



Ainsi vous serez bien préparé·e !

Votre guide personnel de discussion pour un premier entretien médical.

Ce guide vous aide à préparer vos questions afin d'avoir une discussion éclairée avec votre médecin

Faites le premier pas	Parlez ouvertement de vos symptômes	Parlez-en à un professionnel de santé	Fixez des objectifs ensemble	Vos prochaines étapes
Soyez sûr·e de vous : exprimez clairement votre demande à votre médecin. N'attendez pas que votre médecin aborde spontanément le sujet. Préparez, pour votre prochaine consultation, des questions qui vous aideront à mener un échange ouvert et constructif. Une bonne façon d'entamer la discussion peut être d'évoquer votre état de santé général et le rôle que joue votre poids dans celui-ci. Vous pourriez demander : <i>“Que se passe-t-il si l'obésité n'est pas traitée ? Quels sont les risques à long terme pour moi ?”</i> <i>“Comment l'évolution de mon IMC peut-elle influencer ma santé globale ? Quels types de mesures ou de stratégies pourraient m'aider ?”</i>  Parlez avec votre médecin de la gestion du poids ! Indiquez déjà au moment de prendre votre rendez-vous que vous souhaitez aborder la question du surpoids.	Votre médecin peut vous aider à comprendre de quelle manière le surpoids est lié à divers problèmes de santé. Parlez ouvertement de tous vos troubles de santé — y compris ceux présents dans votre famille — même si vous n'êtes pas certain·e qu'ils soient liés à l'obésité. Ces informations sont précieuses pour votre médecin, car l'obésité peut être associée à plus de 200 complications et maladies. Vous pourriez demander : <i>“Comment l'excès de poids affecte-t-il mon risque de développer d'autres problèmes de santé comme le diabète ou l'apnée du sommeil ?”</i> Il peut être utile d'informer votre médecin de ce que vous avez déjà essayé et des expériences que vous en avez tirées.	Renseignez-vous auprès de votre médecin sur les différentes options disponibles en matière de gestion du poids. Vous pourriez demander : <i>“Quelles mesures puis-je prendre pour améliorer ma santé ? Quelles options s'offrent à moi ?”</i> Le questionnaire ci-dessous comprend également des questions essentielles sur votre santé et vos antécédents, que vous pourrez aborder avec votre médecin. Complétez-le: Commencez le questionnaire 	Il ne s'agit pas d'une solution rapide, mais d'objectifs à long terme accompagnés d'étapes intermédiaires. Collaborez avec votre médecin pour créer un plan adapté à vos besoins. Vous pourriez demander : <i>“Quel est l'objectif principal de ce plan ?”</i> <i>“Comment allons-nous suivre mes progrès, et à quelle fréquence devrions nous effectuer un suivi ?”</i> <i>“Si je me sens bloqué·e ou que je n'obtiens pas de résultats, comment pouvons-nous réajuster le plan ?”</i> <i>“Comment mesurer si ce plan soutient mes objectifs de santé globaux, au-delà de la seule question du poids ?”</i>	Il peut arriver que votre plan ne produise pas les effets escomptés. Cela est tout à fait normal et ne doit en aucun cas vous décourager. Parlez à votre médecin de votre plan actuel et des prochaines étapes. Vous pouvez notamment convenir de rendez-vous de suivi réguliers. Il vous est également possible de demander une orientation vers un médecin spécialiste (par exemple un·e endocrinologue) afin de bénéficier d'un accompagnement complémentaire et d'atteindre vos objectifs.

 Vous n'avez pas à le faire seul·e

Trouvez un professionnel de santé avec lequel vous vous sentez à l'aise et un environnement qui vous convient. Et si vous souhaitez échanger davantage: les associations de patients souffrant d'obésité offrent des ressources, une communauté et une motivation.

Faites dès maintenant le premier pas : fixez un rendez-vous dès aujourd'hui et engagez une conversation qui vous rapprochera de vos objectifs.

Remplissez ce questionnaire afin d'aborder votre prochain entretien parfaitement préparé et avec une pleine confiance.

Commencez le questionnaire 