

03 mai 2016

# Saint-Dizier

JEUDI 3 MARS

## SUPER THE DANSANT

de 11 h à 22 h non-stop avec l'orchestre du CAP

REPAS DES MIDI ET SOIR SERVIS À TABLE 15€

Pas de carte de fidélité, pas d'entrée gratuite

SUR RESERVATION

LE CAP 80, rue du Dr Desprès SAINT-DIZIER 06 70 70 79 11

Siège: 14, rue du Patronage-Laïque - 52000 CHAUMONT - 03.25.03.86.40

Nos bureaux: 45, rue Gambetta, 52100 SAINT-DIZIER

Ouverts du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 15 et de 13 h 45 à 18 h, samedi de 9 h à 12h.

Tél. 03.25.05.20.04 - Fax: 03.25.05.55.67 - Service abonnement: 03.25.03.86.47

### SANTÉ

# Quatre mois pour lutter contre le surpoids et l'obésité

En Champagne-Ardenne, plus de 20 % de la population est considérée comme obèse. Bien au-dessus de la moyenne nationale (autour de 15 %). Un programme a donc été lancé pour permettre aux personnes en surpoids de perdre des kilos, en réapprenant à manger et en se remettant au sport.



Les séances de sport sont là pour redonner goût aux activités physiques.



Chacun à leur rythme, les participants se remettent en selle.

«*Qu'est-ce qu'il ne faut pas faire pour être bien dans sa peau!*» Assis sur son rameur, Jean-Marc est essoufflé. Il transpire, mais son sourire prouve sa motivation. Il est d'ailleurs l'un des plus assidus du programme de «Réhabilitation des personnes en situation de surpoids ou d'obésité», lancé par le Centre de médecine et d'évaluation sportive (Cmes) de Chaumont, à la clinique François-1<sup>er</sup>. Depuis début novembre, Jean-Marc vient deux fois par semaine à la clinique pour une séance d'activité physique. «*Dans le programme, il y en a 22 en tout, auxquelles s'ajoutent cinq ateliers nutrition et dix de sophrologie*», détaille Thomas Bernhard, éducateur du Cmes, qui anime les séances sportives. Objectif de ce programme: perdre du poids. Mais pas n'importe comment. «*Les régimes miracles n'existent pas, poursuit Thomas Bernhard. Dans ce pro-*

*gramme, on va surtout se demander ce qu'il faut faire pour modifier ses comportements, sans se mettre face à l'interdit. On va dédramatiser les aliments. C'est l'opposé de la philosophie des régimes.*» En clair, apprendre à manger mieux, moins vite et en moins grande quantité. Mais sans rien s'interdire. Ne pas créer de frustration sous peine de rechute immédiate.

**Lutter contre la sédentarité**  
Et au-delà des habitudes alimentaires à revoir, le programme permet aux personnes obèses ou en surpoids de lutter contre la sédentarité, ennemie numéro un de la balance. «*Le sport ne les fera pas maigrir, car la graisse sera remplacée par du muscle. Les séances d'activité physique sont là pour leur redonner goût au sport. Psychologiquement, ce n'est pas forcément facile, car il faut passer par l'acceptation de son corps, ajoute Thomas Bernhard. Nous essayons donc de trouver des solutions, en par-*

*tant de l'histoire de la personne. Le seul miracle pour perdre du poids, ce n'est pas le régime, c'est la personne elle-même.*» D'où, parfois, des difficultés d'assiduité aux séances. Les éléments qui ont conduit à la prise de poids ne sont pas toujours faciles à combattre. Vendredi après-midi, seules quatre des dix personnes inscrites étaient présentes pour le sport et la sophrologie. Parmi elle, cette femme qui a déjà perdu 13 kg. «*Je suis passé d'une taille 46-48 à un 42-44. C'est bien, mais ce n'est pas assez. Mon objectif est d'atteindre le 40. Ça fait bien longtemps que je n'ai plus mis cette taille!*», sourit-elle. Et si elle s'est lancée dans ce programme, c'est d'abord pour son fils. Pour qu'il n'entende plus les railleries devant l'école.

«*Mais aujourd'hui, je le fais pour moi. Je veux que les personnes qui ne m'ont pas vue depuis longtemps ne me reconnaissent pas!*», lance-t-elle, en reconnaissant tout de même une profonde envie de manger qu'elle tente de refréner. Et comme les trois autres participants, c'est avec beaucoup de plaisir et une motivation sans faille qu'elle participe activement aux séances. Et dans le sport, comme dans l'alimentation, c'est ce qui permet de tenir ses objectifs sur le long terme.

P.-J. P.

Le programme en cours se termine demain. Un nouveau débute le 18 mars. Pour y participer, contacter Caroline Chevalier au 03.25.30.71.34 ou au 03.25.03.91.85.



La marche est un excellent moyen de lutter contre la sédentarité.