

LISEZ TOUS LES ARTICLES PREMIUMS AVEC VOTRE ABONNEMENT NUMÉRIQUE

VENREDI 14/04/2023 à 11H09 | SANTÉ

## Aix : l'obésité, enjeu de santé publique

La maladie, à Aix, gagne du terrain, surtout chez les jeunes. Avec le risque à terme, de complications médicales sévères

Par M.Gr.



L'atelier cuisine au sein de l'établissement permet à chaque patient de devenir acteur de sa maladie. Un changement de régime alimentaire est essentiel, tout comme le soutien psychologique au quotidien.

Réagir le plus tôt possible pour être plus efficace sur le long terme. Maladie multifactorielle, le surpoids et/ou l'obésité chez les jeunes nécessite une prévention ciblée et une prise en charge dans sa globalité. Au sein de l'établissement de soins de suite et de réadaptation (SSR) pédiatrique Val Prê Vert à Mimet dans le pays d'Aix, l'équipe pluridisciplinaire accueille en internat ou en hôpital de jour, une cinquantaine d'adolescents de 11 à 17 ans durant l'année scolaire. Des "séjours" qui se font uniquement sur prescription médicale. Ici, il s'agit de retrouver une véritable hygiène de vie. Ce qui est, dans un premier temps, bien plus important que de perdre du poids. On réapprend à bouger et à manger mieux, tout en jouant aussi et avant tout, la carte de la coordination entre les différents intervenants présents sur le site (médecins, diététiciens, psychologues). Dès que l'on parle obésité, on pense à l'alimentation. Mais "ce n'est pas nécessairement le premier facteur", comme l'explique Géraldine Bettini, diététicienne, "l'absence d'un bon équilibre alimentaire, le manque d'activité physique, le manque de sommeil, un milieu socio-économique défavorisé, l'addiction aux écrans sont associés au risque de surpoids. Des difficultés psychologiques peuvent souvent conduire les enfants à chercher du réconfort dans la nourriture". Une prédisposition génétique peut également être en cause. Ce mardi après-midi, c'est atelier de cuisine dans le cadre de l'éducation thérapeutique du patient avec Tayeb, Romane, Khalis et Ryan. Ils ont entre 12 et 14 ans, sont scolarisés dans des collèges à proximité du centre. Ils doivent confectionner, pour le repas du soir, des oeufs mimosa. Une recette simple, faite maison, avec des carottes, des olives et de la mayonnaise pour rendre le patient acteur premier de sa maladie et qu'il apprenne les bons comportements à adopter.

"Cette dernière repose sur des changements diététiques importants. On diminue l'apport en calories. Puis, on essaie de réduire les quantités avec des aliments sains, de combattre le grignotage lié au fait que les adolescents ont encore un peu faim en sortant de table", détaille Juliette Guilloux, diététicienne stagiaire. L'alimentation bien sûr, mais également le soutien moral qui est essentiel. De l'humain d'abord dans une société qui en manque cruellement, quand on est différent. Ce soutien peut s'avérer nécessaire quand le surpoids de l'enfant est lié à des difficultés scolaires et forcé d'apprentissage. Objet de nombreuses moqueries, Tayeb, 14 ans était déscolarisé avant d'intégrer l'internat. Aujourd'hui, le garçon qui a perdu une vingtaine de kilos en quelques mois assure "aller beaucoup mieux". Avant, dit-il, "je grignotais toute la journée. Le regard des autres était lourd et pesant. Je n'allais plus à l'école. C'est différent désormais. Je suis plus à l'aise dans mes baskets".

Durant l'atelier cuisine, les jeunes épluchent, coupent les légumes, écalent les oeufs. La veille, ils ont cueilli des plantes aromatiques lors d'une balade à Cassis. Les repères sont connus : fruits et légumes tous les jours, féculents à chaque repas : pour les protéines, de la viande, du poisson ou des oeufs une fois par jour et des laitages pour l'apport en calcium. Pas question d'interdire les aliments "plaisir". Il y a rajouté-elle, certains manques comme le chocolat, la pâte à tartiner. Alors on procède différemment. On cuisine de tout". Philippe Imbach dirige ce "seul" établissement de ce genre dans le département. Il note "une progression" de l'obésité ces dernières années, surtout depuis les confinements. "Parfois, ça commence tôt. Les enfants ont alors 4, 5 ans". Sans compter, complète "une hausse exponentielle" des enfants diabétiques de type 1 (insulinodépendants). "La clé pour que ça marche, c'est de ne pas être dans la privation pour éviter plus tard les complications médicales".

### "Les trois artères coronaires, ces trois petits tuyaux qui nous font vivre"

Informier et alerter la population des causes, des symptômes et de la conduite à tenir en cas de suspicion d'infarctus du myocarde. C'est le message que veut faire passer le Dr Marc Silvestri, cardiologue spécialisé en chirurgie interventionnelle à la clinique Axiom à Aix. "Une mauvaise hygiène de vie, insiste ce médecin marseillais expérimenté, augmente le risque d'obstruction des trois artères coronaires, artères apportant du sang oxygéné aux parois du cœur. Ce qui peut conduire à une nécrose ou une destruction du muscle cardiaque. Ce sont trois petits tuyaux d'environ 3 mm de diamètre qui nous font vivre". Plus on vieillit et plus le risque augmente. "La majorité des infarctus se produisent en moyenne vers 60 ans. On pense que les hommes sont davantage touchés que les femmes. Mais les inégalités diminuent avec le temps", précise-t-il. L'infarctus ne survient pas par hasard. Toujours d'après le praticien, il peut être la conséquence de "différents facteurs de risque qui ne font pas bon ménage : hypertension, cholestérol, tabagisme, surpoids et sédentarité". En France, quelque 100 000 personnes sont hospitalisées chaque année pour un infarctus du myocarde, qui demeure l'une des principales causes de décès. Il y aurait environ 40 000 morts subites par an, dus le plus souvent à un infarctus. Encore faut-il ne pas banaliser les symptômes pour ne pas finir aux urgences. "Je vois trop de patients qui me disent : c'est arrivé la nuit... je n'ai pas osé réveiller ma femme ou : je pensais que c'était juste un malaise passager, que c'était digestif... si on a le moindre doute, il ne faut pas hésiter à consulter car quand l'infarctus survient, on a très peu de temps pour agir", poursuit le Dr Marc Silvestri. C'est la vie de chaque patient atteint d'un infarctus qui est en jeu dans les premières heures. Une oppression thoracique de plus de 20 minutes "ne doit jamais être prise à la légère". Une prise en charge dans les six premières heures permet de sauver des vies lorsqu'une artère coronaire se bouche brutalement. "Plus le flux sanguin coronaire sera restauré tôt par une angioplastie avec un stent, plus l'étendue de l'infarctus sera limitée".



L'infarctus peut être la conséquence de "différents facteurs de risques qui ne font pas bon ménage : hypertension, cholestérol, tabagisme, surpoids et sédentarité", explique le médecin. PHOTO GILLES BADER

### Au Chiap, une prise en charge globale

L'obésité, une maladie chronique pour de nombreuses personnes engagées dans de longs et généralement lourds parcours de soins. Le Dr Sami Sejjil, endocrinologue-diabétologue au Centre hospitalier intercommunal d'Aix-Pertuis (Chiap) parle d'un phénomène "croissant", alors que l'hexagone serait touché par "un taux d'obésité de 17 %". L'unité dédiée à ces maladies métaboliques de l'adulte au sein de l'établissement, a reçu le label Paco, "une spécificité régionale qui vise à souligner la qualité et la pertinence de la prise en charge baristrique", détaille le médecin. Chirurgiens, nutritionnistes, diététiciens travaillent en équipe pour proposer des soins adaptés à chaque pathologie et à chaque patient. Diabète, hypertension, apnée du sommeil, le Sr Sami Sejjil évoque les risques de complication liés au surpoids et/ou à l'obésité. "Il est capital que les patients soient aussi pris en charge sur le plan psychologique" estime-t-il. Au-delà de l'aspect purement médical, le programme de soins propose une rééducation totale de chaque personne en termes d'alimentation, en participant à des ateliers de cuisine ou autres. Afin d'éviter au maximum de recourir à l'acte chirurgical.