

PUBLICITÉ

Santé

« J'ai senti un déclic » : cette méthode innovante testée contre l'obésité

À l'occasion de la Journée mondiale de lutte contre l'obésité, ce mardi, zoom sur une expérimentation qui accompagne les patients éloignés des soins.

Par [Clémence de Blasi](#)

Publié le 04/03/2025 à 07h00



Session d'étirements en marche nordique lors d'une séance d'activité physique adaptée organisée au lac du Héron, à Villeneuve-d'Ascq (Nord). © Élodie Guilbert

Temps de lecture : 4 min

Ajouter à mes favoris

Google News

Commenter

Partager



« **I**l n'y a pas de miroir chez moi », confie Dilek, une habitante de la métropole lilloise. La quinquagénaire préfère s'en passer pour qu'ils ne la ramènent pas sans cesse à ses problèmes de poids. Pour elle, c'est après une grossesse que ceux-ci ont commencé.

LA SUITE APRÈS CETTE PUBLICITÉ

LA NEWSLETTER SANTÉ

Tous les mardis à 9h30

Recevez notre sélection d'articles issue de notre rubrique Santé ainsi que les Palmarès des hôpitaux et cliniques, dossiers spéciaux, conseils et astuces...

S'inscrire

En vous inscrivant, vous acceptez les [conditions générales d'utilisations](#) et notre [politique de confidentialité](#).

« J'avais pris plus de trente kilos – j'étais montée à 96 kg pour 1,55 m –, mais j'étais très heureuse. Au début, ça ne me gênait pas. Avec le temps, les choses se sont compliquées. Je n'arrivais pas à perdre car j'allais, j'étais très fatiguée, je mangeais à n'importe quelle heure. De mauvaises habitudes se sont installées : progressivement, malgré mes efforts, la faim est devenue incontrôlable... »

À lire aussi : En France, l'obésité augmente, le surpoids stagne

Sa prise de poids ne tarde pas à s'accompagner de sérieuses alertes sur son état de santé. Perte de confiance en soi, frustration, culpabilité : le mental, lui aussi, est lourdement affecté. Au printemps 2024, sa médecin lui parle de GPS-Obésité, une expérimentation lancée dans trois régions françaises (Hauts-de-France, Île-de-France et Centre-Val de Loire) pour accompagner gratuitement, sur deux ans, les patients souffrant de surpoids ou d'obésité modérée.

LA SUITE APRÈS CETTE PUBLICITÉ

« Être au plus près des patients »

« Le principe et l'originalité de GPS-O, c'est d'être au plus près des patients », explique Monique Romon, professeure émérite de nutrition à l'université de Lille, à l'origine de l'expérimentation. « Les personnes concernées ne vont pas forcément vers le soin, et se rendront bien plus facilement dans des structures locales de proximité », estime-t-elle.

C'est dans un centre social près de chez elle que Dilek intègre un groupe pour un programme de huit séances de deux heures, étalées sur un peu plus de deux mois. Des rendez-vous animés par une diététicienne, une psychologue et une enseignante en activité physique adaptée.

À lire aussi :  Un espoir dans la prise en charge de l'obésité

« Quand vous prenez du poids, comme les autres vous renvoient une image négative, vous vous isolez : je voyais de moins en moins de monde. Pour moi, le groupe a été comme une fenêtre ouverte. Les expériences et la réflexion partagées m'ont obligée à porter un regard objectif sur mon propre parcours », retrace la Nordiste.

Pour l'une de ses séances, les participants – des participantes, en très grande majorité – se voient proposer de venir avec un aliment qu'ils aiment énormément et dont ils se privent. Dans le sac de Dilek, une tablette de chocolat noir aux noisettes.

LA SUITE APRÈS CETTE PUBLICITÉ

« Ce jour-là, je n'en ai goûté qu'un carré – mais je l'ai vraiment apprécié, raconte-t-elle. Je me suis rendu compte que je ne mangeais plus au sens noble du terme. En comprenant qu'il fallait manger ce qu'on avait envie de manger, j'ai senti un déclic. Ce n'est pas le discours qu'on a

l'habitude d'entendre, selon lequel il faudrait s'affamer et faire du sport comme une brute pour perdre du poids. On peut très bien faire autrement ! »

Balayer clichés et idées reçues

Au fil des séances, clichés et idées reçues éprouvantes sont balayés. La quinquagénaire se « remet en mouvement » au quotidien, tout en s'écoulant de façon à éviter les souffrances inutiles. « Je suis sortie de ces séances beaucoup plus positive, plus en confiance. Pas forcément en paix avec moi-même, mais sur une bonne lancée », juge-t-elle.

Sa vie s'en est trouvée adoucie, comme celle de ses proches, avec qui elle n'hésite pas à partager ces « choses simples qu'elle avait oubliées » : le plaisir de s'alimenter en étant à ce qu'on fait, en prenant le temps d'en ressentir les effets.

LA SUITE APRÈS CETTE PUBLICITÉ

Fin février, Dilek a revu sa médecin pour faire le point : sur la balance, six kilos s'étaient déjà envolés, sans même qu'elle s'en soit aperçue puisqu'elle ne s'est pas privée. « Souvent, au bout de huit séances, les gens ont envie de continuer, souligne Monique Romon. Le premier objectif, c'est de stabiliser son poids grâce aux séances. C'est seulement ensuite qu'on va pouvoir maigrir, par petits paliers. »

À lire aussi : Que valent vraiment les nouveaux médicaments anti-obésité ?

« Les patients sont là, près de 10 millions de Français âgés de 18 ans et plus sont en situation d'obésité, selon la dernière étude épidémiologique nationale sur le poids et l'obésité de la Ligue nationale contre l'obésité. Il faut vraiment les accompagner au changement, pour qu'ils ne se sentent plus seuls, et former les soignants à leur prise en charge », détaille-t-elle.

À découvrir :

 **Le Kangourou du jour**

[Répondre](#)

« GPS-O permet également aux médecins traitants de voir leurs patients sous un autre angle, d'explorer de nouvelles voies », complète Carole Debailleul, diététicienne et coordinatrice du programme dans les Hauts-de-France. Forte d'un premier bilan encourageant, l'expérimentation vient d'être élargie à de nouveaux départements – la totalité de ceux des trois régions pilotes, soit dix-huit au total.

Prochaine étape : « faire tache d'huile », espèrent ses promoteurs, en l'étendant progressivement à toute la France. Les besoins sont criants : plus de la moitié de la population mondiale pourrait souffrir de surpoids ou d'obésité d'ici 2035, alerte la Fédération mondiale de l'obésité.

À NE PAS MANQUER

Peut-on vraiment maigrir grâce à l'hypnose ?

Comment maigrir vite ?