
APPRENDRE À COMBATTRE LE SURPOIDS UNE EXPÉRIENCE THERMALE PLURIDISCIPLINAIRE

Michel DUPRAT¹
Capvern-les-Bains

Un triple constat

Notre alimentation évolue ; notre environnement change. Les modifications des modes de vie et des conditions de travail, les incitations à la consommation et les progrès technologiques induisent des modes de consommation différents qui privilégient les produits industrialisés sucrés ou salés, les sodas au détriment des produits non raffinés, fruits et légumes, céréales, légumes secs, poissons.

En France, le surpoids explose : 5,3 millions de Français sont obèses, 14,4 millions ont une surcharge pondérale. Ceci est encore plus préoccupant chez les jeunes puisque plus de 2 millions de moins de 18 ans sont obèses et qu'à 10 ans l'obésité touche 1 enfant sur 10. L'obésité augmente de 5% par an. En 2020, la France pourrait avoir rejoint les Etats-Unis et la Grande-Bretagne avec 20% d'obèses.

Toutefois la majorité des consommateurs n'ont pas encore pris conscience de la gravité de la situation, voire affichent une attitude ambivalente, considérant que si la nutrition est importante pour la santé, ils ne sont pas responsables des problèmes liés à la suralimentation qu'ils imputent à la publicité et à l'industrie alimentaire.

Il appartient donc aux autorités et aux professionnels de mettre en œuvre une politique de santé publique et d'éducation à la santé pour lutter contre cette épidémie dont on commence à apprécier les coûts économiques et les risques épidémiologiques.

La médecine thermique se doit d'y participer.

Une population particulière

Environ 45 000 personnes suivent chaque année une cure pour surpoids ou obésité dans une des 10 stations thermales françaises spécialisées dans la prise en charge des affections métaboliques ou digestives. On peut aussi estimer que, sur les 540 000 curistes fréquentant la centaine de stations thermales françaises, 150 000 souffrent de surpoids, si l'on extrapole les résultats de l'enquête Obépi [échantillon de 25 770 individus âgés de 15 ans et plus interrogés entre le 28 janvier et le 10 mars 2003, qui a montré une prévalence de Français obèses de 11,3% alors qu'elle était de 9,6% en 2000].

¹Courriel : mfduprat@wanadoo.fr

Le plus souvent, ces curistes traités pour excès pondéral sont des femmes, entre 40 et 65 ans, donc plus jeunes que la moyenne des curistes et d'un statut socio-économique plus élevé. Ils souffrent d'un surpoids variable, de l'obésité morbide, pré- ou post-chirurgicale au surpoids modéré.

Leur excès pondéral est souvent intriqué avec d'autres pathologies : atteintes rhumatologiques invalidantes, maladies métaboliques à type de diabète ou de dyslipidémies, lithiases, maladie veineuse.

Au décours d'une histoire médicale souvent complexe, ces curistes vivent pendant 3 semaines une période privilégiée, le « moment thermal ». Durant cette période qu'ils partagent avec des pairs souffrant de maux comparables, loin de leur quotidien et de leurs habitudes, ils sont plus centrés sur leur santé, prêts à « (s')écouter davantage, à se prendre en charge ».

Une prise en charge pluridisciplinaire

Au sein de la station, les problèmes de l'alimentation, de la nutrition et des troubles qui s'y rattachent pourront être abordés de façon pluridisciplinaire et complémentaire par des professionnels qu'ils soient restaurateur, professeur de gymnastique, diététicienne, psychologue, kinésithérapeute. Le rôle du médecin est de coordonner l'ensemble de ces interventions, de synthétiser ces différentes approches. Tous, au-delà de leur prescription technique, cherchent à contribuer à une modification comportementale qui se doit de perdurer au-delà de l'instant privilégié que constitue la cure thermale.

Le programme Minceur Vitale

Ce programme, initié en 1992, repose sur la coordination des différents intervenants à travers la mise en œuvre d'un programme élaboré en commun.

N'y participent que des professionnels volontaires signataires d'une charte de qualité qui se soumettent volontairement à des contrôles périodiques.

Le discours d'éducation nutritionnelle représente bien souvent l'essentiel des 3 consultations médicales du médecin thermal. Ce discours sera enrichi par l'approche de la diététicienne qui pratique une enquête alimentaire et propose un programme nutritionnel défini de façon individuelle. Le restaurateur y ajoute l'illustration pratique de ces concepts à travers des repas calibrés « Minceur Vitale », élaborés en collaboration avec la diététicienne. Il assure également l'animation des ateliers cuisine et contribue aux discussions qui s'y rattachent.

Tous les participants se voient remettre des documents originaux : bilans individuels, recettes allégées, menus diététiques hebdomadaires.

Cette sensibilisation est renforcée par la participation à des séances de gymnastique adaptée, dirigées par un professeur familier des problèmes du surpoids et par la pratique de soins thermaux destinés aux pathologies annexes.

Des séances de sophrologie, de travail de groupe d'expression ou des consultations psychologiques complètent ce programme.

Les résultats à 3 semaines sont intéressants. On observe une perte de poids significative et supérieure en moyenne à celle des curistes qui ne participent pas au programme Minceur Vitale. La réalisation de l'objectif : « perte de 5% de la masse corporelle » dépend de divers paramètres : pathologies associées, sexe, âge... et bien sûr motivation.

Tous les curistes reconnaissent qu'ils ont acquis de meilleures connaissances diététiques, des pratiques nutritionnelles plus rationnelles. On observe aussi une amélioration des performances physiques et une réappropriation du corps qui participent de façon indéniable à une meilleure qualité de vie.

Le programme Minceur Vitale a mis en œuvre, depuis plus de 10 ans, les préceptes d'éducation sanitaire du Programme national nutrition santé : « mieux manger et plus bouger ».

Depuis 4 ans, une soixantaine de médecins du Grand Sud participent à un séminaire annuel intitulé « Journées de nutrition pratiques de Capvern-les-Bains ».

