



Epidémie COVID-19

Conseils aux personnes en situation d'obésité ou opérées d'une chirurgie bariatrique pendant la période de confinement

Dominique Cassuto et Judith Aron-Wisniewsky

Service de Nutrition, hôpital Pitié-Salpêtrière, Assistance Publique Hôpitaux de Paris.

Comité de relecture : Muriel Coupaye, Olivier Ziegler, Jean-Michel Oppert, Claire Carette, Martine Laville, Julie-Anne Nazare, Maud Alligier, Monique Romon et Eric Bertin.

Et pour les associations de patients : Anne Sophie Jolie (Collectif National des Associations d'Obèses) et Agnès Maurin (Ligue contre l'obésité)

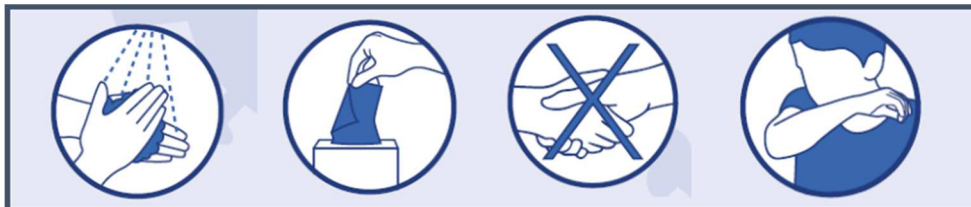
10 avril 2020

La crise sanitaire et la période de confinement actuelle bouleversent notre quotidien et nos habitudes.

Comme rappelé par le Plan National Nutrition Santé (PNNS), l'ensemble de la population va devoir adapter son mode de vie en particulier son alimentation, son activité physique, et son temps de sommeil. Toutefois, il existe des spécificités pour les personnes en situation d'obésité qui font l'objet de ce document. Les patients ayant eu recours à une chirurgie de l'obésité sont également concernés par ces conseils, même s'ils ne sont plus en situation d'obésité.

Ce document reprend des contenus provenant des sources suivantes : l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), le Plan National Nutrition Santé (PNNS), et les recommandations de l'EASO (association européenne pour l'étude de l'obésité).

Tout d'abord, il est important de rappeler que compte tenu des risques de formes graves d'infection à Covid-19 chez les personnes en situation d'obésité (IMC > 30 kg/m²), **il est recommandé à ces personnes de respecter strictement les mesures de confinement et les gestes barrières.**



De plus, si votre IMC est supérieur à 40 kg/m², vous pouvez demander à votre médecin traitant, ou à défaut à un autre médecin, qu'il évalue la possibilité de vous délivrer un arrêt de travail dérogatoire.

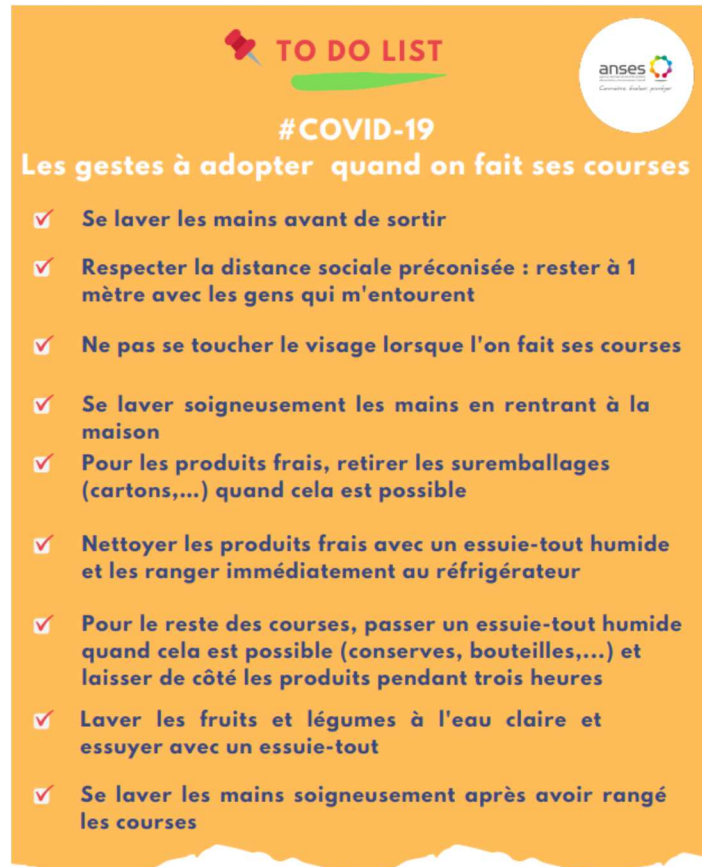
A- LES TRAITEMENTS ET LE SUIVI

- **Les traitements médicamenteux** ne doivent pas être interrompus (en particulier ceux qui permettent un équilibre optimal du diabète, de la tension artérielle, des lipides dans le sang ou ceux prescrits pour des maladies cardiaques ou respiratoires). Le traitement par ventilation nocturne pour les apnées du sommeil doit également être poursuivi.
- **Si vous avez été opéré(e) d'une chirurgie bariatrique**, il convient de prendre régulièrement les suppléments en vitamines et minéraux qui vous ont été prescrits afin de ne pas fragiliser votre système immunitaire.
- **Si votre ordonnance arrive à terme**, elle peut être renouvelée par le pharmacien ou vous pouvez demander à votre médecin d'envoyer une nouvelle ordonnance par mail (strictement à destination du patient ou du pharmacien) ou dans le cadre d'une téléconsultation.
- **Les suivis médical, diététique et psychologique doivent être poursuivis SANS SE DEPLACER** mais en utilisant la **téléconsultation ou la consultation par téléphone** avec le médecin généraliste, le médecin nutritionniste, l'endocrinologue ou le diabétologue, le diététicien et/ou le psychothérapeute qui vous suivent habituellement. Tous les services hospitaliers et les praticiens de ville ont mis en place ces modalités de consultation à distance.
- **En cas de douleur abdominale anormale après chirurgie de l'obésité**, il ne faut pas hésiter à aller aux urgences (selon les consignes qui vous ont été données après la chirurgie). Toutes les précautions y sont prises pour que votre prise en charge soit optimale et que vous ne soyez pas exposé(e) à un risque de contamination par le coronavirus. **De façon générale, si votre état de santé nécessite que vous alliez aux urgences pendant la période de confinement, il faut vous y rendre SANS ATTENDRE.**
- **Si vous tousssez et/ou que vous avez de la fièvre**, vous devez contacter sans attendre votre médecin traitant. **Si vous ressentez une gêne respiratoire, il faut appeler le 15.** L'infection à Covid-19 peut aussi se manifester par une perte du goût (agueusie), un changement de goût (dysgueusie) et/ou par une perte de l'odorat (anosmie), ces signes doivent aussi vous faire contacter votre médecin traitant.

B- L'ALIMENTATION ET LES CONDUITES ALIMENTAIRES

B-1) Les recommandations pour toute la population

Pour éviter la transmission du Covid-19 en faisant ses courses, voici une liste de conseils proposés par l'ANSES, <https://www.anses.fr/fr/content/covid-19-les-gestes-%C3%A0-adoption-pour-faire-les-courses>



Pour rester en forme pendant la période de confinement, vous pouvez consulter les recommandations du PNNS:

[https://www.mangerbouger.fr/?xtor=SEC-11-GOO-\[Nutrition\]-S-\[pnns\]](https://www.mangerbouger.fr/?xtor=SEC-11-GOO-[Nutrition]-S-[pnns]), ainsi que ceux de la Société Française de Nutrition (SFN): <http://sf-nutrition.org/conseils-pratiques-durant-le-confinement/>



B-2) Pour les personnes en situation d'obésité, afin de limiter la prise de poids pendant cette période de confinement, voici quelques conseils supplémentaires

Les choix des courses



- Avant d'aller faire vos courses, préparez une liste pour quelques jours, adaptée au nombre de convives.
- Favorisez les légumes sous toutes leurs formes (crus, cuits, frais, surgelés, en conserve).
- Variez les sources de protéines : pensez aux protéines des légumineuses (lentilles haricots pois chiches) et aux poissons gras en conserve.
- N'oubliez pas les féculents (à consommer en fonction de votre appétit).
- Pensez aux fruits (frais, en salade).

L'organisation et le temps des repas

- Gardez le rythme habituel de vos repas (si possible 3 repas, et conservez les collations si elles étaient prescrites avant le confinement).
- Si vous souhaitez changer vos habitudes, changez progressivement, ce n'est pas le moment de faire un régime strict.
- Cuisinez le plus possible, même des choses simples, limitez le recours aux plats préparés :
 - Voici des exemples de recettes :
<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>; <https://opencooking.fr/>;
 - Vous pouvez aussi trouver des idées de recettes sur les sites suivants : <https://www.marmiton.org/>; <https://www.750g.com/>;
<https://menubymenu.com/>



- N'hésitez pas à utiliser les restes pour préparer de nouvelles recettes. Ce site peut vous donner des idées : <https://www.frigomagic.com/>.



- Laissez vos signaux de faim et de rassasiement avant et pendant les repas vous guider et adapter les quantités. Comme vous bougez moins, vous pouvez avoir moins faim que d'habitude et votre faim peut être différente d'un repas à l'autre, d'un jour à l'autre.
- Mangez doucement et dans le calme pour libérer les arômes (en mastiquant bien), assis à table, et dégustez chaque bouchée. Si vous mangez trop vite, votre corps n'aura pas le temps d'adapter les quantités à ses besoins.
- Évitez de manger en faisant autre chose ou devant un écran, vous ne seriez plus à l'écoute de vos sensations.
- Mangez de tout, mais adaptez les quantités : servez-vous une petite portion ou dans une petite assiette. Il est plus facile de s'arrêter à la fin d'une petite assiette qu'au milieu d'une grande.

Les prises alimentaires en dehors des repas

- Si vous avez besoin de manger en dehors des repas, posez-vous la question «ai-je vraiment faim, ou s'agit-il d'une envie qui répond à autre chose (émotions, ennui, angoisses/stress) ».
- Si vous décidez de manger, il vaut mieux arrêter vos autres activités (écran..) et prendre le temps de savourer ce que vous avez choisi sans culpabilité.

Conseils pour limiter les prises alimentaires entre les repas

- Evitez de stocker des aliments en trop grande quantité, en effet ceci peut favoriser la reprise ou l'augmentation des crises d'hyperphagie ou de boulimie.
- Ne débutez pas un régime strict pendant le confinement car cela pourrait majorer les compulsions ou les grignotages.
- Ne vous pesez pas plus d'une fois par semaine.
- **En cas de pulsions alimentaires (envies irrésistibles de manger) répétées :** essayez d'identifier ce qui les provoque et d'agir sur les sources de tensions (manque de sommeil et d'activité physique, facteurs de stress) ; n'hésitez pas à exprimer vos ressentis (les écrire par exemple), ne vous repliez pas sur vous-même et gardez le contact avec les personnes que vous appréciez.
- N'hésitez pas à contacter votre médecin, votre diététicien(ne) et/ou votre psychologue référent, si vous vous sentez dépassé(e) ou si vous en ressentez le besoin. Vous pouvez également contacter les **dispositifs de soutien psychologique en lien avec les troubles du comportement alimentaire (TCA):**

- Réseau TCA Francilien : www.reseautca-idf.org

- Ligne d'écoute téléphonique du Réseau TCA « Anorexie, Boulimie, Info-Ecoute » : 0810 037 037 (0,06€ / min + prix appel local)

C- L'ACTIVITE PHYSIQUE

Le niveau d'activité physique est diminué par le confinement, la sédentarité est augmentée.

Il est absolument nécessaire de maintenir votre masse musculaire en bougeant tous les jours, car elle peut fortement diminuer en cas d'inactivité.

- Faites un programme d'activité physique raisonnable sur la semaine. Attention à ne pas se faire mal (ce n'est pas le moment). Privilégiez des programmes pour débutants, dont vous pourrez augmenter l'intensité progressivement.
- Travaillez sur les 3 aspects détaillés ci-dessous :



- Lutter contre la sédentarité :

- Marchez (se lever régulièrement toutes les 90 minutes pour faire quelques pas, téléphoner en marchant ...).
- Limitez le temps d'écran (TV et d'ordinateur, tablette ou portable).
- Pendant les temps d'écran, étirez vos jambes, bougez vos mains, vous pouvez même utiliser des bouteilles comme petites haltères, dansez pendant les périodes de publicité...
- Profitez des moments d'entretien de la maison pour faire de l'exercice (par exemple en choisissant votre musique préférée).



- Maintenir et renforcer la masse musculaire

- Dansez, montez et descendez les escaliers, renforcez des muscles du dos...



- Travailler la souplesse (Yoga, *stretching*, qi gong ; tai shi etc..) et les étirements.

- **Plusieurs sites donnent des conseils d'activité physique :**

- **Goove.app** : la web-application proposée par le Ministère des Sports propose gratuitement des séances d'activités physiques adaptées à pratiquer chez soi : www.goove.app

- **Agence Pour L'Éducation Par Le Sport** : educationparlesport.com et leur offre de cours « Fais-nous bouger » en vidéos

- https://www.youtube.com/channel/UC2Szk_bRQfyZJOUj_po0B4g

- <https://www.mangerbouger.fr/>

- www.objectifsportpourtous.com

- **Site de l'ANSES** : <https://www.anses.fr/fr/content/maintenir-une-activite-physique-et-limiter-la-sedentarite-l-anses-adapte-ses-reperes-au>

Voici quelques exemples d'exercices qui peuvent être facilement réalisés à la maison sans équipement majeur. L'important c'est la régularité ! Bougez tous les jours !

<https://easo.org/staying-home-here-are-some-indoor-exercise-options/>



D- LE SOMMEIL

- Essayez de conserver votre rythme de sommeil habituel.
- Ne pas se coucher trop tard et ne pas faire de « grasse matinée » tous les jours.
- Arrêtez l'ordinateur, le portable ou les écrans 30 mn avant de se coucher.

E- LA VIE SOCIALE

- Continuez à avoir une vie sociale pendant le confinement via les outils modernes de communication internet, via sa fenêtre, ou établir de nouvelles relations avec ceux qui vivent sous le même toit.
- Contactez les amis, les collègues, la famille en visioconférence.
- Évitez d'être sur les réseaux sociaux en groupe fermé sur les régimes et le fitness.
- Prenez des moments pour vous et trouvez un moment d'espace-temps personnel.
- Profitez de cette période de confinement pour faire ce que vous repoussez habituellement par manque de temps

- En cas de difficultés, vous pouvez contacter **les dispositifs de soutien et les associations de patients**:
 - **Cellule nationale de soutien psychologique, numéro vert 0 800 130 000** ouvert 24h/24 et 7j/7 : pour répondre aux questions sur le coronavirus (Covid-19) et apporter une aide en cas de détresse psycho-sociale (caractère anxio-gène du confinement, sentiment d'insécurité, difficultés relationnelles...)
 - **Centre National de Résilience** met des informations et outils à disposition du grand public, des professionnels et personnels de santé, et accompagner les patients et les familles : <http://cn2r.fr/recommandations-epidemie-covid-19/>
 - **Retrouvez toutes les informations utiles pour les personnes souffrant de surpoids, d'obésité et leur accompagnant (famille)**, sur le site du CNAO agréé par le ministère de la santé, l'interministériel et l'Europe : <https://www.cnao.fr/>
 - **Echangez avec les associations de patients souffrant d'obésité de votre département**. Liste à consulter dans l'annuaire du site de la Ligue contre l'obésité. <https://www.liguecontrelobesite.org> et contactez si besoin le **Centre d'aide et de soutien pour les personnes souffrant d'obésité** : aide.obesite@liguecontrelobesite.org

Retrouvez toutes les actualités COVID et Obésité sur les sites de l'AFERO, de FORCE, et de la SFN:

<http://www.afero.fr>

<https://www.force-obesity.org/fr/covid-19-obesite>

<http://sf-nutrition.org/>