

Un programme pour gagner en équipe contre le surpoids

«La Suisse romande s'attaque au surpoids» ambitionne de lutter contre le surpoids et l'obésité, sans régime, en améliorant le bien-être des participant-e-s. Une étude scientifique démontre son impact favorable sur la qualité de vie.



© Depositphotos

Un programme loin des traditionnels régimes, avec une réelle possibilité d'améliorer sa qualité de vie : c'est ce que propose « La Suisse romande s'attaque au surpoids ». Fondé sur la dynamique de groupe, le programme intègre une approche multidisciplinaire, à la fois scientifique et ludique. Durant 92 jours, les participant-e-s vont se lancer dans une fabuleuse odysée collective. L'objectif ? Marcher 10'000 pas par jour pour rallier Pékin, virtuellement, et avancer vers un mieux-être général à travers un suivi à plusieurs niveaux.

Le but est d'agir sur trois facteurs majeurs du surpoids : le comportement alimentaire, l'activité physique et la gestion des émotions. La devise ? On y va pas à pas. Après la réalisation d'un projet pilote à Neuchâtel en 2021, une session romande débutera le 17 septembre 2023. L'approche est double : un suivi multidisciplinaire et une dynamique de groupe forte.

Saisir l'enjeu sans stigmatiser

En Suisse, le surpoids et l'obésité touchent 42% de la population (OFS, 2017). « Il est bien entendu important de ne pas stigmatiser les personnes concernées. Toutefois, le surpoids et l'obésité sont un réel enjeu de santé publique. Ils comptent parmi les facteurs de risque des maladies respiratoires, cardiovasculaires, du diabète de type 2 et de certaines formes de cancer », souligne Marc Maréchal, directeur de la Ligue pulmonaire neuchâteloise (LPNE), l'une des associations porteuses du projet. « Une perte de poids d'environ 10% du poids de départ peut déjà être adéquate pour mettre le diabète de type 2 en rémission et limiter ses graves complications », cite en exemple la Dre Chrysoula Papastathi, Présidente médicale de l'Association Neuchâteloise des Diabétiques (ANDD), partie prenante du projet.

Déployé en 2021 et 2022 dans le canton de Neuchâtel, le programme bénéficie d'un appui scientifique important avec une étude parue en juin 2023 dans un journal de renom. Réalisée lors de la session pilote de 2021, elle montre l'impact majeur du programme sur la qualité de vie des participant-e-s. « La qualité de vie a été évaluée au début et à la fin du programme à l'aide de questionnaires englobant six domaines, à savoir l'image corporelle, le comportement alimentaire, les fonctions physique, sexuelle, sociale et psychologique. La qualité de vie a été améliorée de manière significative dans tous les domaines, hormis pour la fonction sociale, ce qui s'explique par la courte durée du programme. L'amélioration était valable indépendamment de l'âge, du sexe, de l'indice de masse corporelle initial, de la présence ou non d'enfants, du niveau d'éducation et de la profession », explique le Dr Alend Saadi, rédacteur principal de l'étude, médecin chef en chirurgie au Réseau hospitalier neuchâtelois, spécialiste de l'obésité et président de l'Association Pour un Poids Sain (PoPS), la troisième organisation partenaire du projet. « Face à ces résultats à la fois excellents et très prometteurs, il est essentiel d'étendre le projet à plus large échelle », renchérit-il.

Pour cette session romande, la participation est réservée aux personnes en surpoids ou souffrant d'obésité, qui résident dans les cantons de Genève, Vaud, Neuchâtel, Fribourg, dans celui du Jura ou en Valais. Les frais de

participation s'élèvent à 150 francs par personne pour trois mois de programme, soit le prix approximatif d'une consultation médicale. Ainsi, pour moins de deux francs par jour, les participant·e·s ont accès en tout temps, sept jours sur sept, à un suivi pluridisciplinaire par des spécialistes de divers horizons.

Plus concrètement, le programme se déroule au sein d'un groupe Facebook fermé. Chaque jour, durant trois mois, les participant·e·s se connectent et découvrent une nouvelle publication. Astuces diététiques, conseils du coach sportif, suivi psychologique ou encore rencontres « en vrai » : tout est prévu pour assurer un programme varié, où la motivation de groupe joue un rôle essentiel.

(Source : communiqué de presse)

Informations pratiques

- Départ : 17 septembre 2023
- Participation : CHF 150.-
- Inscription : www.suisseromande-surpoids.ch

[Lire l'étude scientifique](#) Étude sur la session 2021 de « Neuchâtel s'attaque au surpoids » : Dr Alend Saadi et al. (2023), Using patient-reported outcome measures to assess the effectiveness of social media networking programs for people living with overweight and obesity to adopt a healthier lifestyle, *Frontiers in Public Health*.