ASSURANCE COLLECTIVE

Gestion du poids : du soutien concret pour améliorer votre bien-être

Information, ressources utiles et soutien de votre régime d'assurance collective

iA Groupe financier

Votre bien-être global : au cœur de nos actions

Vous traversez des défis de santé en raison d'un surplus de poids et vous souhaitez améliorer votre bien-être global? C'est aussi le cas de plusieurs Canadiens et Canadiennes puisque près d'une personne de 18 ans et plus sur trois était obèse en 2022[1]. Il s'agit d'une tendance de société en hausse qui mérite de l'attention et des solutions.

Le poids est influencé par une multitude de facteurs : de la génétique à l'environnement, des habitudes de vie à la santé mentale. Et les stigmas entourant la gestion du poids et de l'obésité peuvent avoir des répercussions significatives sur le bien-être global d'une personne[2].

Nous souhaitons donc vous aider à mieux vivre avec ces enjeux et pensons qu'en reconnaissant cette réalité et en adoptant une approche inclusive et bienveillante, notamment en milieu de travail, il est possible de mieux accompagner chaque personne dans son cheminement vers le bien-être.

iA Groupe financier propose donc un outil pratique pour mieux comprendre les enjeux liés à la gestion du poids. De l'information pertinente et des ressources utiles vous aideront à faire le point sur votre situation et à trouver le soutien nécessaire à votre démarche.

Découvrez nos 4 thèmes

- **Gestion du poids et obésité**
- **Clés de la prévention**
- **Soutien de votre régime d'assurance collective**
- **Ressources utiles**

Gestion du poids et obésité

Les enjeux liés à la gestion du poids regroupent plusieurs conditions qui ont des répercussions importantes sur les personnes touchées. On retrouve parmi celles-ci l'obésité, qui représente un problème de société grandissant. En effet, on prévoit que d'ici 2030, plus de 30 % des adultes du Canada seront obèses[3]. C'est donc sur ce sujet que nous nous attarderons plus particulièrement dans ce guide.

Mieux comprendre l'obésité

Plusieurs énoncés circulent à propos de l'obésité, et certains d'entre eux véhiculent des préjugés et de l'information erronée. Faisons donc le point sur ce qui est présentement connu sur l'obésité.

L'obésité se définit comme étant une maladie chronique prévalente, complexe, progressive et récidivante qui se caractérise par une accumulation excessive de graisses corporelles pouvant nuire à la santé[4].

L'une des principales idées préconçues est que l'obésité ne repose que sur un indice de masse corporelle (IMC) de 30 ou plus. Toutefois, la commission sur l'obésité de *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, qui compte 56 spécialistes du monde entier, statue que l'obésité ne doit plus se mesurer uniquement sur la base de l'IMC[5].

Les critères à considérer

En plus de mesurer l'**IMC**, le groupe de spécialistes recommande de mesurer le **tour de taille**, à l'endroit où se loge la graisse abdominale qui pourrait nuire à la santé.

La commission fixe le seuil d'un tour de taille problématique à :

102 cm chez les hommes

88 cm chez les femmes

En outre, pour obtenir un diagnostic d'obésité clinique, une personne doit également souffrir d'un **dysfonctionnement** directement lié à son obésité (hypertension, apnée du sommeil, insuffisance cardiaque, incontinence urinaire chronique ou maladie du foie gras, par exemple).

De multiples facteurs

Le préjugé à l'effet que l'obésité est due à un manque de volonté de gens qui s'alimentent mal et qui ne bougent pas assez est aussi largement répandu. « Cette idée préconçue est en fait très loin de la réalité : l'obésité est une condition complexe et chronique influencée par de multiples facteurs », soutient Eveline Keable, leader stratégique, Santé, bien-être et invalidité chez iA Groupe financier.

Biologique

Le cerveau contrôle le comportement alimentaire et l'appétit.

Ex. : Après avoir consommé un repas riche en protéines et en fibres, le cerveau envoie des signaux de satiété plus longtemps[6].

Génétique

Environ 40 à 70 % du poids est lié à l'héritage génétique.

Ex. : Si vos parents ont un surplus de poids important, votre risque d'en avoir un augmente de manière importante en raison de votre héritage génétique[7].

Psychologique

Le stress et la détresse psychologique affectent l'appétit.

Ex. : Une personne anxieuse ou dépressive pourrait se suralimenter ou faire de moins bons choix alimentaires, en plus de manquer de motivation pour bouger, ce qui pourrait entraîner une prise de poids[8].

Médication

Plusieurs types de médicaments entraînent un gain de poids à long terme.

Ex. : Une personne qui prend certains types d'antidépresseurs, des antihistaminiques, des somnifères, ou qui suit des traitements contre le cancer pourrait prendre du poids à long terme, en raison du mécanisme d'action de ces médicaments[9].

Environnemental

De mauvaises habitudes alimentaires et un mode de vie sédentaire augmentent les risques d'être en surplus de poids[10].

Ex. : Une personne qui consomme beaucoup d'aliments ultra-transformés ou riches en gras saturés et en sucre a plus de chances d'être en surpoids. La réduction de la mobilité active, l'augmentation du temps d'écran et la sédentarité en général peuvent également y contribuer.

Social

Les inégalités socio-économiques et d'accès au système de santé ont une incidence sur la prise de poids.

Ex. : Le coût et le manque d'accessibilité à des options alimentaires saines constituent souvent un obstacle pour les familles à faible revenu, ce qui les conduit à privilégier les aliments transformés et sucrés, qui peuvent avoir des effets néfastes sur la santé[11].

Conséquences et conditions médicales liées à l'obésité

Conséquences sociales et psychologiques

L'obésité n'a pas seulement des répercussions sur la santé physique : elle influence aussi de façon importante leur santé mentale. D'ailleurs, les troubles de santé mentale peuvent être à la fois la conséquence et la cause de l'obésité.

L'obésité peut être liée :

- À l'anxiété
- Aux troubles de comportement alimentaire
- À la dépression
- Et à bien d'autres choses[12]

Les personnes obèses ont de

20 % à 40 % plus de risques

de développer des symptômes de dépression ou d'anxiété que celles qui ne le sont pas[13].

Conditions médicales

Il existe plusieurs **comorbidités**[14] – présence simultanée de deux ou plusieurs maladies ou troubles chez une même personne – liées à l'obésité. Aux premiers rangs de celles-ci se trouvent :

- Diabète de type 2
- Hypertension
- Cholestérol élevé
- Goutte
- Maladie du foie gras
- Infertilité
- Apnée du sommeil
- Certains cancers

L'obésité en 5 mythes et réalités

De nombreux mythes sur l'obésité ou l'embonpoint existent.
Pour les déconstruire, nous en démystifions cinq.

Mythe 1

L'obésité est due à une mauvaise alimentation et à la sédentarité

Réalité : Bien qu'une mauvaise alimentation et un mode de vie sédentaire puissent entraîner des conséquences néfastes pour la santé, il est important de considérer plusieurs facteurs. Référez-vous à l'encadré en page 4 pour en savoir plus.

Mythe 2

Les conséquences du surpoids sur la santé des femmes et des hommes sont identiques

Réalité : Le surpoids affecte différemment les hommes et les femmes. Par exemple :

— **Conséquences hormonales :** Les hormones jouent un rôle dans la régulation du métabolisme et la prise de poids, et les déséquilibres hormonaux affectent généralement plus les femmes, comme lors de la ménopause, entre autres.

— **Conséquences sociales :** L'apparence physique joue un rôle important dans les interactions sociales, tant relationnelles que professionnelles. Par exemple :

Les hommes qui sont en situation d'obésité ont

7 % moins de chances

d'être embauchés que ceux qui ne le sont pas.

Pour les femmes,

ce chiffre atteint 20 %

Les femmes atteintes d'obésité sont

16 x plus susceptibles

d'être victimes de discrimination que les hommes[15].

Mythe 3

L'indice de masse corporelle (IMC) est le seul indicateur permettant de déterminer si une personne est obèse et s'il y a des risques pour sa santé

Réalité : Aujourd'hui, l'IMC n'est plus le seul indicateur permettant de calculer et d'évaluer les risques liés au surplus de poids. L'IMC ne tient pas compte de la répartition de la masse osseuse et musculaire, ni du niveau de graisses dans le corps. Par exemple, les athlètes peuvent avoir un IMC plus élevé que la moyenne en raison de leur masse musculaire importante. Cela ne signifie pas qu'ils ou qu'elles sont obèses ou en mauvaise santé. D'autres éléments, tels que le tour de taille[16], doivent être pris en compte. Il est donc toujours recommandé de consulter des spécialistes de la santé pour obtenir une évaluation de l'obésité.

Mythe 4

Être obèse ou en surpoids signifie automatiquement être en mauvaise santé

Réalité : L'obésité peut mener à certaines conditions néfastes pour la santé, mais ce n'est pas toujours le cas. Certaines personnes obèses sont en bonne santé métabolique et ont des marqueurs de santé normaux, comme une pression artérielle adéquate, un taux de cholestérol normal et une bonne santé cardiovasculaire. Pour évaluer la santé globale d'une personne, il est essentiel de ne pas se fier uniquement au poids. Une analyse plus complète et personnalisée, réalisée avec des spécialistes, est nécessaire pour une évaluation précise[17].

Mythe 5

Les régimes alimentaires sont efficaces pour perdre du poids

Réalité : Les régimes alimentaires peuvent parfois constituer une solution rapide pour perdre du poids. À long terme, l'efficacité est toutefois limitée. Environ 95 % des personnes qui perdent du poids en faisant une diète le reprennent dans les années suivantes. Pour ne pas reprendre le poids perdu, il est préférable d'adopter une approche globale en incluant une alimentation variée et équilibrée, de l'activité physique et du soutien psychologique[18].

Ouvrir le dialogue et rétablir les faits en échangeant avec les proches permet de défaire ces mythes et ces fausses croyances. Le surpoids et l'obésité engendrent de la discrimination, de la stigmatisation et des préjugés. L'union des efforts contribuera à favoriser des environnements – notamment les milieux de travail – bienveillants et plus inclusifs.

Le saviez-vous?

Des outils et des ressources sont à votre portée pour vous soutenir dans votre démarche liée à la gestion du poids?

Découvrez les clés de la prévention et comment votre régime d'assurance collective peut vous aider.

Clés de la prévention

La prévention et la sensibilisation jouent un rôle essentiel dans la gestion du poids et de l'obésité. Eveline Keable, notre spécialiste en santé, bien-être et invalidité, affirme « qu'elles permettent d'agir en amont et de réduire l'incidence négative sur la santé, en plus de réduire la stigmatisation des personnes obèses ».

Évaluation : l'importance de faire le point sur votre situation

Nous vous encourageons à consulter des spécialistes pour demander une évaluation globale en matière d'obésité, ce qui vous permettra de comprendre les causes sous-jacentes et d'éviter d'envisager des solutions mal adaptées. Comme chaque personne est différente, il est important d'adopter une approche personnalisée pour faire une évaluation efficace.

Celle-ci peut inclure :

- Un historique médical complet
- Une évaluation :
  - Des habitudes alimentaires par un ou une diététiste ou nutritionniste
  - De l'hygiène de sommeil
  - Clinique et physique (bio-impédance et IMC)
  - De la condition physique, de l'endurance cardiovasculaire, de la force, de la souplesse et de la mobilité
  - Psychologique et de l'environnement social
  - De la motivation
- Des prises de sang (tests de cholestérol et lipides sanguins, glycémie et insuline, hormones et facteurs de croissance, fonction hépatique, déficits nutritionnels)
- La compréhension des objectifs

Pour obtenir des services d'évaluation de l'obésité, vous pouvez vous renseigner auprès des cliniques spécialisées répertoriées dans les Ressources utiles. Des spécialistes de la santé pourraient aussi offrir ce service. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Si vous avez accès à un compte mieux-être ou à un compte de gestion santé (CGS) via votre régime d'assurance collective, vous pourriez peut-être avoir droit au remboursement des frais d'évaluation.

Une telle évaluation permettra d'élaborer un programme personnalisé qui vous aidera à atteindre vos objectifs personnels.

Programme de gestion du poids

Après avoir fait l'évaluation, un programme de gestion du poids pourrait vous être proposé.

Voici ce qui pourrait faire partie d'un tel programme, lequel sera personnalisé et basé sur vos besoins et vos objectifs spécifiques. Il tiendra compte de votre mode de vie, de vos préférences alimentaires et de votre niveau d'activité :

- Éducation nutritionnelle
- Programme d'exercices
- Soutien psychologique
- Groupes de soutien
- Renseignements sur le bien-être global, y compris la gestion du stress, le sommeil, la santé émotionnelle, etc.

En intégrant ces éléments essentiels à votre programme de gestion du poids, celui-ci pourra vous offrir un soutien complet qui vous aidera à atteindre vos objectifs de manière saine et durable.

Prendre soin de vous

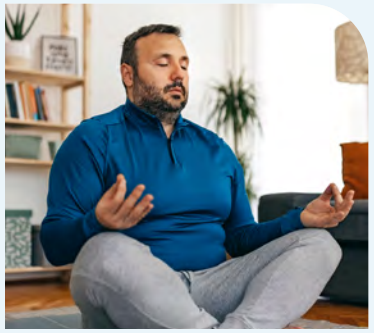
Cette section suggère des façons de prendre soin de vous ainsi que de saines habitudes à adopter pour optimiser votre qualité de vie.

Nous vous conseillons toutefois de consulter des spécialistes de la santé pour vous faire aiguiller vers les meilleures options, en fonction de votre propre situation et de votre réalité.

Conseils pratiques pour prendre soin de vous

Apprendre à gérer votre stress et adopter une attitude positive.

Le stress déclenche un mécanisme dans le foie : il entraîne la production de glucose. Cette hausse du taux de sucre dans le sang augmente le risque de diabète et d'obésité[19]. Les activités de détente et de bien-être, comme la respiration profonde, la méditation, le yoga, la lecture et les promenades en nature, sont d'excellentes habitudes à adopter.



Dormir suffisamment.

Un manque de sommeil profond peut nuire à la régulation de la leptine et de la ghréline, deux hormones qui influencent le niveau de satiété d'une personne. Cela peut donc favoriser une surconsommation de nourriture, et ainsi augmenter le risque d'obésité[20]. Bien que le besoin de sommeil varie d'une personne à l'autre, les spécialistes recommandent généralement de dormir de sept à neuf heures par nuit. Pour améliorer la qualité de votre sommeil, évitez les stimulants (café, tabac, alcool), mangez léger et fermez vos écrans quelques heures avant d'aller au lit. Il est aussi dans votre intérêt d'adopter une routine relaxante avant d'aller dormir pour vous calmer et mieux vous préparer au sommeil. La thérapie et le soutien d'un ou d'une psychologue peuvent aussi aider à mieux gérer le stress et à améliorer le sommeil.

Privilégier une alimentation saine.

Pour adopter une alimentation saine, le Guide alimentaire canadien recommande de varier les aliments nutritifs et sains chaque jour[21]. Il conseille aussi de faire de l'eau votre boisson de choix et de limiter votre consommation d'aliments transformés (souvent riches en sodium, en sucre ou en gras saturés). Tentez également d'éviter les diètes amaigrissantes, qui peuvent engendrer des carences nutritionnelles sérieuses et qui ne sont pas efficaces à long terme[22].

Pour obtenir des conseils adaptés à vos besoins, n'hésitez pas à consulter des spécialistes en nutrition ou en diététique. Votre régime d'assurance collective couvre généralement ce type de soins de santé.

Bouger régulièrement.

Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à prouver : prévention de maladies chroniques, amélioration de l'attention et de la concentration, maintien d'une bonne santé mentale, amélioration du sommeil, diminution du stress, etc. L'idéal est de **pratiquer une activité physique pendant au moins 30 minutes, trois fois par semaine.** Allez-y toutefois à votre rythme : commencez par des activités de faible intensité, puis augmentez peu à peu votre niveau d'effort physique. L'important est d'intégrer le mouvement dans votre vie de tous les jours[23].

Si vous avez des blessures ou des limitations physiques qui nuisent à votre quotidien et à la pratique d'activités physiques, n'hésitez pas à faire appel à des spécialistes (physiothérapeutes, ergothérapeutes, podiatres, par exemple) : leurs services sont habituellement couverts par votre régime d'assurance collective.

Vous pensez renouer avec la marche, le vélo, la natation ou tout autre sport ou activité physique? Bonne nouvelle! Si vous avez accès à un compte mieux-être via votre régime d'assurance collective, celui-ci peut servir à rembourser de l'équipement et des services admissibles en lien avec l'activité physique et le plein air. Apprenez-en plus sous l'onglet Soutien de votre régime d'assurance collective.

Conseils pratiques pour prendre soin de vous (suite)

Prendre soin de votre santé mentale.

En plus des problèmes de santé physique, l'obésité peut être associée à de nombreux problèmes de santé mentale, tels que la dépression, l'anxiété, la diminution de l'estime de soi, une image corporelle négative, des idées suicidaires et des troubles alimentaires[24]. N'hésitez donc pas à demander de l'aide pour obtenir des soins et des services ou pour trouver des spécialistes qui pourront vous soutenir dès que vous avez le moindre signe que votre situation affecte votre santé mentale.

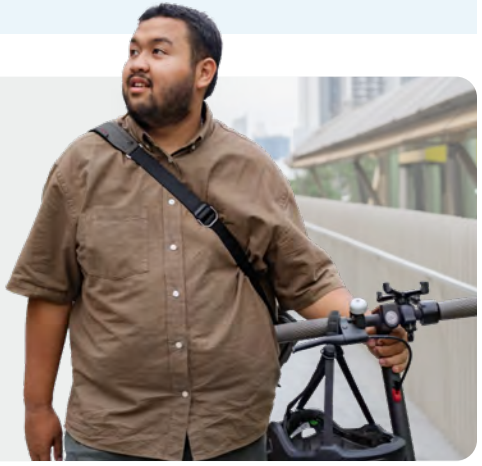
Page de soutien en santé mentale du Gouvernement du Canada.

Consulter un médecin.

Dans certains cas, malgré de bonnes habitudes de vie, des éléments sous-jacents hors de votre contrôle peuvent avoir des effets sur votre condition. Une approche médicale peut alors être nécessaire pour évaluer votre santé et vous guider vers les meilleures solutions pour vous. Dans certains cas, votre médecin pourrait vous conseiller d'avoir recours à des médicaments, ou même à une chirurgie (chirurgie bariatrique, par exemple) pour obtenir des résultats.

Balado sur la grossophobie et la culture des diètes

Écoutez l'épisode Grossophobie, perte de poids et santé du balado *On s'appelle et on déjeune,* du nutritionniste urbain Bernard Lavallée, qui reçoit Dre Julie St-Pierre pour discuter de grossophobie et dénoncer la culture des diètes.



Les effets d'une perte de poids

Si vous envisagez d'entreprendre une démarche pour gérer votre poids, le fait d'avoir accès à des ressources qui la facilitent pourra avoir de réels effets positifs et vous donner le coup de pouce nécessaire pour obtenir des résultats.

Une perte de poids de 5 % à 10 % du poids corporel entraînerait une diminution :

- De l'hypertension
- De l'hyperglycémie
- De la dyslipidémie
- Du risque de stéatose hépatique
- Du risque de diabète de type 2
- Du risque du syndrome des ovaires polykystiques
- Du risque de maladie du foie gras[25]

Soutien de votre régime d'assurance collective

Une offre sur mesure pour la gestion du poids

Des solutions efficaces offertes par votre employeur

Avoir accès à des solutions efficaces en milieu de travail peut réellement changer les choses.

En effet, plusieurs soins, services et options de traitement pourraient être couverts par votre régime d'assurance collective[26]. Voici un aperçu de certains d'entre eux :

[26] Selon les particularités de votre couverture. Pour tous les détails, veuillez consulter la documentation disponible dans votre intranet ou la demander à votre service des Ressources humaines.

Des spécialistes à votre portée

Si vous souhaitez obtenir des conseils personnalisés pour votre bien-être mental ou physique, votre régime d'assurance collective peut couvrir une partie des services paramédicaux suivants, selon les particularités de votre couverture :

Chiropractie

La chiropractie se spécialise dans le diagnostic, le traitement et la prévention des troubles neuro-musculo-squelettiques et dans les effets de ceux-ci sur l'état de santé général[27].

Ergothérapie

L'ergothérapie évalue les conséquences d'un problème de santé physique ou mentale sur l'autonomie au quotidien, et propose des moyens d'y remédier[28].

Kinésithérapie, kinothérapie, kinésiologie et thérapie du sport

Ces spécialités se concentrent sur des interventions visant à faciliter la pratique de l'activité physique par le mouvement. Les gens obèses ayant des blessures ou des inconforts qui souhaitent faire de l'activité physique peuvent avoir recours à ces services.

Massothérapie

Cette discipline vise à évaluer les tissus mous et les articulations dans le but de traiter et de prévenir les blessures, la douleur ou les autres dysfonctions physiques pouvant survenir. Elle aide notamment à soulager les maux de dos, à relâcher les tensions, à améliorer la mobilité articulaire, et favorise une plus grande amplitude des mouvements[29].

Nutrition

Les nutritionnistes et diététistes jouent un rôle central dans l'évaluation et l'accompagnement nutritionnel de personnes atteintes de diverses conditions médicales. Ces spécialistes soutiennent leur clientèle dans le cadre d'une démarche globale en tenant compte de leurs préférences, de leurs besoins et de leur réalité. Leurs services peuvent notamment inclure la prescription et l'analyse de bilans sanguins, la prescription de suppléments nutritionnels et l'ajustement de la médication pour le diabète[30].

Ostéopathie

L'ostéopathie est une approche manuelle dont l'objectif est de rétablir la fonction des structures et des systèmes du corps humain pour optimiser sa capacité d'autorégulation. Grâce à une palpation fine et précise, une évaluation complète et globale permet d'étudier la cause des dysfonctions neuro-musculo-squelettiques, viscérales et crâniennes. Chaque traitement ostéopathique est spécifique et personnalisé[31].

Orthothérapie

L'orthothérapie est une thérapie manuelle qui combine la massothérapie et la kinésithérapie (la thérapie par le mouvement) et qui s'adresse aux personnes qui éprouvent des douleurs musculaires et des raideurs articulaires[32].

Physiothérapie

Cette spécialité aide les gens à retrouver leurs capacités physiques et leur autonomie en agissant sur la force, la flexibilité des muscles, la mobilité des articulations, la posture, l'endurance cardiovasculaire, la réduction de la douleur et la respiration. Les spécialistes recommandent habituellement un plan de traitement adapté à chaque personne[33].

Podiatrie

Les podiatres évaluent et traitent les affections et les maladies du pied par des moyens médicaux, chimiques, pharmaceutiques, chirurgicaux, mécaniques, ou par des manipulations. En plus d'offrir des conseils sur la santé et l'hygiène des pieds, ces spécialistes peuvent prescrire et administrer certains médicaments, réaliser des chirurgies mineures et prescrire, fabriquer ou modifier des orthèses podiatriques[34].

Psychologie et travail social

Les psychologues, psychothérapeutes et travailleuses et travailleurs sociaux sont des spécialistes du comportement, des émotions et de la santé psychologique. Ils et elles interviennent auprès des personnes qui éprouvent de la détresse ou des difficultés psychologiques[35], comme l'anxiété, la dépression, les problèmes d'estime personnelle ou les troubles du comportement alimentaire.

Médicaments et interventions médicales

Une évaluation de l'obésité ou des consultations avec votre médecin ou d'autres spécialistes pourraient mener à une recommandation de :

— Prise de **médicaments pour la gestion du poids,** lesquels pourraient vous être remboursés par votre régime d'assurance collective.

— **Chirurgie bariatrique,** en complément à un programme personnalisé. Vous pourriez bénéficier de prestations d'invalidité lors de la période de convalescence qui suit la chirurgie.

D'autres options pour votre bien-être

Votre régime d'assurance collective vous donne peut-être accès à d'autres services complémentaires.

Télémédecine

Elle permet :

— De consulter rapidement un médecin pour un problème de santé mineur qui ne nécessite aucune rencontre en personne, ou pour un suivi.

— D'obtenir ou de renouveler une ordonnance pour des médicaments, des tests sanguins ou des prélèvements et d'obtenir la livraison gratuite de médicaments.

— De se faire aiguiller vers des spécialistes.

Le saviez-vous?

Bien qu'une rencontre en personne avec un médecin s'avère parfois nécessaire, il est possible de traiter de façon virtuelle jusqu'à 70 % des problèmes médicaux mineurs. Cela constitue un gain de temps et d'efficacité non négligeable.

Thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi)

Le programme de TCCi est efficace et recommandé pour soutenir les personnes qui présentent des symptômes de santé mentale légers ou modérés.

La TCCi peut aider à traiter un large éventail de problèmes de santé mentale, y compris la dépression et l'anxiété. Il s'agit d'une psychothérapie à court terme qui vise à développer la résilience et à renforcer la capacité d'adaptation. Ce service est disponible en ligne 24/7 pour faciliter l'accès aux personnes admissibles.

Sachant que plusieurs personnes obèses ont également un enjeu de santé mentale (anxiété ou dépression, par exemple), la TCCi est souvent un programme qui complémente bien une démarche de bien-être physique.

Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF)

Ce programme vous donne accès à de l'aide professionnelle et comprend notamment du soutien lié :

— À la santé et à la nutrition

— À l'anxiété, au stress et à la dépression

— Aux problèmes relationnels

Compte de gestion santé (CGS)

Tel un compte bancaire, le CGS vous permet d'obtenir des remboursements pour des frais médicaux qui ne sont pas pris en charge par le régime d'assurance collective de base. Par exemple :

— Le dépassement de maximums pour les soins paramédicaux

— Une évaluation de l'obésité (sauf si elle est effectuée par une clinique privée)

Pour en savoir plus sur les frais admissibles, consultez la page de l'Agence du revenu du Canada.

Vérifiez auprès de votre service des Ressources humaines pour savoir si le CGS est inclus dans votre régime d'assurance collective.

Compte mieux-être

Le compte mieux-être peut couvrir un large éventail de frais admissibles pour favoriser le bien-être global. Les équipements et services couverts peuvent notamment être liés à :

— Une évaluation de l'obésité

— La gestion du poids et la nutrition (équipement, services et programmes)

— L'équipement et les services d'activité physique, de plein air et de relaxation

— La sécurité et le confort à domicile

— L'ergonomie

Vérifiez auprès de votre service des Ressources humaines pour savoir si le compte mieux-être est inclus dans votre régime d'assurance collective.

Des solutions qui répondent à vos besoins

En résumé, voici quelques exemples de besoins et de solutions que votre régime d'assurance collective[36] pourrait possiblement vous offrir.

Besoins	**Solutions pouvant parfois être offertes par le régime d'assurance collective.** (vérifiez les modalités de votre régime pour savoir si ces éléments sont inclus)
Couverture des médicaments pour la gestion du poids	✓ Remboursement de médicaments, notamment pour le traitement de l'obésité, de l'hypertension artérielle, du diabète, de l'apnée obstructive du sommeil, de maladies cardiovasculaires, etc.
Accompagnement par des spécialistes de la santé, notamment pour bâtir un programme personnalisé de gestion du poids	✓ Remboursement des frais paramédicaux tels que ceux des psychologues, ostéopathes, physiothérapeutes, nutritionnistes, et plusieurs autres[37].
Accès à des soins spécialisés et à des traitements adaptés	✓ Remboursement des équipements, services et programmes liés à l'activité physique, à la relaxation, à la gestion du poids et à la nutrition.
Consultation rapide pour un diagnostic de symptômes persistants	✓ Accès à une plateforme de télémédecine ou à un PAEF pour obtenir un rendez-vous rapidement avec des spécialistes de la santé.
Soutien à la suite d'une chirurgie bariatrique	✓ Accès à des prestations d'invalidité à la suite d'une chirurgie bariatrique.

[36] Selon les particularités de votre couverture. Veuillez consulter la documentation disponible sur votre intranet ou fournie par votre service des Ressources humaines pour tous les détails.

[37] Certaines conditions s'appliquent. Possibilités d'exclusions, selon votre régime d'assurance collective. Formulaire d'autorisation requis avec des critères cliniques d'obésité pour certains médicaments.

Ressources utiles

Sites Web — Information

Diabète et obésité (anglais seulement)

Diabète Québec

Chirurgie bariatrique

Centre canadien de santé cardiaque pour les femmes

Lutter contre l'obésité (Novo Nordisk)

Obésité Canada

Organisation mondiale de la Santé

Parlons obésité

Santé Canada

World Obesity (anglais seulement

Cliniques de gestion du poids[38] (évaluation de l'obésité)

Évaluation de l'obésité

Clinique en Colombie-Britannique

Clinique en Alberta

Clinique en Ontario

Cliniques au Québec: Québec et Montréal

Cliniques virtuelles :https://mwmcc.ca/ et https://getgambit.ca/weight-management/

Groupes de soutien

Cœur, poumons, métabolisme

Équilibre

Obésité Québec

Soutien — Obesity Matters

Ligne Info-Obésité : 1 877 633-6634
Service gratuit offert par l'Association pour la santé publique du Québec

Documentation utile

Livre blanc sur la gestion de l'obésité (iA Groupe financier)
Gestion de l'obésité : un engagement collectif

Applications mobiles

Noom — Aide à la perte de poids

Yuka — Guide pour faire des choix santé

FitOn — Activité physique, méditation, nutrition, motivation

Balados

On s'appelle et on déjeune

Parle-moi de santé — Le poids et la santé avec Benoit Arsenault

Sans filtre – Les effets du stress (avec Sonia Lupien)

Isabelle Huot (nutrition)

Les renseignements proposés dans ce document sont fournis à des fins d'information générale seulement. Ils ne constituent pas un avis médical. Nous vous invitons à consulter un ou une spécialiste de la santé pour tout problème, question ou préoccupation en lien avec votre santé.

[38] Il s'agit de suggestions de cliniques et il est préférable de vérifier l'admissibilité d'un fournisseur de services paramédicaux avant de commencer un plan de traitement. L'admissibilité des fournisseurs de services paramédicaux peut changer à tout moment.
Pour certains services, comme les diététistes et les psychologues, il est important que le fournisseur de services soit membre d'un ordre reconnu (selon la province) pour pouvoir offrir des soins.

Références

[1] STATISTIQUE CANADA. *Un aperçu des mesures relatives au poids et à la taille dans le cadre de la Journée internationale de l'obésité, 2024*

[2] AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. *Obésité au Canada – Déterminants et facteurs contributifs, 2011*

Gestion du poids et obésité

[3] BENEFITS CANADA. *Redéfinir l'obésité en milieu de travail*, 2022.

[4, 15] OBÉSITÉ CANADA ET LILLY. *Breaking Barriers, Changing Perceptions & Shifting the Narrative (PDF)*, 2025

[5] LA PRESSE. *Des experts s'entendent sur une nouvelle définition de l'obésité*, 2025

[6] CNRS LE JOURNAL. *Comment le cerveau gère notre appétit*, 2020

[7] NATIONAL GEOGRAPHIC. *La génétique joue-t-elle un rôle sur l'obésité?*, 2024

[8] CENTRE CANADIEN DE SANTÉ CARDIAQUE POUR LES FEMMES. *Quel est le lien entre le stress, l'anxiété et la dépression et la maladie du cœur?*

[9] NUTRITION ET DIABÉTOLOGIE. *Médicaments et prise de poids : lesquels peuvent être réellement incriminés?*, 2010

[10] AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. *Obésité au Canada – Déterminants et facteurs contributifs*, 2011

[11] ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Une épidémie d'inégalités : l'obésité, l'inactivité et une mauvaise alimentation risquent de toucher davantage les adolescents peu nantis*, 2024

[12, 14] OBÉSITÉ CANADA. *Health impacts of obesity*

[13] FONDS DE RECHERCHE DU QUÉBEC. *Surpoids, alimentation et dépression*, 2022

[16] RADIO-CANADA. *Le poids santé, un concept obsolète?*, 2025

[17] OBSERVATOIRE DE LA PRÉVENTION — INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL. *Peut-on vraiment être obèse et en bonne santé?*, 2018

[18] RADIO-CANADA. *8 mythes sur l'obésité déboulonnés*, 2018

Clés de la prévention

[19] POURQUOI DOCTEUR? *Comment le stress peut augmenter les risques d'obésité et de diabète*, 2024

[20] INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). *Le sommeil et les problèmes de poids : une nouvelle piste pour l'intervention?*, 2012

[21] GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN. *Savourez une variété d'aliments sains tous les jours*

[22] L'ACTUALITÉ. *5 raisons de ne pas suivre une diète amaigrissante*, 2024

[23] GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *Améliorer sa santé grâce à l'activité physique*

[24] CHU DE QUÉBEC. *Démystifier l'obésité pour en finir avec les préjugés*, 2020

[25] NOVO NORDISK, Benefits Canada Face to face Drug Plan Management Forum, The evolution of obesity coverage (PDF), 2024

Soutien de votre régime d'assurance collective

[27] ORDRE DES CHIROPRATICIENS DU QUÉBEC. *Quel est son rôle?*

[28, 33] CHU DE MONTRÉAL. *Ergo, physio, kiné… Comment s'y retrouver?*, 2023

[29] ORDRE DES MASSOTHÉRAPEUTES DE L'ONTARIO. *About Massage Therapists*

[30] ORDRE DES DIÉTÉTISTES NUTRITIONNISTES DU QUÉBEC. *Les diététistes-nutritionnistes démystifient les idées reçues sur leur profession*

[31] OSTHÉOPATHIE QUÉBEC. *Qu'est-ce que l'ostéopathie?*

[32] RÉSEAU DES MASSOTHÉRAPEUTHES PROFESSIONNELS DU QUÉBEC. *Orthothérapie*

[34] ORDRE DES PODIATRES DU QUÉBEC. *Qu'est-ce qu'un podiatre?*

[35] ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC. *Qu'est-ce qu'un psychologue?*

SRM268-224(25-06) ACC