

Santé

Halte aux régimes

Ce sera le thème demain et samedi de la Journée européenne de l'obésité, qui nécessite une prise en charge pluridisciplinaire.

Enter dans l'engrenage des régimes, c'est entrer dans un cercle vicieux hyper dangereux », martèle Anne-Sophie Joly. À la veille de la cinquième édition de la Journée européenne de l'obésité qui se déroule demain et samedi, elle lance à nouveau ce cri d'alarme. La manifestation est cette année organisée autour du thème « Halte aux régimes, restons gourmands de bonne santé ».

Anne-Sophie Joly préside le Collectif national des associations d'obèses (Cnao) qui relaie cette Journée européenne en France. Elle, sait la souffrance des personnes obèses, « la souffrance du poids et ce qui fait le plus mal, la souffrance due au regard des autres ». Au stade de l'opération, une chirurgie viscérale, elle pesait 160 kg. « Cela me fait mal », lâche-t-elle, car si à l'âge de 13 ans, on ne lui avait pas « collé » comme elle dit, un régime, elle n'en « serait pas arrivée à développer une obésité morbide » au fil de huit années d'études qui sont alors sa « priorité ».

Les cellules graisseuses ont une mémoire

À 13 ans, elle était très grande, portait du 36. « J'étais bâtie comme ça ». Il existait certes une obésité familiale du côté paternel. Mais, rappelle-t-elle aujourd'hui dans toutes ces interventions : « Dès qu'un surpoids apparaît chez un jeune, ou un adulte, il faut installer une surveillance et être immédiatement dirigé vers une prise en



■ Le message des cinq fruits et légumes par jour n'est pas suffisant. « L'important est de manger sainement. Faire attention n'est pas un calvaire », dit le Cnao. Ph archives A MARCHI

charge pluridisciplinaire ». Ne surtout jamais se lancer seul dans des régimes.

Le Cnao sensibilise donc les Français aux dangers des régimes. « Quand vous êtes entré dans la chronicité, vous avez cassé le fonctionnement de votre horloge », explique Anne-Sophie Joly. Vos cellules graisseuses ont une mémoire. À la prise de poids, elles grossissent et se multiplient. Quand vous faites un régime, elles ne disparaissent pas, elles s'assèchent. Les frustrations imposées sont telles que la moindre perte de contrôle est généralement à la hauteur de la contrainte. On entre alors dans le fameux phénomène yoyo.

Le Cnao a une mission d'information, il développe divers types d'actions comme les groupes de parole. Il tra-

vaille avec la Haute Autorité de santé, les sociétés savantes, avec une instance de l'Éducation nationale pour la prévention. L'accompagnement est indispensable dans la prise en charge de l'obésité. « J'ai eu cette chance d'être tombée sur des gens qui m'ont aidée, accompagnée ». Anne-Sophie Joly le rend bien aujourd'hui au travers de son engagement.

Et dit-elle, « gare aux bons conseils de gens qui n'y connaissent rien. Stop aux gens toxiques. Le travail est long pour relever la tête. Je dis souvent aux personnes concernées : apprenez à être égoïstes et à vous faire du bien ».

Marie-Hélène VERNIER

📧 Pour plus d'informations sur les activités et la Journée européenne de l'obésité : www.jeo-cnao.fr

Obésité : 17 % des Lorrains, 15 % des Francs-Comtois

Selon l'OMS, le surpoids ou l'obésité se définissent comme « une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle, qui représente un risque pour la santé ». La dernière enquête ObEpi rappelait qu'entre 1997 et 2012, le nombre de personnes obèses avait doublé en France, même si depuis 2009 une relative stabilité s'était installée. En 2012, 17 % des Lorrains étaient touchés par l'obésité, 15 % des Francs-Comtois, près de 19 % des Alsaciens, près de 21 % des habitants de Champagne-Ardenne, alors qu'en Midi-Pyrénées, ils n'étaient qu'à 11 %.

Ces chiffres inquiètent d'autant plus que de graves risques pèsent sur la santé de ces personnes : 7 fois plus de risque de diabète, 3 fois plus de risque d'hypertension, des risques de maladies cardiovasculaires, respiratoires, d'atteintes articulaires. « La courbe de l'obésité a eu tendance à se ralentir, sauf chez les jeunes où elle progresse à

toute vitesse », note le Dr Nicolas Reibel. Il coordonne l'unité de chirurgie bariatrique du Centre spécialisé de l'obésité (CSO) de Nancy.

Avec le Plan obésité 2010-2013, 37 CSO ont vu le jour en France, dont un au CHRU de Nancy et un au CHR de Metz-Thionville pour la Lorraine, un au CHU de Besançon pour la Franche-Comté. Ils ont pour vocation d'assurer la prise en charge pluridisciplinaire de l'obésité sévère (avec médecins, diététiciens, infirmiers, psychiatres, psychologues). « Leur mission est de prendre en charge les cas les plus graves à l'hôpital, mais aussi d'organiser la filière de soins dans les régions », explique Rozenn Calvar, chargée de l'animation territoriale des CSO de Lorraine. Autrement dit, les CSO ont aussi pour vocation d'intervenir en appui des professionnels de santé de proximité. L'idée étant que toute personne atteinte par cette pathologie, quel qu'en soit

le niveau de gravité, bénéficie d'une prise en charge pluridisciplinaire, d'une « réponse adaptée » à son cas spécifique.

L'obésité est « une maladie multifactorielle », rappelle le Dr Nicolas Reibel. « Avec des facteurs génétiques, des facteurs environnementaux », comme la sédentarité croissante notamment, la consommation d'aliments riches en énergie favorisée par nos modes de vie, « et des facteurs psychologiques qui entraînent des troubles alimentaires, comme manger très vite et en très peu de temps pour apaiser des angoisses, un comportement que le patient ne peut contrôler ».

Dans le cadre de la prise en charge pluridisciplinaire d'une personne obèse, les diététiciennes ne placent jamais les patients dans un schéma de contraintes. « C'est le trouble du comportement alimentaire ayant provoqué la prise de poids qui est ciblé ».

M.-H.V.