



Les problèmes de poids demandent un traitement pluridisciplinaire.

Karin Rösch a 34 ans, mesure 1m70 et pèse 119 kilos. Elle travaille dans une blanchisserie qu'elle atteint en une heure de vélo. C'est lorsqu'elle a déménagé que le poids est devenu un réel problème: quand la jeune femme – avec un handicap mental léger – s'est retrouvée seule chez elle, les kilos se sont accumulés l'un après l'autre, se souvient sa maman.

C'est une fois de retour chez ses parents que le poids a aussi baissé. Karin s'est imposé certaines règles. Elle s'interdit, par exemple, de grignoter devant la télévision et ne prend plus qu'un repas léger le soir.

Gérer son appétit

Avec succès: Les kilos fondent l'un après l'autre. Karin est cependant encore loin du poids idéal. Elle a surtout de la peine à résister aux publicités qui promettent le bonheur grâce à une branche enrobée de chocolat. Ces petits plaisirs n'ont pas été sans effet sur la santé de la jeune femme: Karin doit combattre une hypertension et quand elle se rend à la journée sportive organisée chaque année par Procap à Macolin, elle a de la peine à suivre le rythme. Pour sa maman, il est clair que Karin doit compter sur elle-même pour gérer son appétit. Mais il lui faut un soutien en nutrition, sans quoi l'exercice devient difficile pour les proches: "Je ne veux pas toujours devoir la contrôler", dit sa maman.

Karin n'est de loin pas un cas unique. Le Prof. Dr. Kurt Laederach, directeur du centre de nutrition et approche psychologique des trou-

bles du comportement alimentaire à l'Hôpital de l'île à Berne, traite de nombreuses personnes mentalement handicapées pour surcharge pondérale ou obésité.

Ces problèmes touchent en particulier les personnes polyhandicapées ou qui vivent en institution. La prise de médicaments peut également être un facteur de surpoids. Et il n'est pas rare que l'entourage, qui aime apporter des cadeaux généralement riches en calories, porte également sa part de responsabilité dans les mauvaises habitudes alimentaires: "Il n'a sinon pas d'autres plaisirs dans la vie", est l'excuse souvent entendue.

"Le surpoids est un phénomène complexe et chronique qui demande un traitement pluridisciplinaire", explique le médecin. Son programme-adiposité comprend non seulement un accompagnement psychologique, un conseil en nutrition et un cours pour prendre conscience de son corps, mais aussi de la physiothérapie et s'il le faut de la chirurgie. Il souligne cependant que souvent, il n'y a pas lieu d'intervenir de façon globale. Un traitement n'est à envisager qu'en cas d'hypertension, de cholestérol ou d'un taux de sucre trop élevé dans le sang. Il s'avère souvent suffisant de ne traiter qu'un problème précis – par exemple le diabète – sans devoir engager un programme complet. Car ce traitement prend beaucoup de temps. Pour assurer un succès à long terme, il faut compter au moins trois ans d'effort.

Le succès d'un programme-adiposité pour les personnes adultes en situation de handicap

mental dépend aussi grandement de l'investissement de l'entourage, comme l'a démontré une étude menée en Allemagne il y a deux ans. Annatina Biedermann, diététicienne diplômée HES confirme: "Lors du traitement de surcharge pondérale de personnes mentalement handicapées, il est important que toutes les personnes de référence collaborent."

Moins de douceurs

Les proches notamment doivent être informés des efforts liés à cette perte de poids, afin qu'ils n'apportent pas trop de douceurs lors de leurs visites. Annatina Biedermann leur conseille de rechercher d'autres moyens pour faire plaisir au résident. Car pour lutter contre les kilos en trop, il est indispensable de s'en tenir aux règles suivantes: baisser la consommation de sucre et de graisse, introduire dans le plan quotidien des menus trois portions de légumes et salades et deux portions de fruits, sans oublier de boire beaucoup (1,5 à 2 litres par jour) de boissons non sucrées.

Annatina Biedermann ne veut pas interdire la consommation de certains produits: "Mieux vaut simplement privilégier les viandes maigres et les produits laitiers allégés et ne consommer de charcuterie, douceurs, limonades et en-cas salés qu'en petite quantité."

Liens utiles

- Société suisse de nutrition: www.sge-ssn.ch
- Fondation suisse de l'obésité (Foso): www.saps.ch