Jeudi dernier à Paris, se déroulait la conférence de presse relative à la Journée Européenne de l'Obésité. Dans tous les pays européens, c'est samedi 21 mai qui rassemblera toutes les associations de patients autour de cette maladie. En France, sous l'impulsion du CNAO et de sa présidente Madame Anne-Sophie Joly, l'événement se déroulera sur 2 jours, les vendredi 20 mai et samedi 21 mai 2011 !

Au delà de l'information divulguée à l'occasion des grands rassemblements du samedi 21, le CNAO est attaché aux dépistages qui vont se dérouler dans les centres médicaux et/ou paramédicaux (toutes les informations se trouvent sur le site internet www.cnao.fr).

Cette année le CNAO lance la campagne européenne sur le thème principal ; 'halte aux régimes Yoyo'.

En effet, suite au rapport ANSES (Agence Nationale chargée de la Sécurité Sanitaire, de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail) publié en fin d'année 2010, la plupart des régimes cités ont été dénoncés comme étant déséquilibrés et dangereux pour la santé, à plus ou moins long terme (on sous entend des régimes établis seul, sans suivi médical).

Une vingtaine d'entités publiques comme privées se sont mobilisées autour de cette cause et suivent depuis de nombreuses années les actions du CNAO.

Etaient présents à la conférence de presse:
- Madame Anne-Sophie Joly - Présidente du CNAO,
- Madame Pascale BRIAND - Directrice Générale de l'Alimentation / Ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche,
~ Mme Christine Kelly – Sage du CSA, Présidente du groupe de travail santé et développement durable (Conseil Supérieur de l'Audiovisuel),
- Le Professeur Irini Margaritis - ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail),

~ Monsieur Didier LeLostec - Président de la Commission Communication du CNETh (Conseil National des Exploitants Thermaux) et PDG des Thermes de Brides les Bains, Ces personnalités du monde institutionnel, audiovisuel, agroalimentaire, ministériel, entrepreneurial etc… se sont exprimées sur les enjeux médicaux, psychologiques et sociaux que représentent les régimes dit 'yoyo'.

Elles accompagnent le collectif par des actions fortes comme la sollicitation des chaines télévisées pour diffuser des spots tels que 'trop la pêche' ; des fascicules à destination des enfants et adultes ; des actions sur le terrain dans des centres médicaux etc…

Un régime nécessite de jouer sur les apports caloriques et sur le 'déséquilibre' entre les glucides, les protéines et les lipides. Ces combinaisons sont très mauvaises pour l'organisme car l'on provoque alors des déficits nutritionnels et on modifie le métabolisme propre à chacun. Chaque personne a son propre poids, dans lequel on 'résiste' à la prise de poids mais également à l'amincissement. C'est ce que nous appelons le poids de base.

Lors d'un régime sans suivi médical, il y a très souvent une perte de poids qui peut être très spectaculaire. Les cellules graisseuses s'assèchent mais il faut savoir qu'elles ne sont jamais éliminées de l'organisme. Ce qui explique que 80% des personnes qui ont fait un régime et qui perdent du poids reprennent leurs kilos plus 'un bonus' dans l'année qui suit le début du régime. C'est ce que nous appelons le phénomène yoyo. Si on veut faire un régime et perdre du poids sur le long terme, c'est possible ! D'ailleurs il faudrait plus parler de rééquilibrage alimentaire que de régime. Il faudra l'adapter à la personne, son métabolisme, son environnement et son contexte historique et surtout être suivi par une équipe pluridisciplinaire sur du long terme.

Lorsque que nous faisons un régime, il faut pouvoir manger de tout pour garder le plaisir de manger ce que l'on souhaite. Rien n'est pire que d'être dans l'interdit, dans le réglementaire. Il est préférable de manger de tout mais en quantité moins importante.

Au-delà du rôle informatif et préventif de la Journée Européenne de l'Obésité, les objectifs sont de modifier les mentalités. En effet il faut que les consommateurs comprennent qu'ils mettent

leur vie en danger s'ils entreprennent des régimes sans vrai suivi médical, en lisant les livres à succès qui trônent en 'tête de gondoles'.
Arrivés aux beaux jours combien ont pensé qu'ils avaient quelques kilos à perdre ? Ils ont essayé le régime X ou le régime Y. Bien sûr le résultat de perte immédiat est spectaculaire, mais ce ne sont pas que les kilos qu'ils ont perdu, c'est leur santé qu'ils ont mis en danger !

Combien se sont retrouvés quelques mois après, avec les kilos perdus repris et souvent quelques-uns en plus !

L'obésité est une maladie chronique. L'obésité n'est ni une faute, ni une fatalité et encore moins une maladie dégradante !

Il est très important de bien relayer l'information auprès du grand public afin de réussir les messages de lutte contre l'obésité. La cohérence dans l'action passe par la mobilisation et la coordination de tous les acteurs
aussi bien privés que publics. Il est nécessaire de travailler ensemble, les uns avec les autres mais aussi de pouvoir tenir ses engagements sur le long terme !
De manière générale, le message passe le plus souvent par l'attractivité et le divertissement : ce qui permet au public de mieux intégrer le message que l'on souhaite passer. L'accessibilité aux bons produits et à l'information sur les dangers des régimes sont primordiales car l'obésité touche malheureusement tous les profils sociaux.

Le consommateur décide lui-même de prendre en main son destin, encore faut-il qu'il soit au courant des problèmes liés à l'obésité. En aidant le CNAO, vous jouerez le rôle de prescripteur auprès de votre public : lecteurs, téléspectateurs, auditeurs, internautes….

A l'issue de cette conférence de presse, le message est clair :
arrêtons de prôner les régimes sans suivi médical, qui font 'mal à la santé' et engageons-nous dans une alimentation plaisir et équilibrée.
L'obésité parlons-en ! Parlons-en encore et encore, pour en parler autrement !

En reparler pour dire que c’est une maladie, qu’elle continue de progresser dans le monde, que plus on informe la population des risques encourus, plus on a des chances de stopper la progression !