique adaptée ou un accompagnement nutritionnel.



## Bouger... mais par où commencer ?



### Tips pratiques pour s'y retrouver

1

#### Commencer petit pour obtenir une progression constante

Même 5-10 minutes de marche ou de mouvements doux comptent.

2

#### Choisir des activités plaisantes

La motivation augmente si vous aimez ce que vous faites : danse, jardinage, marche en musique, natation.

3

#### Fractionner l'effort (pour certaines activités comme la marche)

Plusieurs petites séances dans la journée peuvent être efficaces pour augmenter le nombre de pas ou le temps de marche.

Attention : cette approche ne fonctionne pas pour tout le monde et n'est pas toujours adaptée aux exercices plus intenses.

4

#### Créer des routines

Intégrer l'activité dans le quotidien : marche pour aller chercher le pain, étirements matin/soir, mini-pauses actives au travail...

L'activité physique, même légère ou modérée, peut entraîner : augmentation de la masse musculaire et de la force, amélioration de la posture et de la mobilité, meilleure endurance et capacité cardiovasculaire.



### Ce que dit la science

Les personnes en situation d'obésité mais pas qu'elles... peuvent rencontrer plusieurs **barrières physiologiques et psychologiques à l'activité physique** : **douleurs** articulaires ou musculaires, **essoufflement** plus rapide, baisse de confiance en soi ou peur du **jugement social**.

La reprise d'activité physique après une période d'inactivité est souvent décourageante, mais même de petites sessions répétées améliorent progressivement : l'endurance cardiovasculaire, la force musculaire, l'humeur et la motivation, le sommeil, la composition corporelle.

**Les données montrent que les objectifs réalistes et progressifs sont plus efficaces que les ambitions trop élevées.**

L'auto-compassion et la patience sont clés : **le corps s'adapte petit à petit, et chaque mouvement compte.**

Références scientifiques : Jakicic JM, Davis KK. Obesity and physical activity: clinical strategies. *Journal of Obesity*, 2011. Swift DL, Johannsen NM, Lavie CJ, Earnest CP, Church TS. The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 2014.



# La balance ne raconte pas toute l'histoire



## Ce que dit la science

La **perte de poids n'est pas linéaire** et peut fluctuer, même avec des habitudes adaptées. La balance ne reflète pas la **composition corporelle** : on peut **perdre de la masse grasse et gagner du muscle** sans voir le chiffre baisser. Se focaliser uniquement sur le poids peut entraîner : découragement et frustration, baisse de motivation, vision biaisée des progrès.

Par ailleurs, la **santé et le bien-être** peuvent s'améliorer sans perte de poids marquée. L'obésité étant une **maladie chronique du tissu adipeux**, la perte de poids peut rester complexe malgré les efforts.

Il est donc préférable d'évaluer les progrès de manière globale : composition corporelle et mensurations, confort et énergie, bien-être général.

**La patience est essentielle : les bénéfices existent, même s'ils ne sont pas immédiatement visibles sur la balance.**

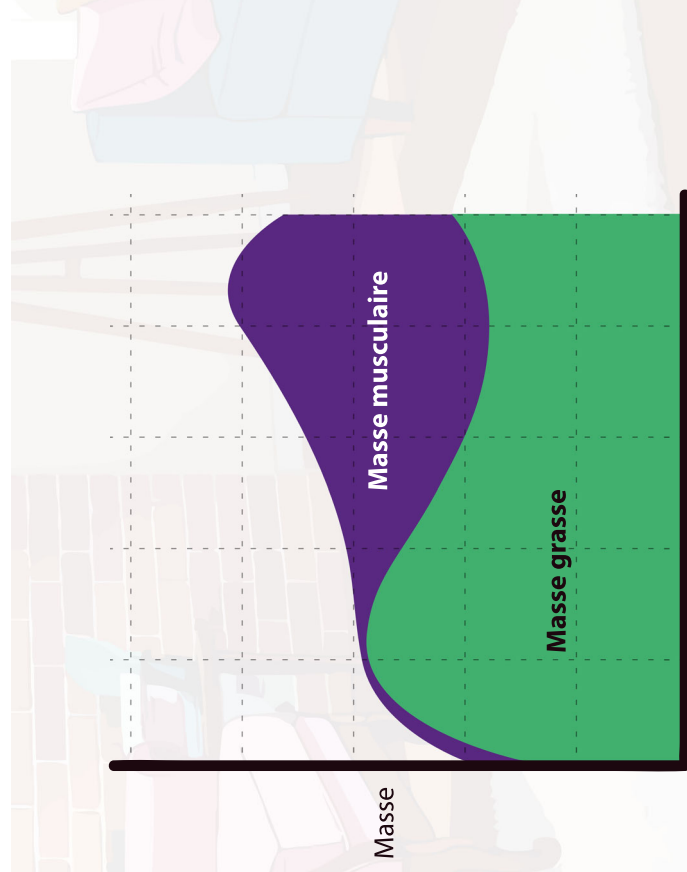
Références scientifiques : Thomas DM, et al. Why do individuals not lose more weight from an exercise intervention at a defined dose? An energy balance analysis. *Obesity Reviews*, 2012. Heymsfield SB, et al. Body composition in obesity: the contribution of fat, lean tissue, and water. *Obesity Reviews*, 2014. Slentz CA, et al. Effects of exercise training on body weight and composition in overweight adults: a meta-analysis. *Obesity*, 2011. Wing RR, Phelan S. Long-term weight loss maintenance. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2005.



## Conseils pratiques

- 1 Se peser moins souvent**  
Une fois par semaine ou toutes les 2 semaines suffit.
- 2 Suivre d'autres indicateurs**  
Tour de taille, vêtements, énergie, endurance, sommeil.
- 3 Se concentrer sur les habitudes**  
Bouger régulièrement, manger équilibré, dormir suffisamment.
- 4 Se féliciter des efforts**  
Chaque petit pas compte, même si le chiffre ne change pas.
- 5 Déculpabiliser**

Le chiffre sur la balance n'est qu'un indicateur, pas une valeur personnelle.



Temps

# Un pas à la fois



## Ce que dit la science

La **motivation** pour le sport ou l'**alimentation saine** est naturellement fluctuante : il est normal de connaître des hauts et des bas

Le sentiment d'avoir "tout essayé" est souvent lié à : des objectifs trop stricts ou irréalistes, la focalisation sur le résultat final plutôt que sur les habitudes, le découragement après un échec perçu.

Même de petites actions régulières améliorent progressivement : l'énergie et l'endurance, la confiance en soi et l'estime personnelle, la régularité et la persévérance.

Les interventions les plus efficaces favorisent la **motivation autonome** : choisir une activité plaisante, **se concentrer sur ses progrès personnels** et non sur les comparaisons.

*Références scientifiques : Teixeira PJ, et al. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. Int J Behav Nutr Phys Act, 2012. Wing RR, Phelan S. Long-term weight loss maintenance. American Journal of Clinical Nutrition, 2005. Thomas DM, et al. Why do individuals not lose more weight from an exercise intervention at a defined dose? Obesity Reviews, 2012.*



## Tips pratiques pour s'y retrouver

1

### Accepter les fluctuations de motivation

Se rappeler que perdre la motivation est normal.

2

### Commencer petit

Quelques minutes de marche ou d'exercices simples valent mieux que rien.

3

### Célébrer les mini-réussites

Chaque pas compte : énergie retrouvée, meilleure humeur, endurance, sommeil de qualité...

4

### Se fixer des objectifs réalistes

Fractionner les grandes ambitions en petites étapes atteignables.

5

### Chercher du soutien

Partager ses efforts avec un proche ou un groupe augmente la persévérance.


6

### Bouger pour soi et pour le plaisir

Choisissez une activité qui vous fait du bien et qui vous procure du plaisir. Ne bougez pas uniquement pour répondre à un objectif externe (poids, médecin...). Notez vos progrès et ce que vous ressentez, pas seulement les résultats.



# Mon poids... j'en parle ou pas ?



Madame, vous avez encore pris du poids. Il va falloir vous prendre en main sinon je ne pourrais rien faire pour vous.

J'espère qu'il ne va pas me peser ni me juger...

Ok, allez, je dois lui dire que j'ai pris du poids ces derniers mois. Peut être pourra-t-il m'aider.

Bonjour, comment puis-je vous aider ?



## Ce que dit la science

Les personnes en situation d'obésité hésitent souvent à parler de leur poids lors d'un rendez-vous médical, en raison de la **stigmatisation sociale** et de l'**anticipation d'un jugement**.

La stigmatisation médicale peut avoir plusieurs conséquences : des soins moins personnalisés, un retard dans la prise en charge des problèmes de santé, une détérioration du bien-être psychologique. La communication ouverte et bienveillante avec le professionnel de santé est associée à : meilleure adhésion aux conseils et à la prise en charge, motivation accrue pour des changements durables, réduction de la honte et de la culpabilité autour du poids.

**Ne restez pas seul(e) face à cette situation**, des solutions existent. N'hésitez pas à en parler à vos professionnels de santé qui pourront vous accompagner au mieux.

Références scientifiques : Puhl RM, Heuer CA. The stigma of obesity: A review and update. Obesity, 2009. Rubino F, et al. Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. Nat Med, 2020. Foster GD, et al. Primary care physicians' attitudes about obesity and its treatment. Obesity Research, 2003.



## Tips pratiques pour s'y retrouver



### Parlez-en à votre médecin

Même une phrase courte compte : exprimer vos craintes ou expériences passées peut aider à instaurer un dialogue respectueux.



### Changez de professionnel si nécessaire

Si vous jugez être victime de grossophobie ou de stigmatisation, vos problèmes de santé méritent d'être pris au sérieux, indépendamment de votre poids.



### Faites confiance à vos ressentis

Si vous vous sentez jugée ou mal comprise, c'est un signal : vos symptômes et votre bien-être sont prioritaires.



### Surveillez les signaux d'alerte

Un médecin stigmatisant se concentre systématiquement sur le poids plutôt que sur vos symptômes ou votre santé globale.



# Le sommeil, mon allié faim et énergie



## Tips pratiques pour s'y retrouver



## Ce que dit la science

**Le sommeil** joue un rôle central dans la **régulation de l'appétit** et du **métabolisme**. Le manque de sommeil entraîne : une augmentation de la ghréline (hormone qui stimule l'appétit), une baisse de la leptine (hormone qui signale la satiété), plus de fringales, surtout pour les aliments gras et sucrés, et une mauvaise gestion des émotions. L'obésité favorise certains facteurs responsables d'altérations du sommeil ; reflux gastro-œsophagien, douleurs chroniques, apnées du sommeil...

**Les personnes en situation d'obésité** ou avec des habitudes alimentaires perturbées **sont plus sensibles à ces effets**. Une bonne qualité de sommeil améliore : le contrôle de l'appétit, l'énergie pour l'activité physique, la régulation du poids à long terme. Le sommeil fragmenté ou retardé peut avoir des effets similaires à un manque de sommeil.

*Références scientifiques : St-Onge MP, et al. Sleep and Obesity: Mechanisms and Clinical Implications. Obesity, 2016. Spiegel K, et al. Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. Ann Intern Med, 2004. Chaput JP, et al. Short sleep duration is associated with increased risk of obesity: a systematic review and meta-analysis. Obesity, 2008.*



### 1 En parler si les insomnies persistent

Si les difficultés d'endormissement ou les réveils nocturnes deviennent fréquents, parlez-en à votre médecin.

Un bilan peut aider à comprendre ce qui perturbe votre sommeil et à trouver des solutions adaptées.



### 2 Installer une routine régulière

Se coucher et se lever à des horaires stables aide l'organisme à retrouver un rythme plus régulier.

Un sommeil mieux structuré favorise aussi une meilleure régulation de l'appétit.



### 3 Limiter les écrans avant le coucher

Réduire l'exposition à la lumière des écrans le soir facilite l'endormissement.

Un sommeil plus profond diminue les réveils nocturnes... et les envies de grignoter qui les accompagnent parfois.



### 4 Limiter les excitants

Café, alcool, tabac, boissons énergisantes, surtout en 2e partie de journée.





1

**Pas de solution miracle**

Méfiez-vous des promesses rapides (régimes extrêmes, produits "miracle"). Une perte de poids durable = progressive + accompagnée. Vérifiez toujours les sources (professionnels de santé vs influenceurs).

2

**Structurer son alimentation**

Ne pas sauter de repas → limite les fringales. Petit-déjeuner = optionnel mais souvent utile.  
Associer protéines + fibres = meilleure satiété.

3

**Comprendre ses comportements alimentaires**

Manger sous stress ou émotions = ça arrive. C'est un problème quand c'est la seule stratégie de décompensation.  
Alternatives utiles : se détendre autrement (marche, musique...), en parler à un pro si besoin.

4

**Bouger... sans pression**

Bouger ≠ faire du sport intensif. Objectif : un peu, souvent.  
Exemples simples : se lever régulièrement, marcher quelques minutes, prendre les escaliers.

5

**Lutter contre la sédentarité**

Rester assis longtemps = impact négatif même si on fait du sport.  
Astuce simple : se lever toutes les 1-2h pendant 2-3 min.

6

**Ne pas se fier uniquement à la balance**

Le poids fluctue naturellement. On peut progresser sans perdre de poids. Suivre aussi : énergie, sommeil, forme physique, vêtements.

7

**Le sommeil est un pilier**

Manque de sommeil = plus de faim + envies sucrées.  
Priorités : horaires réguliers, limiter écrans le soir, réduire café/alcool tard.

8

**La clé : la progressivité**

Motivation = fluctuante → c'est normal. Petites actions répétées = vrais résultats. Chaque pas compte !

**Être accompagné(e)**

Des structures spécialisées existent :  
Centres Spécialisés de l'Obésité

**En parler à un professionnel**

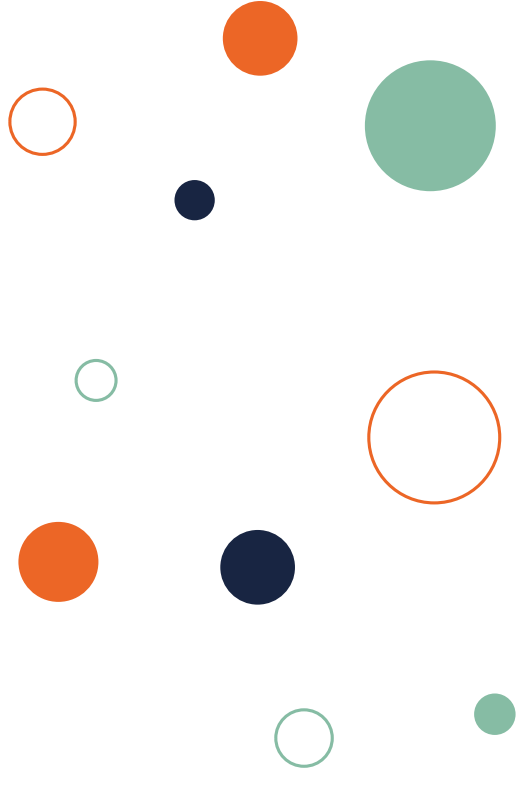
Vous pouvez vous tourner vers :

- votre médecin
- un(e) diététicien(ne)
- un(e) psychologue
- un spécialiste

Vous avez le droit d'être écouté(e) sans jugement.

**Ne pas rester seul(e)**

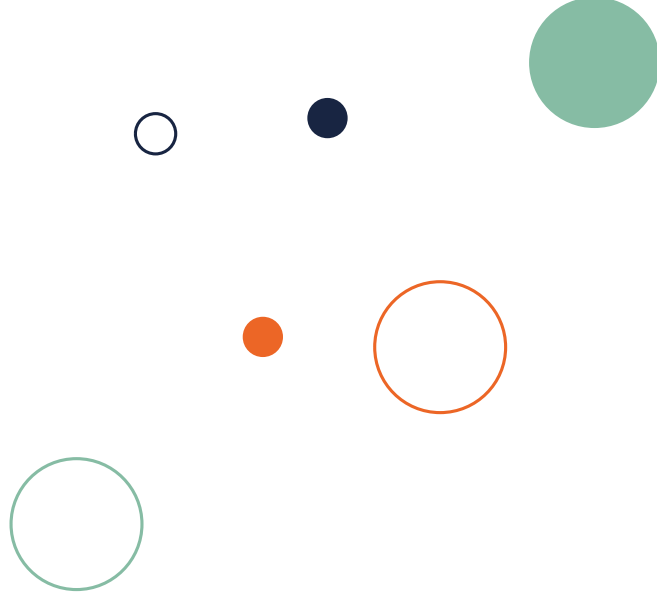
- Associations de patients
- Groupes de parole
- Ligne d'écoute : Obécoute



## Conclusion

Si votre poids vous fait souffrir et que vous souhaitez agir, parlez-en à un professionnel de santé compétent (médecin, diététicien, etc). Le site [www.obesitefrance.fr](http://www.obesitefrance.fr) recense les Centres Spécialisés de l'Obésité sur l'ensemble du territoire auxquels vous pouvez vous adresser.

Soyez vigilants sur ce que vous pouvez voir sur les réseaux sociaux ou entendre de votre entourage. Fiez-vous à des professionnels de santé spécialisés sur le sujet, qui sauront vous guider au mieux avec des conseils adaptés et vous apporter un soutien.





**LES RÉSEAUX SOCIAUX :  
VRAIS OU FAUX CONSEILS ?**

**LE MATIN PRESSÉ**

**UNE JOURNÉE... SURTOUT ASSISE**

**REPAS EN FAMILLE :  
QUAND LES MOTS FONT MAL**

**QUAND LES ÉMOTIONS PARLENT...**

**BOUGER... MAIS PAR OÙ COMMENCER ?**

**LA BALANCE NE RACONTE PAS TOUTE L'HISTOIRE**

**UN PAS À LA FOIS**

**MON POIDS... J'EN PARLE OU PAS ?**

**LE SOMMEIL, MON ALLIÉ FAIM ET ÉNERGIE**

