

santé

Un picto-charentais sur deux a un problème de poids

A l'occasion des **journées** européennes de l'obésité, Les Terrasses et le Logis des Francs, deux centres spécialisés, ouvrent leurs portes samedi.

La France n'en est pas encore au stade des États-Unis, mais en adoptant ses modes alimentaires, elle s'est aussi approprié leurs fâcheuses conséquences sanitaires : le surpoids et l'obésité. « *Après une progression spectaculaire depuis le milieu des années quatre-vingt-dix, l'épidémiologie semblait se stabiliser, voire décroître pour les moins de dix-huit ans* », révèle le Dr Clotilde Carlier, médecin pédiatre aux Terrasses, le centre niortais spécialisé dans la prise en charge de l'obésité des 12-17 ans. Mais pour les adultes, la courbe reste bel et bien ascendante. Au point qu'aujourd'hui, un Français sur deux a un problème de poids ! Poitou-Charentes se trouve très légèrement en dessous des statistiques nationales avec 15 % de la population régionale en situation d'obésité et 32,3 % de surpoids.

Dr Clotilde Carlier :
« Ici, il n'y a pas d'aliments interdits »

Comment situer la frontière entre ces deux stades d'embonpoint ? « Grâce à l'indice IMC (indice de masse corporelle), répond le Dr Carlier. Il se calcule en divisant le poids en kilos par la taille au carré. Si le résultat obtenu se situe entre 18 et 25, le poids de la personne est dans la norme. De 25 à 30,



Mona Lisa avant et après son passage aux Terrasses ? « Chez nous, on ne fixe aucun objectif de poids. On apprend surtout à gérer son alimentation et son activité », explique le Dr Clotilde Carlier.

elle est en surpoids et, au-delà de 30, on la considère obèse. » Pour l'enfant et l'ado, l'IMC varie en fonction de l'âge et s'apprécie selon des courbes. Celles-ci figurent dans tous les carnets de santé.

Première cause de l'obésité : la « malbouffe » qui parvient à faire sa place au pays de la gastronomie. L'alimentation d'origine industrielle utilise force sucre et huile végétale saturée riche en mauvaise graisse, telle que l'huile de palme. Il y a aussi le grignotage entre les repas... « Un autre facteur important, c'est le défaut d'activité physique qui trouve pour partie son explication dans le développement des nouveaux médias et l'utilisation de la voiture pour

les déplacements, y compris en ville », complète la pédiatre. Il faut aussi évoquer l'alimentation compensatoire liée au stress, aux problèmes psychologiques ou à l'ennui.

Le Dr Carlier se refuse pourtant à dresser une quelconque liste noire des aliments à proscrire. « Aux Terrasses, où nous accueillons des ados en situation d'obésité pour des sessions de six mois, notre discours, c'est qu'il n'y a pas d'aliments interdits. On peut, par exemple, boire un verre de Coca de temps en temps mais pas de façon quotidienne et surtout pas en mangeant ! Ici, même si on cherche à aller le plus loin dans la perte poids, on ne fixe pas de seuil. L'objectif est surtout d'ac-

quérir une autonomie dans la gestion de son alimentation et de son activité au quotidien. » Pas de prohibition, donc, mais tout de même des ennemis redoutables à tenir à distance : les sodas. Ces surnoises boissons sucrées, flatteuses de palais juvénile, qui finissent par supplanter l'eau plate. « Certains ados en boivent jusqu'à deux litres par jour », confirme le Dr Carlier. Le problème, c'est aussi l'éviction que ces sodas et les féculents caloriques ingurgités en quantité induisent : plus de place pour les légumes et les fruits dans l'estomac !

Fabien Bonnet

nr.niort@nrco.fr

9472255a5000007224543249306253e1994351f412d421

... Deux portes ouvertes samedi

A l'occasion des journées européennes de l'obésité, différentes actions d'information sont conduites ce samedi 24 mai par la CPAM, l'Ireps (Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé, **Les Terrasses et Melioris Le logis des Francs**. Présents sur le marché de Niort, de 10 h à 12 h, ces partenaires proposeront également, de 10 h à 17 h, des portes ouvertes sur le site des Terrasses à Niort et celui du Logis de Francs à Cherveux. Au programme : rencontre avec le personnel soignant, expo photo, animation ludiques et interac-

tives... Des actions de dépistage de l'obésité et de sensibilisation y seront aussi proposées dans le cadre de mini-ateliers sur les thèmes du manger-bouger, manger équilibré ou encore cuisiner autrement.

Par ailleurs, l'Assurance-Maladie sera présente à l'Acclameur, de 14 h à 17 h 30, et animera un stand « Santé Active » pour promouvoir les programmes coaching nutrition, dos et cœur.

> Les Terrasses, 22, rue du Vivier à Niort. Tél. 05.49.24.95.93.

> Le Logis des Francs, 17, rue des Francs à Cherveux. Tél. 05.49.08.17.00.

témoignage

Marine, 17 ans, 1,68 m et 144 kg

Marine (prénom d'emprunt), 17 ans, est originaire de la région parisienne. Elle est accueillie en tant que pensionnaire aux Terrasses depuis le mois de janvier. Parallèlement à son séjour, elle poursuit sa scolarité en classe de 1^{re} dans un lycée niortais. Elle pesait 144 kg à son arrivée au centre pour une taille de 1,68 m (IMC 42,8). « A l'âge de 13 ans, j'ai fait un premier séjour dans un autre centre près de chez moi, mais les méthodes étaient très différentes. On perdait du poids bien trop vite. En un seul mois, j'avais perdu 15 kg et 22 au final. Mais, un an plus

tard, j'avais déjà tout repris. On ne faisait pas de pédagogie comme ici. On m'a trop privée, et la seule chose que j'avais envie de faire en rentrant chez moi, c'était de ne plus faire attention ! »

Les ennemis de Marine ? « Les gâteaux et les sucreries que je mangeais même la nuit quand j'avais du mal à dormir. Aux Terrasses, ce qui me plaît, c'est qu'on nous explique pourquoi on a ces problèmes de poids et comment on peut en sortir, sans nous culpabiliser. Mon premier objectif, c'est d'abord d'avoir une meilleure hygiène de vie. »