

GAIN DE POIDS

Le gain de poids peut être causé par des excès alimentaires ou par un manque d'exercice, mais il peut également s'expliquer par des causes médicales. Un déséquilibre ou un changement hormonal (ex. : ménopause) ou endocrinien (ex. : hypothyroïdie, le syndrome de Cushing, diabète de type 2), le stress, le manque de sommeil, un apport insuffisant en calcium et certains médicaments (ex. : contraceptifs oraux, **prednisone (cortisone)**, antidépresseurs) peuvent augmenter le risque de développer de l'embonpoint ou de l'obésité.

QUE FAIRE ?

- Vous aurez probablement un meilleur appétit après votre greffe entraînant possiblement une prise de poids indésirable. Pesez-vous régulièrement pour prendre rapidement conscience si votre poids augmente.
- Améliorez vos habitudes alimentaires en appliquant les recommandations que vous avez reçues de votre nutritionniste après votre greffe. En cas de difficultés, n'hésitez pas à le contacter.
- Consultez le *Guide alimentaire canadien*, lequel vous aidera à faire de bons choix alimentaires et à contrôler votre ration calorique quotidienne malgré un appétit augmenté.
- Maintenez un apport suffisant de calcium (ex : produits laitiers faibles en gras: 3 à 4 portions /jour).
- Réduisez votre consommation de sel. Sachez que les médicaments antirejet peuvent augmenter votre pression artérielle, il est donc préférable de diminuer les quantités de sodium. Le sel a tendance à favoriser la rétention d'eau pouvant ainsi faire augmenter votre poids.
- Faites de l'exercice physique régulièrement et consommez des protéines pour entretenir vos muscles menacés d'atrophie par la **prednisone (cortisone, stéroïdes)**. Les aliments riches en protéines sont la viande, le poisson, les œufs, le tofu, les

légumineuses, le lait et les produits laitiers. Ces aliments vous aideront à contrer les infections et à préserver les tissus.

- Dormez entre 7 et 9 heures par nuit.

QUAND CONSULTER ?

Il est préférable de consulter un nutritionniste ou votre médecin lorsque vous prenez un gain de poids rapide. Pour connaître votre poids santé, il faut mesurer votre masse corporelle et votre taille. Cette mesure s'appelle indice de masse corporelle (IMC= poids/taille en mètre ², la normale se situe entre 18 et 25) et permet d'évaluer le risque de maladies liées à un excès ou à une insuffisance de poids. La mesure du tour de taille permet d'évaluer le risque spécifique d'être atteint d'une maladie cardiovasculaire ou de diabète. Quoiqu'incomplet comme outil de mesure, l'IMC est facilement mesurable et vous permettra de connaître le nombre de kilos à perdre ou à gagner pour une santé optimale (voir les références ci-dessous- « Poids santé »).

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

Poids santé et nutrition

- Livre : Angelo Tremblay, Prenez le contrôle de votre appétit... (2010). Éditions de l'Homme, 202 pages.
- Livre : Baribeau, Hélène (2012). Les bonnes attitudes et habitudes à adopter pour un poids santé. Passeportsanté.net. Disponible pour [téléchargement](#).
- [Passeport Santé – Prise de poids : 3 nouveaux facteurs à considérer](#)
- [E-Santé – Les différentes causes de la prise de poids](#)
- [Guide alimentaire canadien](#)
- [Défi santé](#)

Mesure du tour de taille et de l'indice de masse corporelle

- [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC – Tour de taille et poids santé](#)
- [Passeport Santé – Indice de masse corporelle \(IMC\) et tour de taille](#)

Note : Les liens hypertextes ci-dessus vous sont suggérés à titre informatif. Il est possible que l'information qui y est présentée ne soit pas toujours mise à jour de façon continue ou qu'un lien demeure introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information dont vous avez besoin.