

Prise en charge médicale et chirurgicale de l'obésité

■ L'obésité peut être traitée à l'hôpital par le biais d'un accompagnement ou de chirurgie.

■ La relaxologie et le travail sur ses émotions peuvent être envisagés.

■ L'obésité arrive à tout âge. Les établissements scolaires veillent à l'équilibre des repas.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) alerte, en mai, sur une "pandémie de surpoids et l'obésité". Face à une augmentation croissante de l'obésité chez les adultes et les enfants, en France et dans toute l'Europe, les lieux de soins se multiplient depuis plus de dix ans.

Le docteur Radais, chirurgien digestif et chirurgien de l'obésité à l'hôpital de Paray-le-Monial, explique que les femmes sont souvent plus sujettes à cette maladie. Les raisons évoquées seraient des grossesses successives, mais aussi des régimes à répétition mal exécutés. Les patients qui souffrent d'obésité peuvent avoir entre 20 et 60 ans à la clinique. Dans ce service, on traite cette maladie avec ou sans inter-

vention chirurgicale. Une équipe composée d'un chirurgien, de diététiciennes, de psychologues, d'enseignantes APA, d'infirmières et de secrétaires, est là pour accompagner les patients. Ils sont d'abord reçus en consultation par plusieurs spécialistes pour faire le point sur leur parcours et habitudes de vie. Un rééquilibrage, et non un régime, est mis en place dans un premier temps. Il faut aussi reprendre une activité physique, même très légère. Quand les possibilités classiques sont épuisées, une aide chirurgicale peut être envisagée : anneaux gastriques, sleeve, by-pass.

"La chirurgie n'est pas un miracle. C'est un très bon outil, mais il faut aussi que les habitudes des patients soient modifiées. Il peut y avoir des terrains génétiques, hormonaux et psychologiques qui favorisent l'obésité, mais il n'y a pas de fatalité. Dans la grande majorité des cas, tout le monde peut réussir à perdre du poids. Ce n'est pas le stress qui fait prendre du poids, il induit des compulsions alimentaires qui jouent sur le total calorique ingérer." Souvent, le poids est relativement mathématique. Si une personne consomme plus de calories que son corps n'en dépense, elle prendra du poids. Dans le cas des régimes, certaines personnes endommagent leur métabo-

lisme, ce qui peut conduire à stocker plus facilement.

"Oui, en dix ans j'ai constaté une augmentation de l'obésité, qui peut aussi dépendre de la répartition de la prise en charge sur le territoire. Je pense qu'il y a une modification des modes de vie. Les repas sont plus rapides, ne sont pas pris à table. Les gens n'ont pas le temps de cuisiner. La sédentarité prend aussi de l'ampleur. L'obésité impacte l'organisme et peut être à l'origine de l'hypertension artérielle, d'apnée du sommeil, de diabète..." Les études montrent que certains de ces problèmes peuvent disparaître avec la perte de poids.

Les causes de l'obésité restent diverses : déséquilibres alimentaires, obésité juvénile, grossesse, arrêt du tabac, départ à la retraite, régime mal fait au encore des événements ayant un impact psychologique. Pour que la perte de poids soit durable et adaptée "le suivi se fait sur le long terme". Tous les rendez-vous sont organisés par l'hôpital pour simplifier la vie des patients. Il y a une prise en charge psychologique importante. Deux ans après l'opération, il est possible de consulter pour une intervention de chirurgie reconstructrice. "L'obésité n'est pas une fatalité. Il y a des solutions qui passent par le changement des habitudes".

Le surpoids n'est pas qu'une histoire d'alimentation

Nutrition

Pour Nathalie Maronnat, relaxologue corporel spécialisée en nutrition et réflexologie, "l'obésité est une question de déséquilibre global, qui peut se situer sur le plan alimentaire, émotionnel et/ou intérieur". Si elle réalise des soins d'accompagnement, Nathalie ne peut pas statuer sur l'obésité ou l'anorexie, qui sont des maladies nécessitant parfois des traitements médicaux délivrés par des médecins. "Je peux seulement dire que, pour moi, il y a plus de troubles du comportement alimentaire qu'il y a dix ans. Quand j'ai commencé à faire de la nutrition, j'avais beaucoup plus de personnes qui souhaitaient prendre du poids, alors qu'aujourd'hui les clients consultent davantage pour de la perte de poids".

La crise sanitaire n'a pas forcément créé le surpoids ou le déséquilibre, elle a révélé ou accentué des terrains déjà présents. "Si notre mode de vie à la base n'est pas équilibré, l'organisme produit des toxines qui se trouveront en terrain propice au développement de l'obésité. Une fois qu'elles sont installées, le processus d'élimination est long". Nathalie a clairement plus de consultations pour le surpoids au fil des années. "Je ne sais pas s'il y a plus de personnes en surpoids ou surtout plus de personnes sensibilisées qui ont pris conscience de l'importance de travailler sur elle-même et leur corps. Chez les enfants en surpoids, il y a une difficulté dans l'assiette et parfois lier à un contexte ou les parents sont pris par le temps."



Nathalie Maronnat propose des soins de relaxologie pour divers accompagnements



Sophie Rivollier "tire la sonnette d'alarme"

Cantine

Sophie Rivollier, 48 ans, chef de cantine au collège Les Bruyères de La Clayette "tire la sonnette d'alarme".

"Je suis vraiment inquiète pour la suite. Certains n'ont pas de protéine ou de vitamine sur leur plateau. Dans leurs choix alimentaires, ils se créent déjà à cet âge des désordres alimentaires". Les jeunes de cet établissement ont entre 11 et 15 ans. "C'est à l'âge enfant que tout commence", pense Sophie, qui est elle-même passée par l'obésité. Sophie a été chef de l'établissement La tour d'Auvergne à Saint-Christophe-en-Brionnais durant dix-sept ans. "Ici, nous neregar-

Enquête : santé



L'équipe multidisciplinaire de chirurgie bariatrique: diététiciennes, psychologues, enseignantes APA, infirmières, secrétaires et le Docteur Radais.



Les chiffres de l'obésité augmentent en Europe

Un français sur deux en situation de surpoids ou d'obésité: l'OMS alerte

En chiffres

Dans le monde, les cas d'obésité ont presque triplé depuis 1975. Près d'un quart des adultes est considéré comme obèse, et plus de 1,2 million décède de cette maladie par an en Europe, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Les dernières données disponibles remontent à 2016, avec 59 % des adultes et près d'un enfant sur trois (29 % des garçons et 27 % des filles) en surpoids sur le continent.

En France, la Ligue contre l'obésité, en juin 2021, publiait que près d'un adulte sur six était obèse. Malgré le recul du surpoids par rapport à 2012, un français sur deux et en situation de surpoids ou d'obésité. Selon le rapport de l'OMS, les différents confinements et fermetures d'écoles ont favorisé la prise de poids.

"Il faut que la tendance s'inverse", crie l'OMS. L'organisation propose des "interventions politiques pour combattre une mauvaise alimentation", ainsi qu'une taxe des boissons sucrées. "Il faudrait subventionner les aliments bons pour la santé."

En Bourgogne-Franche-Comté

Selon une étude de l'Observatoire régional de la santé de 2016, un homme sur cinq serait atteint d'obésité en Bourgogne-Franche-Comté, soit 20 %, ce qui est supérieur à la moyenne nationale, qui est de 17 % d'hommes obèses en mars 2021.

Les statistiques de l'obésité se basent sur l'indicateur de masse corporelle (IMC). Les chiffres sont obtenus par un calcul entre le poids et la taille. L'IMC est à ce jour contesté par certains: il ne différencie pas la masse musculaire et la masse grasseuse. Une personne très musclée pourra être dans la catégorie obésité.

dans pas les calories, mais en moyenne, il y a très peu d'élèves en surpoids. Ils sont jeunes, donc on sert des portions en fonction du profil des élèves. Ceux qui veulent seulement goûter ou une petite quantité c'est possible".

"C'est dommage qu'ils ne tentent pas l'aventure"

"Nous avons établi une commission des menus tous les quinze jours, mise en place avec les délégués de classe, l'infirmière, les gestionnaires ainsi que le chef d'établissement. Nous essayons de respecter un équilibre alimentaire avec protéines et féculents à chaque repas". Dans certaines familles, les parents n'ont pas le temps ou les moyens financiers pour assurer des assiettes équilibrées aux enfants.

Des repas à thèmes sont organisés pour découvrir de nouvelles saveurs. C'est une expérience que certains ne tentent pas. "Nous avons fait des menus antiques, al-

lemans, chinois ou de notre région, mais aussi des recettes classiques de la gastronomie française à base de légumes oubliés. Tous ne goûtent pas. Je pense que ceux qui acceptent de tenter l'expérience ont peut-être des parents qui cuisinent à la maison".

Les enfants font leurs choix

Les légumes ne font pas l'unanimité. Les élèves prennent peu d'entrées. Sur 200 couverts, Sophie ne prévoit que 120 entrées en termes de crudités. "Ici j'ai une vingtaine d'élèves qui ne prennent pas du tout de légumes". Lorsque les entrées sont composées de quiche, pizza et croque-monsieur, l'intégralité des plats partent. Un point d'honneur est mis à ce que tous les plats, de l'entrée au dessert, soient faits maison. Seuls les petits pois, les frites et les haricots sont surgelés, tout le reste est frais. L'industriel est fortement évité et les saisons sont suivies.

Ce sont les jeunes qui font leurs choix sur le plateau et au niveau du sport. "Mes enfants, après le confinement, n'ont pas voulu reprendre le sport, dû à une dynamique générale qui aurait été brisée", explique Sophie. Cela serait aussi le cas d'autres jeunes. "Nous avons vu que certains élèves avaient pris du poids après le confinement". En cuisine, l'objectif reste de proposer un équilibre alimentaire et d'ouvrir vers d'autres horizons, de nouvelles saveurs, que les jeunes n'expérimenteraient pas forcément à la maison.

Au niveau des fruits, il faut que ce soit pratique: les élèves privilégient les fruits en morceaux par rapport aux fruits entiers. "Souvent les jeunes aiment bien des aliments qu'ils n'ont pas trop besoin de mâcher comme un steak haché plutôt qu'un bifteck. Je prépare les plats à l'huile d'olive, les produits frais permettent d'éviter les sucres et les graisses ajoutés".