

RAPPEL
VERS L'AVENIR
COURRIER DE L'ESCAUT
AVENIR DU LUXEMBOURG
JOUR

18.06.2005 EL D
Ex. : 30117 CHR
Pag. : 1+6 D 0679
OBESITAS-FORUM/ROCHE



SANTÉ

page 6

Un Belge sur deux concerné par l'obésité



20 % des Belges ont une surcharge pondérale et 23 % sont obèses. Une association de patients obèses vient d'être créée pour agir comme groupe de pression envers le monde politique. Éda

L'obésité guette un Belge sur deux

L'association belge des patients obèses est née hier. Objectif : sensibiliser les médecins, les politiciens et les citoyens à cette « maladie ».

LA BELGIQUE est le deuxième pays d'Europe, après le Portugal, à voir la naissance d'une association de patients obèses. Elle a été baptisée Bold, mot anglais signifiant gras, rondouillard.

1. Qu'est-ce l'obésité ? Le rapport entre votre taille et votre poids indique votre masse corporelle. Selon ce critère, 20 % des Belges ont une surcharge pondérale et 23 % sont obèses. Plus grave : 10 % des adolescents sont obèses et 19 % des enfants de 9 à 12 ans sont en surcharge pondérale.

2. Quelles en sont les conséquences ? L'obésité augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, de cancer, d'hypertension... Elle est en passe de dépasser le tabac comme première cause de mortalité sur la planète et pourrait même stopper la croissance de l'espérance de vie, continue depuis 200 ans.

Ces troubles médicaux sont renforcés par les incidences psychologiques. L'obèse tend à se replier sur lui-même, à perdre sa confiance en lui et, cerce le vicieux fatal, à manger pour compenser. « *Dès la cour de l'école, le petit gros est stigmatisé, rappelle Jean-Paul Allonsius, président de Bold. Nous souffrons quotidiennement de l'obésité, dans les transports en commun, dans une cabine d'es-* »



L'association Bold veut avant tout lutter contre la stigmatisation des obèses, pénalisés par exemple dans la vie professionnelle. Reuters

Un président de poids !

À la naissance, Jean-Paul Allonsius pesait 2,6 kg. À 18 ans, il était un beau jeune homme svelte. À 40 ans, il affichait 185 kg. « *Un poids théorique jusqu'aucune balance ne va jusque-là* », sourit-il. Il s'est laissé glisser, kilo par kilo, sans s'alarmer. Pourquoi aurait-il réagi alors que l'embonpoint n'est pas une tare dans son métier (entrepreneur dans l'industrie alimentaire) et se marie finalement plutôt bien avec le bagout du personnage.

Mais son médecin traitant a osé poser le diagnostic : obésité morbide. Jean-Paul admet alors enfin qu'il s'essouffle en montant les escaliers, qu'il est trop large pour les fauteuils d'avion, que ses genoux ont du mal à le porter. Il regarde enfin cette maladie « *pourtant visible chaque matin devant la glace* ». Médecin, diététicien, kiné, famille et amis l'ont aidé à perdre 40 kg en six mois. « *En équipe, on peut combattre cette maladie chronique. Quand on a une bonne nouvelle, il faut la partager.* » Et c'est pourquoi il a créé Bold.

3. Est-ce une maladie ? Non, elle entraîne des maladies, a-t-on envie de répondre. L'organisation mondiale de la santé a déclaré l'obésité un régime miraculeux de la santé parmi les maladies depuis 1992. Ce n'est pas uniquement une question de volonté, de trop manger ou de boire trop sucré. Les gènes interviennent, le métabolisme, le fonctionnement des glandes. « *Nous sommes inégaux devant la manière de brûler les calories ingurgitées* », dit le Dr Catherine Carchon, nutritionniste. A cela s'ajoutent des facteurs sociaux : moins d'exercice, évolution de la nourriture et des repas etc.

4. Pourquoi vouloir la reconnaissance de cette maladie en Belgique ? Si c'est une maladie, les obèses ne doivent pas être honteux, ils peuvent en parler en se soignant, répond Bold, qui assure chercher la prise de conscience et non le remboursement de toutes sortes de régime.

Si c'est une maladie, les médecins devront tenter de la soigner. « *Nutritionniste, cela ne fait pas partie d'un cursus médical*, regrette Allonsius. *Quand aurons-nous des médecins totalement formés à cela ?* »

5. Comment se soigner ? Bold ne donne pas de faux espoirs : le régime-miracle n'existe pas. Ceux qui se présentent sont au mieux découragés car inefficaces à terme, au pire, nocifs. Il ne s'agit pas ici de s'affiner avant les vacances mais d'éliminer 50 kg ou plus.

« *Une prise en charge multidisciplinaire s'impose, clame le Dr Carchon. Je fais finalement* »

plus de psychologique que de diététique. Il faut retrouver les facteurs à la base qui incitent à se surmouvoir ou à se sous-nourrir, dans le cas de l'anorexie. » Cela implique de refaire du sport (mais pas n'importe comment car faire courir brusquement 150 kg peut être fatal), un régime, éventuellement des médicaments, voire un anneau gastrique.

6. Pourquoi une association de patients ? Son numéro de téléphone a peine dévoilé, Bold recevait des appels de gens désemparés, inquiets. Que leur répondre ? « *Je m'appelle Allonsius, pas Confucius*, sourit le président de Bold. *Je conseille aux gens de parler à leur médecin, de se faire suivre. Maigrir, ce n'est pas l'affaire de 5 minutes ou 5 semaines. C'est très long. Et c'est tout le restant de sa vie pour maintenir le poids.* »

Bold a prévu d'organiser des réunions d'échange d'expérience à travers le pays, afin que les obèses puissent parler, se serrer les coudes et se donner le courage d'affronter les regards dans la rue mais surtout d'entamer une prise en charge.

L'association contribuera aussi à diffuser l'information scientifique et agira comme un groupe de pression envers le monde politique.

7. Quel message d'espoir ? Une perte de 10 % de son poids fait baisser la mortalité de 20 %, les risques de diabète de 50 % et les risques de cancer de 40 %. Elle fait baisser la pression artérielle et le taux de cholestérol. Cela vaut donc la peine d'essayer.

Christophe DE CAEVEL
02/788 03 83 ; info@boldnet.be ; www.boldnet.be