











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 un échange constructif et orienté vers les solutions avec votre médecin.

 Faites le premier pas	 Parlez ouvertement de vos symptômes	 Informez-vous sur les options de traitement possibles	 Fixez des objectifs ensemble	 Vos prochaines étapes
<p>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.</p> <p>Vous pourriez demander :</p> <p><i>"Que se passe-t-il si l'obésité n'est pas traitée ? Quels sont les risques à long terme pour moi?"</i></p> <hr/> <p><i>"Comment l'évolution de mon IMC peut-elle influencer ma santé globale ? Quels types de mesures ou de stratégies pourraient m'aider ?"</i></p> <div data-bbox="172 1218 635 1400" style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-top: 10px;">  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. </div>	<p>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.</p> <p>Vous pourriez demander :</p> <p><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></p> <hr/> <p>Il peut être utile d'informer votre médecin de ce que vous avez déjà essayé et des expériences que vous en avez tirées.</p>	<p>Demandez à votre médecin quelles options s'offrent à vous pour une gestion active du poids.</p> <p>Vous pourriez demander :</p> <p><i>"Que puis-je faire pour améliorer ma santé ? Quelles options s'offrent à moi ?"</i></p> <div data-bbox="1240 840 1727 1134" style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px; margin-top: 10px; background-color: #f0f0f0;"> <p>Le questionnaire ci-dessous comprend également des questions essentielles sur votre santé et vos antécédents, que vous pourrez aborder avec votre médecin. Complétez-le:</p> <div data-bbox="1305 1050 1662 1123" style="text-align: center; background-color: #2e7d32; color: white; padding: 5px; margin-top: 5px;"> Commencez le questionnaire  </div> </div>	<p>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.</p> <p>Vous pourriez demander :</p> <p><i>"Quel est l'objectif principal de ce plan de traitement ?"</i></p> <hr/> <p><i>"Comment allons-nous suivre mes progrès, et à quelle fréquence devrions nous effectuer un suivi ?"</i></p> <hr/> <p><i>"Si je me sens bloqué·e ou que je n'obtiens pas de résultats, comment pouvons-nous réajuster le plan ?"</i></p> <hr/> <p><i>"Comment mesurer si ce plan soutient mes objectifs de santé globaux, au-delà de la seule question du poids ?"</i></p>	<p>Si votre plan de prise en charge actuel ne produit pas les effets escomptés, il est tout à fait légitime d'essayer une autre approche. Prenez des rendez-vous de suivi et demandez, si nécessaire, une orientation vers un·e spécialiste (par exemple un·e endocrinologue) ou un soutien supplémentaire afin de vous aider à atteindre vos objectifs.</p> <p>Si vous avez le sentiment de ne pas être vraiment écouté·e ou de vous sentir découragé·e — en particulier lorsque le seul conseil consiste à dire : "Mangez moins et bougez davantage" — vous pourriez répondre :</p> <hr/> <p><i>"Je travaille depuis longtemps avec constance, et j'aimerais que nous examinions ensemble plus en détail ce qui freine jusqu'ici mes progrès"</i></p>

 **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 !\[\]\(f5126919fb264baa65afc980ba29ad65_img.jpg\)](#)