



Question: Comment combattre l'isolement et les mauvais réflexes qui sont généralement des corollaires au surpoids?

Réponse: Des cours interactifs proposés à Genève offrent des solutions simples et saines. Explications!

Des ateliers pour réapprendre les fondamentaux

Parallèlement à sa dimension financière (on estime ainsi à près de 5 milliards par année les dépenses de santé engendrées directement ou indirectement par cette problématique), le surpoids entraîne un cortège de troubles de la santé, à savoir problèmes digestifs, articulaires, apnée du sommeil, résistance à l'insuline, augmentation du cholestérol, hypertension, etc. Il était donc naturel pour le réseau de soins Delta de mettre en place différents programmes de prévention. Regroupant plus de 400 médecins de famille romands et travaillant avec les principaux assureurs de Suisse, il occupe une position centrale qui lui permet notamment aujourd'hui de mobiliser les forces nécessaires à une prévention efficace. «En ouvrant ces ateliers, nous désirions inviter chaque personne intéressée à prendre du recul sur son alimentation et à acquérir les outils nécessaires à une perte ou une stabilisation de son poids», explique Joëlle Coclet, chargée de projets et de communication au sein du réseau Delta.

«En étant à l'écoute de ses impressions de faim et de satiété et en arrêtant de grignoter pour compenser un mal-être, ou en ne se forçant plus à finir son assiette par éducation ou automatisme, on obtient déjà des résultats intéressants.»

«Le but n'est pas de se res-

treindre, ni se frustrer, mais de veiller aux quantités en accord avec ses besoins et de veiller à son hygiène de vie dans sa globalité», insiste Maria-Lena Enz. A l'entendre, les interdits ou les restrictions glanées sur le web ou dans différents ouvrages grand public sont contre-productifs. Par contre, les petites améliorations dans la vie quotidienne, comme l'arrêt d'utiliser la voiture pour les petits parcours, permettent une stabilisation ou une perte de poids durable. C'est en tout cas ce qu'elle a constaté sur les participants aux ateliers, en les revoyant régulièrement, par exemple pour des cours de cuisine saine. Les prochains ateliers auront lieu ce printemps et les inscriptions peuvent se faire sur le site web du réseau Delta.



Maria-Lena Enz, dipl. HES
Marie-Luce Guillermin-Spahr
méd. interne FMH, spéc. éducation thérapeutique

Des outils simples et efficaces

Les ateliers «Un poids quatre mesures» sont organisés régulièrement au sein de Cité géné-

Mode de vie

«Le but n'est pas de se res-

QUENTIN HONSBERGER

redaction.ch@mediaplanet.com

PUBLICITÉ

Coaching Personnalisé

- Vous avez besoin d'informations spécifiques sur la nutrition?
- Vous aimeriez un programme alimentaire adapté à vos besoins?
- Vous pratiquez une activité sportive et aimeriez des conseils sur le plan nutritionnel?

Une seule adresse... www.ineedacoach.ch



Mestral Gaétan
Ch. de Praz 9
1023 Crissier VD CH
Mobile. +41 (0) 79 228 86 76

CONSEIL



RAPPEL

5 PAR JOUR!

■ Alimentez-vous de façon saine et variée en mangeant 5 fruits et légumes par jour

FOTO: CORBIS