

Du sport adapté pour les opérés de l'obésité

La polyclinique Saint-Côme, en partenariat avec l'association OPep's, proposera bientôt des cours d'activité physique aux patients sortants d'une chirurgie bariatrique.

La dernière, 331 personnes ont choisi de subir une chirurgie bariatrique, cette technique visant à restreindre l'absorption des aliments, à la polyclinique Saint-Côme. Pour sortir de l'obésité morbide. Pour changer de vie.

Mais l'opération, qu'il s'agisse de by-pass, de la pose d'un anneau gastrique ou de la sleeve (qui consiste à retirer une grande partie de l'estomac pour former un tube), n'est pas le remède à tout. « Les patients sont accompagnés tout au long de leur parcours. Ils doivent comprendre que pour maigrir, il faut y mettre des ingrédients. Et le sport en fait partie », indique Martine Mornay, cadre de santé à la polyclinique Saint-Côme. L'établissement leur propose désormais de débiter une activité physique adaptée après leur opération. Les ateliers, pris en charge par la polyclinique, sont encadrés par l'association OPep's : « Notre objectif est double. Il s'agit de faire découvrir et apprécier le sport à des personnes qui font un blocage là-dessus mais aussi travailler sur l'image de soi, en mettant des miroirs dans la salle, en se rendant à la piscine et en découvrant la sophrologie », indique Marie-Pierre Degage, la présidente.

Reprendre possession de son nouveau corps

Concrètement, les personnes qui viennent de se faire opérer pourront participer à ces cours, encadrés par des professionnels, deux fois par semaine pendant trois mois « Au début, nous allons tenter de rendre les mouvements simples, qu'ils soient le moins pénibles possible, de retravailler l'équilibre, la coordination, de reprendre plaisir à bouger », poursuit Marie-Pierre Degage. Marche à pied, cours de renforcement musculaire et natation sont au programme pour ces personnes qui doivent reprendre possession de leur nouveau corps, après une perte pouvant aller jus-



La perte de poids s'accompagne de bouleversements psychologiques.

qu'à soixante kilos.

Après ces trois mois de découverte de différentes disciplines, l'objectif est que les patients se tournent vers un club de sport. « Au début, c'est important d'être en

groupe, notamment pour s'encourager, se retrouver dans la bonne humeur. Et une fois qu'ils ont pris goût au sport, qu'ils ont trouvé quelle activité leur convient le mieux, ils continuent ailleurs », indique Mar-

tine Mornay. Pour elle, ces activités font partie intégrante du traitement : « On ne peut pas opérer quelqu'un et le laisser ensuite dans la nature. Il faut une prise en charge avant et après l'opération. Dès que le patient a pris sa décision et qu'elle est validée par un médecin, nous lui proposons d'assister à des ateliers d'éducation thérapeutique. Parce qu'ils vont changer de vie. Il faut les faire travailler sur la nutrition, leur apprendre à comprendre les étiquettes, à savoir d'où viennent leurs pulsions alimentaires et qu'ils sachent pourquoi ils en sont arrivés là », poursuit la cadre de santé.

Après l'opération, les patients se retrouvent six fois à raison d'une fois par mois autour d'un groupe de parole. Ils abordent des sujets tels que la nutrition, l'image, l'es-

Un label Picardie en forme pour un public pathologique

Depuis un an, le Comité régional olympique et sportif de Picardie délivre des formations afin que les éducateurs des clubs puissent être en mesure de prendre en charge des personnes ayant une pathologie (obésité, après cancer, maladies respiratoires, etc.) Selon Romain Bled, coordinateur du dispositif, 26 clubs sont aujourd'hui labellisés dans la région. À Compiègne, on retrouve notamment le club d'athlétisme VGA et Ming Men, qui pratique le tai-chi-chuan et le shiatsu. « Toute pratique peut être adaptée mais il est important que les encadrants soient bien formés. Nous visons la qualité plutôt que la quantité. Ces clubs peuvent prendre le relais, après les initiations proposées par l'OPep's pour l'obésité, ou l'AC2pep's pour l'après cancer », indique Romain Bled.

LE TÉMOIN



OLIVIER CORDIER, opéré en novembre 2011 à la polyclinique

« Un passage obligé »

Après l'opération, un by-pass, j'ai perdu 65 kilos. Je pèse aujourd'hui 87 kilos pour 1,87 m. Pour moi, le sport est un passage obligé. D'abord parce qu'il y a un moment où on stagne dans la perte de poids, il faut donc la rebooster, on perd aussi beaucoup de masse musculaire qu'il faut reconstituer. Ensuite, il y a l'aspect psychologique. Faire du sport permet de se vider la tête, de puiser dans nos ressources. Et c'est aussi un palliatif : au lieu de se jeter sur la nourriture, on met les baskets et on sort. Le sport aide à retrouver un bon équilibre de vie. Je fais partie du groupe de parole de Saint-Côme, je soutiens à 100 % la création de ces ateliers adaptés. C'est important d'être entouré de professionnels car, souvent, les gros n'ont pas ou peu fait de sport. Il faut que la reprise se fasse en douceur, pour réoxygéner les jambes notamment. La convivialité créée par l'esprit de groupe est aussi importante pour se motiver, s'encourager entre personnes qui vivent la même chose.

time de soi et terminent généralement par un bilan, ou par aborder l'impact que l'opération a sur leur vie de couple « Nous sommes face à des personnes qui ne se reconnaissent plus. Tout change, y compris dans l'intimité... »

CINDY LÉCRIVAIN