

Obésité. Le Gros est l'alternative aux régimes

Catherine Le Guen

Le groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (Gros) est né en 1998 à l'initiative de médecins parisiens. À Brest, un groupe de diététiciennes formées par le Gros veut mieux faire connaître cette approche qui bat en brèche les régimes.

Deux diététiciennes de l'antenne du Gros de la région brestoise, Christelle Corre et Katell Magoarou-Guérin.



« Les chiffres sont stables, le taux d'échec des régimes à cinq ans se situe entre 80 et 95 % », soulignent Christelle Corre, diététicienne à l'hôpital et Katell Magoarou-Guérin, diététicienne libérale. Toutes deux, ainsi qu'une dizaine d'autres collègues de la région brestoise ont été formées à l'approche bio-psycho-sensorielle des médecins créateurs du Gros (groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids), comme le psychiatre Gérard Apfeldorfer ou le nutritionniste

Jean-Philippe Zermati.

Le regret du premier régime

Mais proposer une alternative aux régimes n'est pas évident lorsqu'un patient s'attend à se voir prescrire des interdits alimentaires, base des programmes amaigrissants. « Beaucoup de patientes me disent qu'elles regrettent d'avoir fait leur premier régime. Quand elles revoient des photos de l'époque elles se trouvent bien. Mais la succession de régimes leur a fait

prendre de plus en plus de poids au fil des années ».

Pour toutes les personnes qui n'y arrivent pas ou plus, parce qu'elles sont enfermées dans la restriction cognitive, le Gros a engagé une nouvelle approche, afin de sortir du yo-yo.

« Les bases des régimes sont fausses. Ce qui importe c'est l'apport calorique et non la nature de ces calories ». Mais au fil des régimes, les personnes en surpoids ne mangent plus naturellement ce

qui leur fait plaisir, elles sont tout le temps dans le contrôle, oublient leurs sensations alimentaires, les échecs sapent leur estime d'elles-mêmes.

« On ne sait plus manger serein »

« En suivant la formation on s'engage à ne pas user de restriction cognitive ni de contrôle alimentaire. En tant que diététiciennes, on ne s'occupe pas seulement de surpoids, on a aussi de plus en plus de patients qui ne savent plus manger sereinement, il y a de plus en plus de culpabilité dans l'acte alimentaire ». Lors des consultations, il est question de l'histoire du patient, puis on lui propose des exercices sur les sensations alimentaires pour repérer la faim, le rassasiement, la satiété. Un travail est fait sur les croyances alimentaires puis il y a réintroduction des aliments interdits et des exercices autour des cinq sens et de la dégustation. Parce que « plus il y a de plaisir par bouchée, moins il y a de bouchées ».

La conférence du Gros se tiendra le samedi 5 décembre, à Paris mais l'antenne brestoise envisage une conférence à Brest.

▼ Contacts

katell.magoarou-guerin@wanadoo.fr
mb29.diet@orange.fr
christelle.corre@chu-brest.fr