

Guide de discussion avec le médecin

AH



Lorsque votre santé est en jeu, il est important d'exprimer vos préoccupations à votre médecin. Vous ne savez pas trop par où commencer? Voici quelques conseils :

1. **Soyez honnête sur vos habitudes alimentaires.**

Dites à votre médecin ce qui se passe et depuis quand vous mangez de façon excessive.

2. **Dites à votre médecin comment les hyperphagies affectent votre vie.** Votre médecin doit savoir si vos habitudes alimentaires causent des problèmes dans votre vie quotidienne.

3. **Parlez de vos habitudes alimentaires et de vos antécédents médicaux, et également ceux de votre famille.** Les accès hyperphagiques peuvent être héréditaires.

Écrivez à l'avance toutes les questions que vous avez. Voici quelques questions que vous pouvez avoir pour votre médecin :

1. Quelles sont les prochaines étapes alors que nous avons révisé les résultats de mon autoévaluation des AH?
2. Est-ce seulement une suralimentation? Ou est-ce des AH?
3. Comment les AH sont-ils contrôlés?
4. Quels sont les types de traitement pour les AH offerts au Canada?
5. Où puis-je trouver du soutien et de l'information pour moi-même?
6. À qui puis-je demander du soutien (p. ex., d'autres professionnels de la santé)?

Tenez un journal alimentaire

Votre médecin peut vous poser des questions sur vos habitudes et propensions alimentaires. En tenant un journal, vous pouvez facilement suivre votre alimentation, et comment vous vous sentiez avant, pendant et après un épisode d'hyperphagie.

Notes supplémentaires

