



## Perpignan et sa région

# Six millions et demi de Français souffrent de problèmes d'obésité

À l'occasion de la Journée européenne de l'obésité, la station thermale du Boulou, agréée en 2012, ouvre ses portes aujourd'hui pour une série d'ateliers ouverts à tous.

**D**ans la symphonie en robot ménager majeur qui a envahi la vaste cuisine, Danièle suit à la lettre la recette de son soufflé léger aux pommes. Il ne viendrait à l'idée de personne de penser que cette femme dynamique souffre de problèmes d'obésité. Et pourtant... « Lorsque je suis venue au Boulou pour la première fois l'an dernier, je pesais 83 kg pour 1,55 m. Au début, tout me semblait difficile : les activités physiques, l'équilibre... Mais j'avais espoir de surmonter tout cela. Et j'avoue que j'ai été déçue, au terme des trois semaines, de n'avoir perdu que 2 kg ». Mais de retour chez elle, à Ajaccio, Danièle se met à perdre du poids sans s'en apercevoir. « Semaine après semaine, en appliquant les conseils d'équilibre alimentaire acquis ici, j'ai fini par perdre 13 kg. Et cela a changé ma vie ! C'est pourquoi je suis de retour ».

Des patients comme Danièle, les thermes du Boulou, établissement adossé à la Chaîne thermale du soleil, en a accueilli 3717 l'an dernier. « L'intérêt de l'établissement c'est qu'il est le seul de la Chaîne à travers la France à traiter le syndrome métabolique aussi bien que les maladies cardio-artérielles afférentes. Nous traitons ici la cause et ses conséquences », explique son directeur, Gilles Lagedamont. « C'est pourquoi nous avons engagé en 2012 la démarche professionnelle nous permettant d'obtenir l'agrément pour l'éducation thérapeutique du patient, auprès de l'Agence régionale de santé ».



### ■ Hausse exponentielle

Au Boulou, près de 15% des curistes sont issus des P.-O., un département qui, comme le reste de l'Europe, est rattrapé par la hausse exponentielle du nombre de personnes en surpoids, ou souffrant d'obésité. « C'est une problématique de santé publique qui touche 15% de la population adulte européenne, et 14,5% de la population française. Ce sont donc 6,5 millions de Français qui sont considérés comme obèses », détaille Alexandra Ramoneda, diététicienne référente pour la Chaîne thermale du soleil. « La sédentarisation, la "malbouffe", le stress,



■ Danièle (ci-contre) a perdu 13 kg en un an en appliquant les conseils diététiques simples "mais savoureux" prodigués par Alexandra. Photos Harry Jordan

sont autant de facteurs qui font qu'un nombre toujours plus important de personnes souffre de surpoids, y compris des enfants. Ici, nous leur proposons une prise en charge pluridisciplinaire, des ateliers de cuisine établis par le chef triplement étoilé Michel Guérard permettant de rééduquer les patients à l'équilibre alimentaire, à la réadaptation à l'effort menée par petits groupes... Finalement, nous leur fournissons une boîte à outils qu'ils peuvent ensuite utiliser toute l'année ». Une boîte à outils que l'établissement met, aujourd'hui, à la disposition de tous...

Barbara Gorrard

### Le programme

De 9 h à 12 h, dans le parc thermal.

- **Ateliers de dépistage :**
  - mesure d'impédancemétrie (IMC, poids, pourcentage de masse musculaire...);
  - dépistage glycémie capillaire avec AFD 66;
  - information, prévention, documentation.
- **Ateliers diététiques :**
  - stands d'animations avec les étudiants de la CCI de Perpignan (les idées reçues, étiquettes, développement du goût...).
- **Ateliers activités physiques et relaxation :**
  - zumba gold, gymnastique douce, marche nordique (initiation 20 mn, départ à 10 h 30), sophrologie relaxation (initiation, respiration), badminton.
- **Conférences :**
  - 11 h 15, *Bonnes pratiques de l'activité physique et bénéfique* par Elodie Borg;
  - 11 h 30, *Équilibre alimentaire et surpoids* par Alexandra Ramoneda.
  - 11 h 50, conclusion et intervention de Marie-Thérèse Sanchez-Schmid, députée européenne des P.-O.
- **Buffet champêtre diététique** à 12 h à l'usine préparé par les étudiants de la CCI de Perpignan.