

Alors qu'il existe un consensus dans l'opinion pour penser que la seule solution pour maigrir est de suivre un régime amaigrissant, de plus en plus de professionnels de santé constatent non seulement l'inefficacité des régimes, mais aussi leurs effets délétères.

Ils se sont regroupés pour échanger et réfléchir à une nouvelle approche des problèmes de poids.

Origine du G.R.O.S.

Un constat commun aux fondateurs du G.R.O.S : la disproportion criante entre la complexité des problèmes liés au poids et l'approche simpliste des régimes.

Le G.R.O.S. fait sienne cette phrase « il existe pour chaque problème complexe une solution simple, directe ... et fausse ».

Créé en **1998**, le Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids a permis à des professionnels de santé de divers horizons, de mettre en commun leur expérience, leurs compétences et leur imagination. Le G.R.O.S. est une association, un lieu de réflexion, d'échanges et de formation.

Il regroupe des soignants en charge de patients en difficulté avec leur poids et leur comportement alimentaire : médecins généralistes et spécialistes, diététiciens-nutritionnistes, psychologues, psychomotriciens, infirmiers...

Le G.R.O.S. s'est doté d'un conseil scientifique
présidé par
le docteur Jean Michel LECERF,
chef de service à l'Institut Pasteur à Lille

Les régimes font grossir et sont dangereux

Le rapport de l'ANSES(*) sur l' « évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement », établi en 2010 par un comité d'experts indépendants, montre clairement l'inefficacité des régimes dans le traitement de l'obésité ainsi que leur nocivité pour la santé physique et mentale :

- La reprise pondérale concerne 80% des sujets à un an, et davantage encore à plus long terme.
- Les déséquilibres nutritionnels induits ont des effets délétères multiples et en particulier sur le capital osseux, la masse musculaire, le profil lipidique, la fonction rénale.
- Les contraintes inhérentes aux régimes perturbent les mécanismes de régulation du comportement alimentaire favorisant le développement de différents troubles psycho-émotionnels comme **la restriction cognitive**. Elle est considérée comme la complication la plus courante de la pratique des régimes amaigrissants.

Etre en **restriction cognitive** (RC), c'est tenter de contrôler son alimentation par un effort de volonté, dans le but de maigrir ou de ne pas grossir. Cet effort est très difficile à maintenir dans le temps. L'état de RC provoque ainsi frustration si le régime est respecté, culpabilité s'il ne l'est pas, et risque d'induire une prise de poids ou une impossibilité à en perdre.

(*) Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

Tous les régimes, équilibrés ou non :

- o Induisent une reprise de poids bien souvent supérieure à la perte,
- o Aggravent les complications médicales liées au surpoids,
- o Entraînent une mésestime de soi renforcée par les échecs répétés et quasi systématiques de chaque tentative de perte de poids,
- o Installent des troubles des conduites alimentaires ou les amplifient.

Une approche **BIO PSYCHO SENSORIELLE**

Plusieurs domaines sont principalement concernés dans les problématiques liées au surpoids :

1. **Le BIO** : les avancées de la recherche montrent qu'il existe des mécanismes biologiques multiples impliqués dans la régulation du poids.
2. **Le PSYCHO** : la difficulté à supporter certaines émotions négatives peut conduire à des réponses alimentaires. Si ce mécanisme se répète régulièrement, il risque de provoquer une prise de poids ou une impossibilité d'en perdre. La culpabilité que peut éprouver le mangeur en restriction cognitive à consommer un aliment qu'il s'interdit, fait aussi partie des émotions négatives pouvant conduire à manger trop par rapport à ses besoins.

3. **Le SENSORIEL** : les mécanismes de régulation s'expriment par les sensations alimentaires de faim, rassasiement et satiété. Le respect de ses sensations permet de conserver ou d'atteindre son «set point», c'est-à-dire son poids « naturel », dont l'un des déterminants est génétique. Notons que ce «set point» peut augmenter, et ce de manière irréversible, par une hyperplasie adipocytaire, notamment induite par les régimes.

Pas de remède miracle, mais l'abandon de la conception diététique classique au profit d'une approche basée sur trois axes :

CE QUE PROPOSE LE G.R.O.S.

1. Traiter la restriction cognitive, c'est-à-dire aider à manger selon ses sensations alimentaires, de tout, sans culpabilité,
2. Reconnaître la souffrance émotionnelle et augmenter la tolérance aux inconforts émotionnels pour faire face à l'impulsivité alimentaire,
3. Faire un travail d'acceptation, d'estime et d'affirmation de soi.

La formation du **G.R.O.S.**

Outre ses activités de réflexion, le **G.R.O.S.** dispense auprès des **professionnels de santé une formation sur cette prise en charge alternative des patients obèses et en surpoids.**

Cette formation est élaborée dans le but de fournir à la fois une compréhension théorique solide et des outils pratiques, nécessaires à une prise en charge fondée sur l'approche bio psycho sensorielle. Des stages d'approfondissement - formation continue de ses praticiens - sont également organisés permettant l'actualisation de leurs connaissances.

Retrouvez tout sur www.gros.org :

- o Les positions du G.R.O.S.
- o Le programme détaillé de la formation initiale
- o Les stages d'approfondissement
- o L'annuaire des praticiens formés au G.R.O.S.
- o Les dates du congrès annuel
- o Des articles en ligne
- o Une bibliographie
- o Des témoignages de patients

Pour tout renseignement :

Secrétariat du **G.R.O.S**
BP 20033
75362 PARIS CEDEX 08
Tel: 06 43 84 16 30
associationgros@gmail.com
www.gros.org