



Sur la voie du poids idéal?

Trouver son équilibre

Pour de nombreuses personnes mentalement handicapées, le surpoids est un réel fardeau. Comment une institution peut-elle offrir une aide pour sortir des tentations et conduire vers un poids idéal? Le centre de formation Sommeri a empoigné le problème.

Texte: Tanja Aebli / Traduction: France Santi / Photo: Comstock, Gettyimages

Tout a commencé avec l'appel d'une résidente du groupe d'habitation Hildergarten de l'institution Sommeri: "Si je continue comme ça, je vais mourir", a-t-elle lancé. La situation était sérieuse. Victime de crises de boulimie, la jeune femme, devenue obèse, n'arrivait plus à se rendre à pied à son travail. "Nous avons tout essayé pour l'aider. Mais nous sommes arrivés à un point où nous ne savions plus quoi faire", se rappelle Ricarda Knöpfel, suppléante de direction du secteur habitation de l'institution située dans le canton de Thurgovie.

Une situation presque prévisible. En effet, s'il existe moult programmes de soutien à la santé pour de nombreux groupes et populations, rien de spécifique n'est prévu pour les personnes avec une déficience cognitive.

Heureusement, l'institution a croisé Robert Sempach, psychologue nutritionniste et directeur du secteur "santé" au Pour-cent culturel Migros. Il s'est décidé à aider la jeune femme à stabiliser son poids. Pensé au départ comme un coaching individuel, le suivi a été adopté par toute l'institution, avant de prendre une envergure nationale et devenir le point de départ de "Mon équilibre", un projet qui vise à soutenir les institutions sur la question du poids (Voir p. 33).

Motivation personnelle

Le défi est grand. Et il dépend d'abord de la volonté de la personne concernée. "Faire pression ne sert à rien", souligne Ricarda Knöpfel. Sans motivation, ni le doigt menaçant des parents ni les avertissements de

médecins ne peuvent stopper les goinfreries. Même la répression du côté des institutions est sans effet, car il y a toujours moyen de satisfaire une envie de douceur.

C'est pourquoi la cantine du Sommeri offre chaque jour un petit dessert. Un moindre mal pour l'institution qui a dû renoncer à l'idée de ne proposer un dessert qu'une fois par semaine: les jours "sans", il n'était en effet pas rare de voir les résidents faire la queue au kiosque du coin pour se procurer une branche de chocolat.

Il existe cependant quelques règles de base. Il est par exemple interdit de se servir une seconde fois du plat principal. Les gros appétits peuvent assouvir leur faim en se resservant au buffet de salades ou de fruits, même l'après-midi. Une règle qui fonctionne grâce à la surveillance entre voisins de table.

Pas de diète éclair

Pour le reste, le programme dépend de la personne, de ses préférences et des concessions qu'elle est prête à faire. Il peut s'agir de se mettre d'accord sur le fait de ne manger que 4 au lieu de 5 Bounties par jour, de se rendre au travail à pied au lieu de prendre le bus, ou de boire un verre d'eau au lieu de piller le frigo en cas de stress.

L'objectif peut aussi en premier lieu viser à stabiliser le poids. Et cela demande du temps, beaucoup de temps, en général cinq à six ans. Comme support, l'institution utilise une feuille A4 lignée et illustrée de pictogrammes. Aujourd'hui largement utilisée au sein de l'institution, il s'agit du contrat pour un

changement de comportement. Les changements d'attitudes concernant l'alimentation, le mouvement et la détente, établis à deux (par le référent et la personne concernée), y sont répertoriés par écrit et définissent les termes de l'engagement. En cas de rupture, aucune punition n'est prévue. Le client et l'accompagnant, cherchent les raisons de l'échec et établissent, au besoin, de nouveaux objectifs.

De plus, au sein de l'institution, les invitations au bien-être sont omniprésentes. Des lignes directrices pour la promotion d'une alimentation saine ont été élaborées et un travail d'explication a été mené sur le terrain. Depuis, les résidents savent par exemple qu'un yogourt aux fruits contient près de sept morceaux de sucre ou qu'un aliment chaud procure plus rapidement une sensation de satiété.

A cela s'ajoute enfin quelques astuces du cru... Pour favoriser le mouvement, le chauffeur du bus ne se gêne pas de parquer parfois son véhicule à 2 kilomètres de l'entrée du zoo...

Plus d'informations sur le projet "Mon équilibre", en page 33.