

EUROBESITAS

Objectifs

Apporter au patient souffrant d'obésité toutes les informations et les connaissances sur sa maladie, comprendre ses multiples étiologies, l'effet des difficultés successives sur l'évolution de leur poids, comprendre, au cours de leur vie, l'histoire de leur poids afin de mieux accepter leur maladie et d'établir des objectifs réalisables .

Prioriser l'accès à la prise en charge optimale de l'obésité. Notre association de patients est connectée au Centre EUROBESITAS COMs à Vevey et tous les patients peuvent bénéficier de l'éducation thérapeutique en individuel ou en groupe et de programmes multidisciplinaires pour traiter l'obésité comprenant la nutrition, l'activité physique et surtout les aspects psychologiques tels que les troubles de l'alimentation, la dépression, etc.

Les six axes d'un contenu d'éducation thérapeutique sur l'obésité

Axe I : axe médical de l'obésité : les ateliers portent sur l'étiologie de l'obésité, sur la maladie obésité et les facteurs de risque cardiovasculaires ainsi que le diabète de type 2 entre autres. Les bénéfices médicaux de la perte de poids sont aussi abordés.

Axe II : axe nutritionnel : un buffet à choix du repas de midi avec un diététicien, l'équilibre alimentaire, le choix des aliments au supermarché et la lecture des étiquettes, les sucres visibles et cachés dans les aliments, les graisses visibles et les lipides cachés dans les aliments..., la notion de densité énergétique (kcal/g d'aliment) et de densité nutritionnelle (quantité de nutriments par kcal ingérées), l'index glycémique...sont aussi discutés.

Axe III : axe du comportement et des ressentis : les sensations physiologiques de faim et de satiété, la vitesse d'ingestion de la prise alimentaire sont expérimentés. Manger en pleine conscience, le plaisir en mangeant, mâcher suffisamment pour libérer les arômes, manger avec les cinq sens, manger les yeux bandés afin de décupler les sens sont travaillés en petits groupes. Finalement, une réflexion est menée sur les déclencheurs des crises d'hyperphagie boulimique ou de grignotages et les raisons de la prise pondérale...

Axe IV : Axe psychosensoriel, de l'activité physique et de l'inactivité physique : abord pratique et ressenti de l'effort modéré, approche psychomotricienne avec l'étude des ressentis en remobilisant le corps mais aussi dans des phases de relaxation avec pleine conscience des sensations corporelles, renouer avec le plaisir de bouger, prendre conscience de l'inactivité physique...

Axe V : axe du vécu émotionnel : le vécu de l'obésité où les difficultés seront exprimées dans tous leurs aspects, puis les ressources du patient seront mises à jour, ateliers d'écriture, des séances d'art-thérapie voire de collage ou de photo-langage, de théâtre ou de jeux de rôle.

Axe VI : axe du vécu personnel : expression sur le vécu personnel du patient, recherche de ses valeurs, de ses choix et de ses non-choix de vie, de ses croyances, de son vécu sur la stigmatisation. Jeux de rôles afin de mieux gérer les événements où le patient doit faire face à la stigmatisation.

Les patients reçoivent également des documents, des livres et des dépliants sur les différents sujets mais aussi des fiches patients avec des exercices à effectuer à domicile afin de les aider à changer de comportement. Des supports didactiques ont été développés pour atteindre ces objectifs.

Enseignement et recherche clinique et scientifique

La priorité de l'Association de Patients EUROBESITAS est également la formation des professionnels (professionnels de la santé, étudiants en médecine et médecins) sur l'obésité, pour lutter contre la stigmatisation et pour l'enseignement à travers des ateliers pratiques de l'entretien motivationnel, une technique de communication qui diminue considérablement la stigmatisation et qui aide le patient à effectuer des changements de comportement essentiels. Nous sommes aussi impliqués dans l'enseignement des différents aspects de l'obésité à l'Université de Lausanne (département de médecine) pour interagir avec les étudiants dans des ateliers ou dans certains de leurs travaux

En conclusion

L'Association de Patients Eurobesitas se concentre sur les aspects psychologiques en utilisant la thérapie cognitivo-comportementale, l'entretien de motivationnel, l'éducation thérapeutique des patients et la psychothérapie, la pleine conscience et les jeux de rôle pour lutter contre les conséquences délétères de la stigmatisation, les troubles de l'alimentation et la dépression ainsi que pour augmenter l'estime de soi, l'affirmation de soi et la qualité

de vie. Nous nous concentrons également sur l'augmentation activité physique adaptée et la réduction de l'inactivité physique et ainsi que sur la nutrition.

Nos patients peuvent être également impliqués à terme dans certaines études cliniques et scientifiques européennes ou nationales sur l'obésité réalisées dans différentes universités (Lausanne, Genève ou Fribourg) ou au Centre Eurobesitas COMs. Ils sont aussi sollicités par les chercheurs pour déterminer leurs besoins en matière de recherche.

