



| Nom | Classe | Posologie | Mode d'action | Effets indésirables |
|--|--|------------------------------------|--|--|
| Sibutramine (Meridia, Reductil) * Non couvert par le Programme de médicaments de l'Ontario (PMO) coût : ~ 140 \$/mois | Inhibiteur du recaptage de la sérotonine et de la norépinéphrine | De 10 à 15 mg/jour le matin | <ul style="list-style-type: none"> Stimule la sensation de satiété Peut stimuler la thermogenèse Peut prévenir la baisse des dépenses énergétiques associée à la perte de poids | <ul style="list-style-type: none"> Sécheresse de la bouche Constipation Étourdissements |
| Orlistat (Xenical) *Non couvert par le PMO coût : ~ 160 \$/mois | Inhibiteur des lipases gastro-intestinales | 120 mg, 3 f.p.j. avec chaque repas | <ul style="list-style-type: none"> Inhibe les lipases pancréatiques Réduit l'absorption des graisses de 30 % | <ul style="list-style-type: none"> Ballonnements Douleurs et crampes abdominales Stéatorrhée Incontinence fécale |

TRAITEMENT CHIRURGICAL DE L'OBÉSITÉ MORBIDE

- Il s'agit d'une solution thérapeutique efficace et sans danger pour les patients qui souffrent d'obésité morbide (critères diagnostiques : IMC > 40, ou IMC > 35 en présence d'affections concomitantes).
- Communiquer avec la Clinique de gestion du poids de l'Hôpital d'Ottawa pour obtenir de l'information sur les demandes de consultation.

LES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES – L'OBÉSITÉ ET LA PRISE EN CHARGE DU POIDS

PROGRAMMES SPÉCIALISÉS

| | |
|--------------------------------|--|
| Clinique ou programme : | Clinique de gestion du poids de l'Hôpital d'Ottawa Hôpital d'Ottawa Campus Civic, Pavillon Maurice Grimes, 3 ^e étage 1053, avenue Carling, Ottawa (Ontario) K1Y 4E9 Tél. : 613-761-5101 Téléc. : 613-761-5343 Site Web : www.ottawahospital.on.ca/programs/weightclinic/index-f.asp Directeur : Dr Robert Dent |
| Description : | Le programme de prise en charge du poids de l'Hôpital d'Ottawa est le seul programme de ce type de la région qui soit géré par des professionnels de la santé dans un milieu hospitalier. Les participants rencontrent ces derniers au cours de séances individuelles et de séances de groupe. Le Programme de base d'un an convient aux personnes dont l'IMC est supérieur à 30. Tous les aspects de la prise en charge du poids, du régime à l'exercice en passant par les changements de comportement, sont pris en compte dans le cadre des séances individuelles et de groupe. |
| Clientèle cible : | Personnes dont l'IMC est > 30. |
| Heures d'ouverture : | Du lundi au jeudi, de 8 h à 16 h |
| Langue : | Anglais |
| Coût : | Il varie en fonction du type de programme. |
| Recommandation : | Sur recommandation d'un médecin. Pour diriger un patient vers la clinique : remplir la demande de consultation (http://www.ottawahospital.on.ca/programs/weightclinic/pdf/wmc-referral-f.pdf) et la télécopier à la clinique, en prenant soin d'y joindre les résultats des analyses sanguines (cholestérol total, C-HDL, C-LDL, triglycérides, TSH, glycémie). Informer le patient que le personnel de la clinique communiquera directement avec lui. |



| | |
|--------------------------------|---|
| Clinique ou programme : | Dr. Douglas Bishop Weight Management 1335, avenue Carling, bureau 102, Ottawa (Ontario) K1Z 8N8 Tél. : 613-761-8015 Téléc. : 613-761-9585 Courriel : inquiries@drbishop.ca Site Web : www.drbishop.ca (en anglais seulement) Directeur : Dr Douglas Bishop |
| Description : | Dr. Douglas R. Bishop and Associates Healthy Weight Management Alternatives est une clinique établie à Ottawa dans laquelle on prône une stratégie intégrée de la prise en charge du poids associant nutrition, exercice et motivation, et visant à aider les patients à mener un mode de vie sain. Le Dr Bishop s'emploie à résoudre les problèmes de poids de ses patients dans le but d'améliorer leur bien-être émotionnel et physique. |
| Heures d'ouverture : | Les lundis et mercredis, de 8 h à 17 h. Le mardi, de 8 h à 18 h 30. Le jeudi, de 8 h 30 à 17 h 30. Le vendredi, de 7 h 30 à 13 h. |
| Langue : | Anglais |
| Coût : | Il faut communiquer avec la clinique pour en savoir plus. |
| Recommandation : | <i>Sur recommandation d'un médecin</i> : Envoyer les éléments d'information suivants à la clinique par télécopieur ou par courriel : antécédents médicaux du patient, résultats des dernières analyses de laboratoire et motifs de la demande de consultation. Informer le patient que le personnel de la clinique communiquera directement avec lui. <i>Démarche personnelle du patient</i> : Appeler la clinique ou remplir le formulaire de demande de consultation en ligne. |

| | |
|--------------------------------|--|
| Clinique ou programme : | Clinique EMERALD –Centre des maladies cardiovasculaires d'Ottawa 1355, rue Bank, bureau 502, Ottawa (Ontario) K1H 8K7 Tél. : 613-738-1584 Téléc. : 613-738-9097 Courriel : admin@ottawacvcentre.com Site Web : www.ottawacvcentre.com/occ_emerald.html (en anglais seulement) Personne-ressource : May St-Pierre Interniste : Dre Judy Shiau Diététiste : Hélène Charlebois |
| Description : | Il s'agit d'un programme d'amaigrissement qui ne présente aucun risque pour la santé et qui est supervisé par des professionnels de la santé. L'équipe EMERALD aidera les patients à perdre du poids à un rythme qui ne pose aucun danger pour eux et à maintenir un poids santé. Elle s'occupe tout particulièrement des personnes qui présentent un syndrome métabolique. Voici la liste des critères permettant de poser un diagnostic de syndrome métabolique (> 3 critères) : <ul style="list-style-type: none">• obésité abdominale (tour de taille > 102 cm [40 po] chez l'homme; > 88 cm chez la femme [35 po]);• taux de triglycérides > 1,7 mmol/L;• taux de C-HDL < 1 mmol/L chez l'homme; <1,3 mmol/L chez la femme;• tension artérielle > 130/85 mmHg;• glycémie à jeun : de 6,2 à 7 mmol/L. |
| Clientèle cible : | Personnes dont l'IMC est > 27 et qui présentent des facteurs de risque CV |
| Heures d'ouverture : | Consultation sur rendez-vous |
| Langue : | Anglais, français |
| Coût : | 350 \$ (sans compter le coût de la pharmacothérapie). |
| Recommandation : | Sur recommandation d'un médecin. Pour diriger un patient vers la clinique : remplir le formulaire (www.ottawacvcentre.com/OCC_Requisition_Form.pdf) et le télécopier à la clinique en prenant soin d'y joindre les résultats des dernières analyses sanguines et autres analyses de laboratoire. Informer le patient que le personnel de la clinique communiquera directement avec lui. |



| | |
|--------------------------------|--|
| Clinique ou programme : | Bariatric Medical Institute 575, West Hunt Club, Ottawa (Ontario) Tél. : 613-730-0264 Site Web : www.brimedical.ca (en anglais seulement) Directeur médical : Dr Yoni Freedhoff |
| Description : | On appelle « médecine bariatrique » la branche de la médecine qui est consacrée au traitement de l'obésité et des affections qui y sont associées. Les spécialistes de la médecine bariatrique adoptent une stratégie thérapeutique globale et multidimensionnelle, laquelle comprend des examens médicaux, un suivi médical, des séances de counselling sur le mode de vie et les habitudes alimentaires, et un programme d'exercices. Cette façon de faire permet aux patients de perdre du poids sans danger et vise également à leur fournir une méthode de prise en charge du poids à laquelle ils pourront adhérer toute leur vie. |
| Clientèle cible : | Toute personne qui estime avoir des problèmes de poids. |
| Heures d'ouverture : | Consultation sur rendez-vous |
| Langue : | Anglais |
| Coût : | Coût exact : 1 485 \$ (le montant de la TPS n'est pas inclus), indépendamment de la quantité de poids à perdre. Il n'y a pas de frais cachés, et il n'est pas nécessaire d'acheter des produits. |
| Recommandation : | Démarche personnelle du patient |

| | |
|--------------------------------|---|
| Clinique ou programme : | Outremangeurs Anonymes Plusieurs adresses dans la région d'Ottawa (visiter le site Web ou communiquer avec l'organisme pour obtenir la liste des adresses). Tél. : 613-820-5669 (bureau principal) Courriel : oa-ottawa@mailcom Site Web : www.OA-Ottawa.ca |
| Description : | Outremangeurs Anonymes (OA) est une association de mangeurs compulsifs qui, pour s'en sortir, se soutiennent mutuellement en partageant leurs expériences et en se donnant une bonne dose d'espoir et de courage. Les OA sont heureux d'accueillir tous ceux qui désirent cesser de manger des quantités excessives d'aliments. Leur objectif premier est de s'abstenir de manger de manière compulsive et de livrer un message d'espoir à ceux qui souffrent d'hyperphagie boulimique. |
| Clientèle cible : | Tous ceux et celles qui souhaitent cesser de manger en quantité déraisonnable et de façon incontrôlée. |
| Heures d'ouverture : | Variable |
| Langue : | Français et anglais |
| Coût : | S.O. |
| Recommandation : | Démarche personnelle du patient |

| | |
|--------------------------------|---|
| Clinique ou programme : | TOPS Club Inc. Sections régionales : Ottawa, Nepean, Gloucester, Kanata, Orléans, Richmond, Stittsville, Kenmore, Metcalfe, Osgoode, Kemptville, Winchester, Carleton Place, Arnprior, Chesterville, Casselman, Smiths Falls, Plantagenet, Newington, Morrisburg, Perth et Renfrew. Tél. : 414-482-4620 (siège social). Les numéros de téléphone des sections régionales sont répertoriés dans le bottin téléphonique. Site Web : www.tops.org (en anglais seulement) |
| Description : | TOPS ^{MD} (Take Off Pounds Sensibly) est le plus ancien groupe de soutien international à but non lucratif destiné aux personnes qui désirent maigrir. TOPS s'est donné pour mission d'aider ses membres dans leur démarche, de façon à ce qu'ils perdent du poids et qu'ils maintiennent un poids santé sans faire d'excès. Les membres participent à des réunions hebdomadaires au cours desquelles ils peuvent se peser à l'abri du regard des autres et suivre un programme axé sur le renforcement positif et la motivation, qui les incite à respecter leur nouvelle alimentation et leur programme d'activités physiques. |
| Clientèle cible : | Tous ceux et celles qui désirent perdre du poids avec l'aide d'un programme. |
| Heures d'ouverture : | Il varie en fonction du lieu. |
| Langue : | Français et anglais |
| Coût : | 30 \$ par an, auxquels s'ajoutent les frais d'inscription à la section régionale (ces frais sont minimes) |
| Recommandation : | Démarche personnelle du patient |

**Clinique ou programme :** **Weight Watchers**

Plusieurs adresses dans la région d'Ottawa (visiter le site Web ou communiquer avec Weight Watchers pour obtenir la liste des adresses).

Tél. : 1-800-267-9939

Site Web : www.slengora.ca

Description : Weight Watchers^{MD} a appris à des millions de membres à perdre du poids. Le programme Weight Watchers a été conçu pour aider les membres à perdre du poids à un rythme qui ne présente aucun danger pour la santé, soit un maximum de deux livres par semaine après les trois premières semaines ou un maximum de 1 % du poids corporel par semaine après la deuxième semaine de participation au programme.

Clientèle cible : Tous ceux et celles qui désirent perdre du poids avec l'aide d'un programme.

Heures d'ouverture : Il varie en fonction du lieu.

Langue : Français et anglais

Cost: Frais d'inscription de 26,50 \$ et frais de participation hebdomadaires de 15,90 \$

Recommandation : Démarche personnelle du patient

Clinique ou programme : **Minçavi**

Plusieurs adresses dans la région d'Ottawa (visiter le site Web ou communiquer avec Minçavi pour obtenir la liste des adresses).

Tél. : 1-800-567-2761 Téléc. : 1-819-839-1091

Site Web : www.mincavi.com

Description : Minçavi est un programme nutritionnel (et non pas un régime amaigrissant) basé sur le Guide alimentaire canadien. Fondé en 1984, Minçavi propose à ses membres 200 rencontres de groupe hebdomadaires dans 160 villes du Québec et de l'Ontario. Au cours de ces rencontres, les participants au programme peuvent se peser individuellement, assister à des conférences de motivation, recevoir de l'information sur les aliments sains et déguster des mets préparés selon des recettes Minçavi.

Clientèle cible : Tous ceux et celles qui désirent perdre du poids avec l'aide d'un programme.

Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h.

Langue : Français et anglais

Coût : Frais d'inscription de 30 \$, auxquels il faut ajouter 8 \$ pour une pesée hebdomadaire ou 14 \$ pour une pesée deux fois par semaine

Recommandation : Démarche personnelle du patient



| | |
|--------------------------------|--|
| Clinique ou programme : | Ateliers sur la nutrition « Un délice pour le cœur » Centre d'éducation en santé cardiaque Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa 40, rue Ruskin, Ottawa (Ontario) K1Y 4W7 Tél. : 613-761-4753 ou 1-866-399-HHEC (4432) |
| Description : | La base d'une alimentation saine pour le cœur : Pour adopter une alimentation saine pour le cœur afin de réduire ou de maîtriser la cholestérolémie et améliorer la santé de nos artères. Pour en savoir davantage sur les matières grasses, le cholestérol, les fibres d'origine alimentaire et le sel. L'achat de denrées alimentaires saines pour le cœur : Pour prendre connaissance de stratégies qui permettront de mieux comprendre l'étiquetage alimentaire, d'élaborer des listes de provisions santé pour le cœur et de planifier les repas. Des conseils sur la nutrition pour la prise en charge du poids : Pour apprendre à se fixer des objectifs réalistes en ce qui a trait à la prise en charge du poids. Pour acquérir les aptitudes nécessaires à la préparation de repas équilibrés et de portions appropriées. Pour connaître des techniques pour perdre du poids et maintenir un poids santé. Sujets d'actualité – Nutrition et santé cardiaque : Pour approfondir les connaissances acquises lors du premier atelier. Présentation des informations les plus récentes sur divers sujets liés aux maladies cardiaques, tels que le régime méditerranéen, les antioxydants, les oméga-3, l'indice glycémique et les suppléments. |
| Clientèle cible : | Les patients et les membres de la collectivité qui désirent apprendre à bien s'alimenter pour garder leur cœur en santé. |
| Heures d'ouverture : | Consulter l'horaire des ateliers : http://www.ottawaheart.ca/UOHI/doc/HHECworkshops.pdf (en anglais seulement) |
| Langue : | Français et anglais |
| Coût : | S.O. |
| Recommandation : | Inscription obligatoire (par téléphone) |

| | |
|--------------------------------|--|
| Clinique ou programme : | Primacy Registered Dietitian Services Services offerts dans 12 épiceries de la région. Tél. : 1-877-637-8589 Courriel : eatwell@primacydietitians.ca |
| Description : | Des diététistes fournissent des conseils personnalisés aux clients des épiceries participantes et leur font faire des visites guidées de ces établissements. |
| Clientèle cible : | Les membres de la collectivité qui veulent en savoir plus sur la nutrition et apprendre à équilibrer leur alimentation. |
| Heures d'ouverture : | Il varie en fonction du lieu. |
| Langue : | Français et anglais (selon le lieu). |
| Coût : | S.O. |
| Recommandation : | Démarche personnelle du patient |

| | |
|--------------------------------|---|
| Clinique ou programme : | Nutri-Action Cours donné dans les bureaux de santé de l'est de l'Ontario : Cornwall, Alexandria, Hawkesbury, Casselman, Rockland, Winchester. Tél. : 613-933-1375 ou 1-800-267-7120 (demandez le service Appel-santé) |
| Description : | Offert en cinq séances, Nutri-Action est un cours qui porte sur la gestion du stress, l'adoption d'une alimentation saine, la pratique d'activités physiques et sur la façon d'intégrer ces trois éléments à un emploi du temps déjà surchargé. |
| Clientèle cible : | Les patients et les membres de la collectivité qui souhaitent prendre leur santé en main et stabiliser leur poids. |
| Heures d'ouverture : | Il varie en fonction du lieu et de la demande. |
| Langue : | Français et anglais |
| Coût : | S.O. |
| Recommandation : | Démarche personnelle du patient |
