

**INDICE DE MASSE CORPORELLE**

$$IMC^* (kg/m^2) = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille x taille (m}^2\text{)}}$$



Poids normal	Surpoids	Obésité
IMC entre 18,5 et 25	IMC entre 25 et 30	IMC supérieur à 30

\*Indice de masse corporelle

**« L'obésité n'est pas un choix de l'enfant »**

**Docteur Opreah, quels sont les chiffres de l'obésité chez les jeunes ?**

« En France, la prévalence de la surcharge pondérale chez les enfants de moins de 15 ans a été estimée à 14-15 % selon les chiffres de 2006, avec un pourcentage de 3-4 % d'enfants en obésité. Les nouvelles statistiques montrent une stabilisation de cette prévalence sur les dernières années. Contrairement aux statistiques concernant les adultes où les chiffres continuent à monter, probablement devant l'arrivée à l'âge adulte de ces enfants ayant une surcharge pondérale. »

**Quels sont les facteurs de surpoids et d'obésité chez les enfants ?**

« Les causes sont multifactorielles pour la plupart d'entre eux. On retrouve une prédisposition familiale avec la présence d'autres personnes en surcharge pondérale dans la famille. Ou qui se valide dans un contexte particulier : événement stressant, immobilisation prolongée, changement de

vie... ou tout simplement avec le temps. Cette validation fait que les différents facteurs, l'alimentation, l'activité quotidienne, le plan psychologique, prennent leur place dans l'installation progressive de cette surcharge pondérale avec un apport calorique plus important que les besoins pour l'âge et des dépenses minimes. Donc, ce n'est surtout pas un choix de l'enfant, ou en raison d'une alimentation déséquilibrée, ou qu'ils aient du mal à bouger. C'est le résultat de tout cela ! Les familles ne sont pas non plus coupables de cette situation. »

**Quelles conséquences entraînent les surpoids chez l'adolescent ?**

« Elles sont surtout d'ordre psychologique. On peut retrouver des complications orthopédiques également. Et des particularités sur la puberté et la croissance. Les maladies cardiovasculaires et le diabète sont des complications spécifiques aux adultes, beaucoup trop rares chez les enfants. En revanche, si les enfants arrivent à l'âge adulte avec une obésité, ils vont évi-



Le docteur Opreah est consciente que son discours sur la prise en charge de l'obésité peut ne pas être accepté par tous.

demment développer ces risques. »

**Comment s'effectue votre prise en charge ?**

« Elle s'inscrit sur du long terme. L'implication des parents est essentielle. L'enfant en cause n'est pas le seul concerné, c'est toute la famille. L'ajustement du mode de vie va per-

mettre une intégration progressive et naturelle des solutions. C'est le jeune, avec sa famille, qui va trouver les bonnes solutions. Ils ont la main. Nous restons en arrière-plan pour les soutenir, leur offrir une guidance et le savoir nécessaire afin de maîtriser ce défi. »

Propos recueillis par D.H.

**Obésité : grande claque sur les idées reçues**

Le site vittellois du centre hospitalier de l'Ouest vosgien propose une prise en charge de second recours des patients souffrant d'obésité peu commune. L'été, elle est réservée aux adolescents volontaires qui viennent y acquérir les connaissances et les compétences pour agir sur leur problématique.

**VITTEL**

« La gourmandise est un très joli défaut. » La phrase est écrite en lettres capitales sur un des panneaux d'affichage du service de soins de suite réadaptation (SSR) spécialisé métabolique « obésité » de l'antenne vittelloise du centre hospitalier de l'Ouest vosgien (Chov). Si elle a de quoi surprendre dans un tel lieu, elle a le mérite de fixer d'entrée les règles. Dans ce service, pas question de culpabiliser les patients. Au contraire ! Partant du postulat que l'on ne choisit pas son poids, on y apprend à être au clair avec soi-même.

**Des activités variées**

Les activités d'éducation thérapeutique, spécifiques à ce public en pleine croissance et développement, comportent :

- Des consultations médicales initiales et de sortie.
- Une visite médicale hebdomadaire.
- Un suivi médical par un pédiatre et un médecin nutritionniste.
- Des consultations individuelles et familiales avec une diététicienne.
- Des ateliers cuisine.
- Des ateliers thérapeutiques sur la psychologie, la diététique, l'estime de soi et l'image corporelle, les soins psychocorporels, l'addictologie, des groupes de parole...
- Des activités physiques : gym tonique, piscine, escalade, judo, sports collectifs, marche nocturne, tennis, vélo, fitness, canoë, activité de plein air, tournois sportifs...
- Des activités récréatives et culturelles : bowling, cinéma, spectacles de rue, animations en soirée dans le service...
- Les visites familiales. Et du repos !

Pour l'équipe multidisciplinaire, pilotée par la pédiatre Corina Opreah, la frustration et les interdits ne sont pas des réponses adaptées à un public en souffrance. Il faut donc proposer autre chose qui marche. Quitte à bousculer les habitudes et les croyances alimentaires. L'approche diététique, proposée dans ce projet thérapeutique, secoue les mœurs en vigueur, même au sein du microcosme médical. Depuis 2011, le service a appris à lutter à contre-courant. Pas grave, ses résultats plaident pour lui...

**Réservé aux jeunes l'été**

Ouvert aux adultes pendant tout le reste de l'année, le SSR accueille spécifiquement les adolescents lors de la période estivale. Ainsi, et depuis début juillet, des groupes d'une trentaine de jeunes présentant une obésité sévère et, ou, associée à des complications physiques se sont succédé dans les locaux de l'ancien hôtel Splendid.

Pendant trois semaines, accueillis en hospitalisation complète, ces patients âgés de 10 à 18 ans ont participé à des activités d'éducation thérapeutique leur permettant d'acquérir les connaissances et les compétences nécessai-

res pour agir sur leur problématique de surpoids.

Ils y apprendront à se découvrir, écouter leurs sens, retrouver une estime de soi, leur capacité d'adaptation et de relation avec les autres. L'objectif est de diminuer les conséquences physiques et psychologiques liées à leur obésité. A l'avenir, ces adolescents sauront mieux gérer leur pathologie dans leur vie quotidienne et, à court, moyen et long terme, perdre du poids !

**Motivation requise**

L'inclusion dans ce programme a lieu après avis médical. Mais attention, la motivation du jeune patient est une condition essentielle pour intégrer une session, puis la réussite de son projet.

L'adhésion parentale et la dynamique familiale sont également des facteurs indispensables à l'atteinte des objectifs de l'ado. Des rendez-vous de pré-admission sont donc organisés afin d'éviter des séjours contre-productifs.

**Didier HUMBERT**

■ Pour plus de renseignements, contacter le service de SSR Nutrition du centre hospitalier de l'Ouest vosgien, tél. 03 29 05 88 63.



Cindy Thirion est l'une des diététiciennes du service de soins de suite réadaptation métabolisme du centre hospitalier vittellois.



La reprise de confiance en soi des jeunes souffrant d'obésité est une priorité pour l'équipe du Chov. Photos Jean-Charles OLÉ

**Une équipe éducative dynamique et convaincue**

Pour gérer l'accueil des adolescents sur les trente lits que compte son service, le cadre de santé, Sylvie Georgel, a mis sur pied une équipe éducative multidisciplinaire formée dans le champ de l'obésité de l'enfant, du diabète et de l'éducation thérapeutique, et surtout convaincue de

la réussite de cette prise en charge à la teneur diététique peu orthodoxe.

Placée sous l'autorité du docteur Irfan Guney, et la coordination de la pédiatre spécialisée dans l'obésité de l'enfant, Corina Opreah, l'équipe comprend des diététiciennes formées à l'éducation thé-

rapeutique et à l'obésité, une psychologue, des infirmières spécialisées, des éducateurs médicaux et relaxologues, des éducateurs sportifs, une assistante sociale, des animateurs Bafa (Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur), des aides-soignants, sans oublier une socio-esthéticienne.

**« Frustrer les gens n'est pas la solution » « On y apprend beaucoup sur soi »**

Frites, pizzas, gâteaux... Qui s'attendrait à trouver ce type d'aliments dans les repas lors d'une session d'éducation thé-

rapeutique sur l'obésité ?

« Ce n'est pas en empêchant les gens de manger que l'on solutionne le problème du

surpoids. Ils seront frustrés et la prise alimentaire se fera en cachette. Ce n'est pas la solution. »

Cindy Thirion est une des diététiciennes du service SSR métabolisme du Chov. Au grand dam de certains parents, elle apprend aux jeunes à désobéir à certaines règles alimentaires. « Raisonnablement consommé et si on respecte sa faim, aucun aliment n'est interdit. Une calorie reste une calorie. Qu'elle provienne de haricots verts ou d'un gâteau. Les méthodes usuelles pour traiter le surpoids ne marchent pas. Il faut trouver autre chose. Pour ces adolescents, les contraindre à un régime sévère pendant trois semaines ne servirait à rien. Ils ne pourraient pas tenir le rythme à leur retour à la maison et seraient à nouveau en échec. L'être humain mange pour différentes raisons : par faim, plaisir, habitude, envie ou pour répondre à des émotions. Nous leur apprenons à écouter leur corps, leur faim et accepter leurs sentiments. »

Passer trois semaines pendant les vacances d'été dans un hôpital aurait de quoi faire perdre le sourire à bien des ados. Ce n'est pas le cas pour Kylian, Marion et Nicolas, qui affichent une bonne humeur inébranlable. Les relations qu'ils ont nouées avec les membres de l'équipe éducative y sont pour beaucoup. S'ils ont été surpris par les discours ambients, ils y ont adhéré immédiatement. « Ça change de tout ce que l'on peut entendre ailleurs ! »

Pour Nicolas, un Lyonnais de 14 ans, c'est d'ailleurs le deuxième séjour à Vittel, après celui de l'an passé. « J'ai perdu beaucoup de poids, mais j'ai ressenti le besoin de me remotiver, me remettre sur les bons rails. Outre l'acquisition de bonnes pratiques alimentaires et physiques, j'ai surtout repris confiance en moi ici. »

Le projet thérapeutique du Chov attire des adolescents de tout le territoire et même de bien plus loin. C'est de sa Guyane natale que Kylian, 15 ans, est venue « acquérir



Pour Nicolas, Marion et Kylian (de g. à d), motivés, ce séjour n'a rien d'une punition.

plus de connaissances » pour lutter contre son surpoids. Comme sa mère et sa sœur avant elle. « Presque tous les membres de ma famille souffrent de ce problème. »

Les règles en vigueur ici lui conviennent à merveille. « On apprend à écouter son corps.

On ne nous culpabilise pas. » A l'instar de sa voisine, Marion, une Strasbourgeoise de 15 ans, Kylian sait que les résultats en termes de perte de poids ne se traduiront pas immédiatement sur la balance. « Mais une fois prises, les habitudes resteront. »

D.H.

D.H.



La prise en charge du centre hospitalier de l'Ouest vosgien comporte des ateliers de fabrication d'outils de gestion des émotions alimentaires.