

Effets secondaires des médicaments : Gérer l'augmentation de l'appétit et du poids



Image credit: MakiStock | Stock.Adobe.com

Sommaire : Pour de nombreux problèmes de santé, les médicaments peuvent être utiles et sauver des vies. Malheureusement, les médicaments peuvent aussi avoir des effets secondaires, comme une augmentation de l'appétit et une prise de poids. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreuses solutions pour y remédier.

Que faire en cas de prise de poids ?

Informez-en votre médecin afin que vous puissiez discuter de différentes stratégies, comme les suivantes :
Des changements dans votre régime alimentaire.

- Envisagez de consulter un diététicien pour connaître les changements que vous pouvez apporter à votre régime alimentaire afin d'améliorer votre poids. Il y en a peut-être un qui travaille à la clinique ou à l'hôpital de votre médecin. Sinon, il existe des diététiciens que vous pouvez payer à titre privé pour une séance de consultation.
- En général, les gens doivent réduire de 500 à 1 000 kcal/jour leur alimentation actuelle et s'assurer que moins de 30 % des calories proviennent des graisses alimentaires.

Envisagez le jeûne intermittent

- Le jeûne intermittent est une méthode utilisée depuis l'antiquité, et qui a fait l'objet d'une attention accrue récemment (Patterson, 2015). Il consiste à prendre des repas dans une fenêtre de temps dans une journée (par exemple 8 heures par jour de 24 heures), et pendant l'autre période (par exemple 16 heures par jour de 24 heures) , vous ne mangez pas, ce qui brûle de l'énergie et empêche votre corps de stocker de l'énergie sous forme de graisse. Un programme typique de "jeûne intermittent 16/8" pourrait être le suivant :
 - Ne prenez vos repas qu'entre 8 heures et 16 heures.
 - Prendre des repas uniquement entre 10 h et 18 h, ou
 - Prendre des repas uniquement entre 12 et 20 heures, ou

Augmentez votre activité physique.

- Si vous mangez plus, pensez à augmenter votre activité physique.
- Commencez petit. Trouvez une activité que vous aimez, et faites-la. La plus simple est de faire une promenade à pied ou à vélo.
- L'objectif type est d'effectuer au moins 150 minutes d'exercice modéré (55%-69% de la fréquence cardiaque maximale) par semaine, ce qui ne représente qu'environ 20 minutes par jour... Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une marche rapide de 10 minutes deux fois par jour !

- Pour plus d'informations <https://www.ementalhealth.ca/index.php?m=article&ID=69834>

Faire face aux envies de manger

- Vous avez envie de manger, mais ce n'est pas l'heure du repas ? Essayez ces stratégies
 - Restez bien hydraté, comme de l'eau avec de la glace, de l'eau avec du jus de citron ou de citron vert, du thé ou des tisanes.
 - Chewing-gum.
 - Grignoter des légumes peu caloriques comme les carottes, les concombres, le céleri, les brocolis ; ils vous apportent des fibres et de l'eau pour l'hydratation.

Environnement familial.

- Manger en pleine conscience. Mangez intentionnellement à l'heure du repas en mangeant à la table de la cuisine ou de la salle à manger.
- Ne mangez pas sans réfléchir. Ne mangez pas à d'autres moments, par exemple en regardant la télévision, en restant devant le réfrigérateur, en lisant au lit, en travaillant sur l'ordinateur, etc.
- Éliminez les sources de tentation. N'achetez pas de malbouffe ou d'aliments à grignoter pour la maison, comme des sacs de chips, des biscuits, de la crème glacée, etc. Si vous voulez absolument vous faire plaisir, sortez et achetez un paquet de chips au magasin du coin, ou allez manger une glace chez le marchand de glaces.
- Préparez des en-cas sains, découpés et prêts à être consommés, tels que
 - Légumes, par exemple carottes, concombres, céleri, brocoli.
 - Des fruits, par exemple des pommes, des oranges, des bananes.
 - Noix, par exemple amandes, cacahuètes, etc. grillées et pauvres en sel.
 - Les produits laitiers, par exemple les yaourts à faible teneur en sucre.
 - Tout avec modération - si vous mangez trop d'en-cas sains (par exemple plusieurs pommes), ce n'est pas bon non plus. Dans l'idéal, un en-cas sain contient environ 100 calories.

Horaires des repas

- Avant de manger, buvez un grand verre d'eau qui vous aidera à remplir votre estomac.
- À l'heure des repas, ne mettez pas de plats de service à la table, car il est trop facile de remplir sans cesse votre assiette de nourriture. Préparez plutôt votre assiette de nourriture à partir de plats de service placés sur le comptoir de la cuisine ou sur la cuisinière.
- Dimensionnement des portions. Dans votre assiette, remplissez la moitié avec des légumes, un quart avec des protéines et un quart avec des glucides.
- La taille des assiettes. Utilisez des assiettes, des bols et des verres plus petits.
- Quelqu'un d'autre vous offre des secondes ? Dites : "Non merci, je n'ai pas faim, merci !"
- Après les repas, y a-t-il des restes de nourriture ?
 - Conservez-la immédiatement et rangez-la.
 - Ou bien compostez-le. Dites-vous que ce n'est pas du gaspillage. Il est réutilisé. Après tout, vous venez de manger et vous en avez assez - il est plus sain de nourrir d'autres créatures vivantes avec cette nourriture!
- Mangez jusqu'à ce que vous soyez presque rassasié.
- De nombreux Nord-Américains mangent jusqu'à ce qu'ils soient rassasiés. Au contraire, nous devrions simplement manger jusqu'à ce que nous n'ayons plus faim. À Okinawa, au Japon, les gens ont l'un des taux de maladie les plus bas et l'une des espérances de vie les plus élevées au monde. L'une des raisons en serait la philosophie "hara hachi bu", qui signifie "mangez jusqu'à ce que vous soyez rassasié à 80 %".
- Mangez lentement pendant au moins 20 minutes.
 - Votre estomac a besoin de 20 minutes pour sentir qu'il est plein. Si vous mangez rapidement en moins de 20 minutes, vous risquez de manger trop, sans que votre estomac ne se rende compte qu'il est réellement plein.

Shopping

- Avant de faire vos courses, dressez une liste de ce dont vous avez besoin.
- Lorsque vous faites les courses, achetez ce qui est sur votre liste. Essayez d'éviter les choses qui ne sont pas sur la liste, sauf si vous en avez absolument besoin.
- Ne faites pas vos courses quand vous avez faim. Cela nous pousse à acheter de la malbouffe !

J'ai tout essayé, et la prise de poids est toujours un problème !

Avez-vous essayé différentes stratégies mais rien ne semble fonctionner ? Dans ce cas, faites-en part à votre médecin.

D'autres options sont possibles :

- Essayer un autre médicament. Avec un peu de chance, il existe d'autres options qui ont moins tendance à augmenter votre appétit et/ou à provoquer une prise de poids.
- Chaque personne est unique. Certaines personnes peuvent prendre un médicament et ne pas avoir de problème de prise de poids, alors que d'autres auront des problèmes.
- Sachez qu'un changement de médicament comporte un risque potentiel que l'autre médicament soit moins efficace pour traiter votre maladie et que les symptômes de votre maladie s'aggravent.

Références

Dayabandara M, Hanwella R, Ratnatunga S, Seneviratne S, Suraweera C, de Silva VA. Antipsychotic-associated weight gain : management strategies and impact on treatment adherence. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2017 Aug 22;13:2231-2241. doi : 10.2147/NDT.S113099. PMID : 28883731 ; PMCID : PMC5574691.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/p...>

Ne mangez pas jusqu'à ce que vous soyez rassasié, mais faites plutôt attention à votre point Hara Hachi Bu. Récupéré le 9 mai 2021 de

<https://health.clevelandclinic.org/dont-eat-until-youre-full-instead-mind-your-hara-hachi-bu-point/>

Patterson RE, Laughlin GA, LaCroix AZ, Hartman SJ, Natarajan L, Senger CM, Martínez ME, Villaseñor A, Sears DD, Marinac CR, Gallo LC. Le jeûne intermittent et la santé métabolique humaine. *J Acad Nutr Diet*. 2015 Aug;115(8):1203-12. doi : 10.1016/j.jand.2015.02.018. Epub 2015 Apr 6. PMID : 25857868 ; PMCID : PMC4516560.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/p...>

À propos de ce document

Rédigé par les professionnels de la santé du CHEO et du département de psychiatrie de l'Université d'Ottawa.

Avis de non-responsabilité

L'information contenue dans cette brochure est offerte " telle quelle " et ne vise qu'à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas, les renseignements fournis par votre fournisseur de soins de santé. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations dans votre situation ou circonstance spécifique.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé de manière à suggérer que nous vous approuvons ou que vous utilisez ce matériel, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>