Surpoids, obésité : où trouver de l'aide à Saint-Méen ?

POUR AIDER LES PERSONNES EN SURPOIDS, LE PÔLE SANTÉ DE SAINT-MÉEN PROPOSE DEPUIS SEPTEMBRE 2021 UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL.

Sylvie Pédron, infirmière libérale mévennaise, est aussi coordinatrice en éducation thérapeutique. Elle reçoit chaque semaine des patients en surpoids qui lui sont adressés par un médecin ou un professionnel du pôle de santé. L'enjeu : prévenir les complications et réamorcer de bonnes habitudes.

Les causes sont bien connues : le surpoids et l'obésité sont liés principalement à une alimentation trop riche et une faible activité physique. Sédentarité et malbouffe : deux facteurs qui se doublent parfois de prédispositions génétiques et les aggravent. Le dépistage se fait par le fameux calcul de l'IMC (indice de masse corporelle) pour lequel l'alerte est fixée à partir de 25.

Mais pour Sylvie Pédron et ses collègues du pôle santé de Saint-Méen, le véritable déclencheur, ce sont des symptômes très concrets : un excès de sucre dans le sang (diabète), des triglycérides élevés avec un faible taux de bon cholestérol et une tension artérielle élevée. Ces dysfonctionnements, dits métaboliques, augmentent le risque de maladies cardiaques ou d'accident vasculaire cérébral. Avec le soutien de l'Agence régionale de santé (ARS), le pôle mévennais de santé a mis au point un programme d'action pour proposer aux personnes en surpoids un accompagnement spécifique.

Améliorer sa qualité de vie

« *Je travaille aux côtés du patient pour voir comment l'accompagner. Au cours d'un entretien individuel, nous essayons de comprendre ensemble l'origine de ce dysfonctionnement, d'en mesurer les conséquences, de déterminer des objectifs afin d'améliorer la qualité de vie de la personne. Nous discutons prévention, équilibre alimentaire, nous parlons de ses attentes, de ses interrogations...* », explique l'infirmière, formée spécifiquement à ce type de prise en charge.

Sylvie Pédron accompagne déjà une quarantaine de personnes.

Le patient en surpoids se voit aussi proposer des séances collectives avec une diététicienne ou sur des thèmes précis comme les complications liées à leur état. Des contacts sont en cours pour des séances de sport adapté avec l'office cantonal. À la fin de l'année, un atelier permettra d'anticiper les repas des fêtes avec la Maison familiale rurale de Saint-Méen.

« *Depuis le début de ce programme en septembre 2021, la file active est de plus d'une quarantaine de personnes, en majorité des*

Sédentarité des enfants et des jeunes : des chiffres alarmants

Les résultats de l'enquête de l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS) de 2020 soulignent un déclin de l'activité physique durant le confinement pour 42 % des enfants de 6 à 10 ans, et 58,7 % des adolescents. Ils sont aujourd'hui 93 % à dépasser les recommandations de deux heures d'écran par jour.

Les bénéfices chez l'enfant de l'activité physique sont pourtant bien connus : meilleure condition physique, meilleure santé osseuse, meilleure fonction cognitive, amélioration des facteurs psycho-sociaux (estime de soi, qualité de vie), diminution des risques de développer une maladie chronique (obésité, maladies cardiovasculaires et respiratoires, cancers...).