



# ANGERS

## « On peut être en surcharge pondérale et bouger »

### ENTRETIEN

Une vingtaine de patients en surpoids se sont lancés dans une marche de 64 kilomètres sur trois jours. Un véritable défi aux bénéfices multiples, explique le Dr Norbert Teisseire.

#### Dans quel cadre s'inscrit cette marche ?

Dr Norbert Teisseire : « C'est la troisième édition du programme Éducation thérapeutique « Obésité », opération lancée en corrélation avec le service diabète nutrition du CHU, et la fédération Sports pour tous 49 que je préside. L'opération a réuni des patients obèses relativement jeunes, d'une moyenne de 45 ans, qui ont marché 20 kilomètres par jour. Ils ont subi un petit entraînement préalable. »

#### Quel sens donnez-vous à cette action ?

« Ce challenge sportif, à faible participation financière, est innovant car sur prescription, et a un intérêt, bien sûr, pour eux : ce sont des candidats potentiels qui peuvent tomber dans des complications. Cela contribue à améliorer leur ressenti corporel, leur image en donnant cet exemple : on peut être en surcharge pondérale et bouger. Il y a aussi une émulation de groupe, ils se motivent les uns les autres. Le but est de prolonger cette expérience par une activité spontanée. »

#### Quels sont les effets sur leur santé ?

« Des tests sur plusieurs mois ont montré une progression constante. Le but à atteindre n'étant pas de perdre absolument du poids, mais de se sentir bien dans son corps, constater qu'on peut faire des choses, d'évi-



Le Dr Norbert Teisseire aux côtés de Julie et Lucie, éducatrices à l'Ifepsa, entourés des participants.

ter la sédentarité qui est le premier fléau. Au moins quatre marcheurs sont partis avec leur appareil pour l'apnée du sommeil : d'ici quelques semaines, s'ils poursuivent cet effort, il sera intéressant de voir si

leur apnée va s'améliorer. »

#### L'obésité guette-t-elle de plus en plus de jeunes ?

« Absolument. Ce sont les enseignants qui nous alertent depuis une

dizaine d'années : au lieu de gambader, des élèves sont sur leur tablette sans arrêt, sont essoufflés en montant l'escalier... Il y a une vraie sensibilisation à mener auprès des jeunes et leurs familles. »

## Un challenge stimulant et épanouissant

Ces parcours, qui avait pour point de départ et d'arrivée le CHU, a mené nos marcheurs à Rochefort-sur-Loire et aux Ponts-de-Cé. Ils étaient encadrés par Julie et Lucie, deux éducatrices bénévoles de l'Ifepsa, et Anthony Chauviré, enseignant en activité physique adaptée du comité Sports pour tous 49. C'était une première pour Mélodie, 40 ans : « C'est une reprise en main de notre corps. C'est épanouissant de se dire : on l'a fait ! Dans un esprit de groupe. On est à la base des personnes douloureuses, mais le bonheur reprend le dessus. J'ai pris goût à la balade, je vais

désormais commencer par marcher une fois par semaine, et comme on s'est fait des copines : on le fera ensemble ! ».

Sylvie, dont la participation va au-delà du dépassement de soi, n'a pu retenir ses larmes : « Je suis hyperheureuse d'être arrivée la première. Ce plus gros défi de ma vie était aussi un défi médical : je suis sur un essai clinique pour démontrer que les personnes neurostimulées médullaires peuvent vivre normalement, avec une batterie et une pile », confie la sexagénaire émue. Pour Stéphane, ce challenge est le prolongement de

ses cinq kilomètres quotidiens, partagés entre marche nordique et aquagym : « On aide aussi les autres à avancer dans leur mal, c'est génial. Chaque soir, les organisatrices et Anthony nous massaient les jambes, on était aux petits soins », explique-t-il, avouant que le regard social teinté de grossophobie a encore du chemin à parcourir. « La critique est facile et peut faire très mal mentalement, comme ces petites phrases sans vouloir le dire, qui blessent. Il faudrait que ces personnes en forme viennent avec nous pour comprendre les choses. »