

Le fait du jour → Santé

Obésité et surpoids

47 % des Auvergnats sont en surpoids ou obèses et un enfant sur six présente un excès de poids. En Auvergne, ce sont 200.000 personnes en situation d'obésité.

Un chiffre

40 % de risque d'obésité pour un enfant si un de ses parents est obèse et ce taux s'élève à 80 % si ses deux parents le sont !

Caloris

C'est une cellule de coordination créée au CHU de Clermont-Ferrand grâce au Plan obésité qui a permis d'ouvrir 37 Centres spécialisés de l'obésité dont celui du service de nutrition au CHU.

TÉMOIGNAGE ■ Unique en France, le projet Proxob accompagne les personnes en excès de poids à leur domicile

La bonne recette pour maigrir en famille

Une première en France et cela se passe en Auvergne: le projet Proxob, un accompagnement à domicile pour des familles en excès de poids. Et ça marche !

Michèle Gardette

michele.gardette@centrefrance.com

« J'aurais tout essayé, et ça ne marchait pas ! », reconnaît Philippe qui, à la suite d'ennuis de santé, a dû sérieusement envisager de perdre du poids. Ce père de famille, cuisinier de métier, en convient : de ses rendez-vous chez les diététiciennes, il n'a pas réussi à maintenir le cap.

« Des programmes trop restrictifs, trop directifs », concède-t-il. Il a échoué. À la lecture d'un article dans nos colonnes, présentant le projet « Proxob » proposé par le CHU de Clermont-Ferrand – alors à la recherche de familles pour son étude – Philippe se dit « et pourquoi pas nous ? ». Son fils Laurent, âgé de 18 ans, et sa femme Christine sont partants.

« Le programme s'est complètement adapté à notre vie »

La famille de Cournon-d'Auvergne (Puy-de-Dôme) adhère ainsi, à l'été 2015, au projet de prise en charge familiale de PROXIMITÉ de l'OBÉSITÉ adulte et infantile (voir par ailleurs). À l'instar de vingt autres familles auvergnates qui prennent part,



ACCOMPAGNEMENT. Durant le projet qui dure environ six mois plusieurs ateliers sont proposés. Cinq sont dédiés à la nutrition et permettent d'aborder l'équilibre alimentaire. Cinq sont consacrés à l'activité physique adaptée et trois abordent les rythmes de vie, avec un conseiller en économie familiale. PHOTO RÉMI DUGNE

sur le bassin thiernois, à ce projet unique en France. « Ce qui nous a plu d'emblée, explique de concert la famille, c'est que le programme s'est complètement adapté à notre vie, à notre quotidien ». Il a ainsi débuté par un premier rendez-vous dans un lieu neutre, l'hôpital de Thiers, afin de présenter le projet. Puis ont suivi trois rencontres au domicile de la famille avec trois professionnels – un diététicien, un professeur d'acti-

tivité physique adaptée et un conseiller en économie sociale familiale – permettant d'effectuer un bilan personnalisé.

D'emblée, Christine, Philippe et Laurent se sont sentis « pour la première fois, écoutés ». « Nous avons écrit une liste d'objectifs à atteindre, des choses qu'on se sentait capables de faire et on s'y est tenu ! », sourit la famille, précisant que le sport n'étant pas sa tasse de thé, elle a un peu échoué dans ce do-

main, d'autant que ces ateliers-là sont intervenus durant l'hiver, dans le froid et sous la pluie. Mais ils n'ont pas dit leur dernier mot, et avec le retour des beaux jours, ils vont s'atteler aux balades autour du plan d'eau de Cournon-d'Auvergne.

Pour le reste, c'est un succès. « Nous avons redécouvert les sensations alimentaires, explique la maman ; avant, nous mettions beaucoup de crème, ça cachait le goût et tout avait à

peu près la même saveur ; on ne s'écoutait pas : on passait à table toujours à 19 heures sans avoir vraiment faim et je remplissais de belles assiettes, comme dans mon enfance ». Et de constater « qu'on a changé les portions, et désormais on ne se ressert que si l'on a encore faim ».

Quand le papa cuisinait, c'était beurre ! Allez fini les trois plaquettes de beurre par semaine pour cuisiner, la famille a divisé cet apport par trois et ça lui a donné envie de se remettre derrière les fourneaux.

Un porte-monnaie allégé

Surtout, exprime Laurent, « on a redécouvert le goût des légumes, des fruits ; et puis tous les conseils donnés, on est capables de les appliquer. Lorsque j'habiterai chez moi, je referai tout cela car c'est très facile ».

Le bilan est vraiment positif. Les parents ont réussi à perdre de cinq à six kilos chacun en six mois d'ateliers à domicile (*). En refaisant une liste de produits de base à avoir chez soi, et en changeant les habitudes culinaires, ils ont, de surcroît, allégé d'une centaine d'euros par mois leur budget « alimentation ».

Au-delà d'une belle complication, l'expérience a aussi renforcé la cohésion au sein de cette famille qui reconnaît ressentir « un vrai mieux-être ». Et une envie, celle de persévérer. ■

(* Le fils n'était pas en excès de poids. Pour prendre part à cette étude, il faut qu'au sein d'une famille, au moins une personne ait un indice de masse corporelle révélant un excès de poids.

➔ **IMC.** L'indice de masse corporelle (IMC) évalue la corpulence. Calcul : poids divisé par taille au carré. Maigre < 18,5 kg/m² ; normal de 18,5 à 24,9 kg/m² ; surpoids de 25 à 29,9 kg/m² ; obésité > 30 kg/m² ; (3 classes : modérée 30 à 35, sévère 35 à 40, massive > 40).

Quatre-vingts nouvelles personnes accompagnées à domicile

L'idée du projet Proxob est originale et innovante : proposer un accompagnement à domicile pour des familles en excès de poids. Unique en France.

À l'été 2015, vingt et une familles ont ainsi intégré ce projet porté par Caloris, cellule de coordination du service de nutrition du CHU de Clermont-

Ferrand que dirige le professeur Yves Boirie.

L'objectif. « L'ambition de ce projet est de démontrer le bénéfice d'une prise en charge innovante et précoce de l'excès de poids sur le long terme chez des personnes à risques, surtout des enfants », expliquent les coordinatrices de Proxob, Magalie Miolanne, diabétologue endocrinologue au CHU et Amélie Rigal, chargée de projet.

« Et force est de constater que pour atteindre les enfants, il faut que les parents voire toute la fratrie soient impliqués », explique le médecin.

Le risque d'obésité pour un enfant si un de ses parents est obèse est de 40 %. Ce taux s'élève



« Des modifications simples et réalistes pour la famille »

MAGALIE MIOLANNE ET AMÉLIE RIGAL. Coordinatrices Proxob.

à 80 % si ses deux parents le sont ! Il faut donc agir le plus tôt possible, dès les premiers signes.

Treize ateliers. Cet accompagnement, via treize ateliers à domicile, vise la mise en place de modifications thérapeutiques du mode de vie, simples, réalistes et durables pour toute la famille. Ainsi, les ateliers proposés concernent les thèmes de l'alimentation, la reprise et/ou le maintien d'une activité physique et les rythmes de vie, le sommeil, les repas en famille...

Chaque professionnel se déplace à domicile pour aider et conseiller les familles en fonction de leurs besoins, de leurs

demandes et de leurs attentes établies grâce à un bilan éducatif initial.

Nouvelles familles. « Nous venons juste de terminer les premiers accompagnements ; quinze familles en ont bénéficié, soit 80 personnes. Nous avons pu constater une bonne adhésion de ces familles et une amélioration de leur qualité de vie », souligne Amélie Rigal.

En septembre, un nouvel accompagnement va se mettre en place, il concernera quarante familles à Clermont-Ferrand et autant à Thiers. ■

➔ **Contact.** Pour tous renseignements, pour intégrer l'étude Proxob contacter le 04.73.75.24.59.

INFO PLUS

Obésité. C'est une maladie chronique qui se manifeste par un excès de masse grasse qui a des conséquences pour la santé. Le projet Proxob est financé par l'Agence régionale de santé, la CPAM 63 en partenariat avec le centre hospitalier de Thiers, le CHU de Clermont et le Contrat local de santé.