

MES REPÈRES DE POIDS



Votre poids est important : il faut le surveiller.

L'alimentation est un des éléments qui permet, dans une certaine mesure, d'arriver à une certaine stabilité et à un équilibre en général. Mais il y a d'autres éléments (maladies, facteurs génétiques, traitements,...) qui peuvent modifier cet équilibre.

Pour rappel, en dehors d'une maladie et/ou d'un traitement qui modifie notre métabolisme :

- lorsqu'on a un poids normal et stable, c'est que les apports alimentaires sont ajustés aux besoins énergétiques ;
- lorsqu'on prend du poids, c'est que nos apports alimentaires sont plus importants que nos besoins énergétiques ;
- et bien sûr, lorsqu'on perd du poids, c'est que l'on mange moins que nos besoins.

Il est donc important d'identifier dans quelle situation vous vous trouvez :

Diriez-vous que vous avez :

- un poids normal ?
- trop de poids ?
- pas assez de poids ?



Trop de poids ?

Si ce ne sont que quelques kilos, surveillez votre poids mais n'en faites pas un drame ! En cas de « vrai » surpoids (confirmé par un médecin), il sera utile de limiter les sucres et les matières grasses, tout en continuant à consommer de tous les groupes d'aliments, en particulier les aliments protidiés (viande, poisson, œuf) qui pourront être augmentés.

Méfiez-vous des régimes déséquilibrés (ceux qui excluent certaines catégories d'aliments ou au contraire qui privilégient certaines catégories) et surtout n'hésitez pas à faire appel à un professionnel (médecin, diététicienne).

Un surpoids peut augmenter le risque cardio-vasculaire, déjà important chez les polyarthritiques du fait de la maladie elle-même et de la prise de certains traitements.

Pas assez de poids ?

En cas de perte de poids (non voulue par un régime), vous pouvez enrichir votre alimentation en calories et en protéines (lait en poudre, gruyère râpé, jambon), et fractionner votre alimentation.

Si la perte de poids persiste et est inexplicée, il faut avertir votre médecin.

Rendez-vous à la rubrique « Je m'évalue et je me fixe des objectifs »