

L'élu François Brélaz conteste la reconnaissance de la communauté musulmane

Vaud, page 19



PHILIPPE MAEDER

Visite dans le sous-sol de Montreux, reflet caché de l'histoire de la ville

Riviera-Chablais, page 22



CHANTAL DERVEY

# Vaud & régions

Vaud  
Lausanne & région  
Riviera-Chablais  
Nord vaudois-Broye  
La Côte

Surpoids

# Les obèses passent les mêmes tests que les grands sportifs

Ouvert il y a un an, le Centre du métabolisme d'Estavayer-le-Lac est victime de son succès. Reportage

Yseult Théraulaz Textes  
Christian Brun Photos

«Lorsque les personnes obèses veulent perdre du poids, on leur conseille de pratiquer une activité physique. Mais, quand on pèse plus de 100 kg, ce n'est pas évident. Et marcher trente minutes par jour ne fait fondre personne», explique Vittorio Giusti, directeur du Centre du métabolisme de l'Hôpital intercantonal de la Broye. L'aquagym et la natation sont souvent suggérées, mais l'épreuve du maillot de bain n'est pas si facile à surmonter.

Le Centre du métabolisme d'Estavayer-le-Lac a mis sur pied une approche novatrice pour permettre à ses patients XXL de commencer une activité physique adaptée. Il vient d'être reconnu comme centre de formation en endocrinologie, diabétologie et métabolisme par la Fédération des médecins suisses (FMH). «Nous mettons en pratique les mêmes principes d'entraînement utilisés pour les grands sportifs», poursuit le directeur. Ce centre multidisciplinaire (médecins, diététiciens, coaches sportifs, entre autres) dispose d'un atelier permettant de connaître précisément la condition physique des patients obèses.

500 nouveaux patients

Et la patientèle est au rendez-vous. «Nous pensions attirer les gens de la région, mais des Genevois, des Lausannois ou encore des Valaisans ont le déplacement.» En un an d'activité, le centre a totalisé environ 2000 consultations et 500 nouveaux patients, soit presque le double de ce qui avait été prévu. Candidats au by-pass gastrique ou personnes en grande surcharge pondérale peuvent se faire rembourser les trois tests pratiqués à Estavayer, pour autant qu'ils aient été prescrits par leur médecin traitant. «Il y a actuellement trois mois d'attente pour venir passer ces tests.»

Le patient passe alors une matinée au centre, dont les espaces vitrés et les sols peints en bleu lui donnent des allures de Club Med. Le premier test consiste à prendre place dans une étrange machine aux allures de capsule spatiale. «Ce pléthysmographe va nous donner le taux de graisse et de masse mai-



**Trois tests**  
Pléthysmographe (en bas à g.), vélo ergométrique (à dr.) et calorimètre permettent de connaître la condition physique détaillée des patients.



## Nestlé veut aider les familles à manger sain

● Manger sainement compte parmi les bonnes résolutions d'après les Fêtes. Janvier est donc un bon moment pour se profiler en bon élève. Nestlé Suisse vient de tirer le bilan de cinq engagements pris en 2014 pour améliorer la qualité nutritionnelle de ses produits. Pour tenir la promesse que ceux pour enfants vendus en Suisse seront à l'avenir tous compatibles avec un catalogue d'exigences recommandées par l'OMS et l'Autorité européenne de sécurité des aliments, Nestlé Suisse a déjà revu 19 recettes et retiré un produit du marché - une soupe dont la teneur en sel était trop élevée. Pour les autres produits, s'ils ne satisfont pas à ces

exigences, Nestlé réduira de 10% leur teneur en sel, en sucres et en graisses saturées: 150 recettes seront revues d'ici à 2016.

Le troisième engagement porte sur l'usage d'ingrédients naturels et issus d'un approvisionnement local. Nestlé Suisse crée un label «100% ingrédients naturels». Il fleurira sur les produits remplissant un nouveau cahier des charges de la compagnie, qui n'est toutefois pas validé par un organisme indépendant. Plaidant la bonne foi, Nestlé fait remarquer que sa réputation souffrirait si un écart par rapport aux exigences transparentes du label devait être épinglé. La société simplifiera aussi l'information sur les emballages

de ses produits. Des codes abscons seront bannis. Des codes Quick Response, donnant des informations approfondies lisibles à partir d'un smartphone, seront introduits. Nestlé Suisse a encore inauguré la plate-forme Internet nestlefamily.ch. Ce site est destiné aux familles suisses cherchant à s'informer sur la nutrition et les modes de vie sains. Tous les contenus sont doublés - un univers adulte, un univers enfant (4 à 8 ans). L'internaute bascule de l'un à l'autre d'un simple clic. Le contenu du site, certifié par la Société suisse de nutrition, est «sérieux et crédible», juge François Pralong, professeur au CHUV. **F.MX**

gre du patient. Il n'y a que trois machines de ce type en Suisse. Elles coûtent 50 000 euros pièce et peuvent accueillir des personnes pesant jusqu'à 250 kg, précise Vittorio Giusti. Une fois le pourcentage de graisse et de muscle connu, on pourra suivre l'évolution du patient au fur et à mesure de sa perte de poids.» L'activité physique et l'alimentation seront adaptées selon les données récoltées.

Vient ensuite la mesure du métabolisme. Le patient prend place sur une chaise longue, un scaphandre est placé sur sa tête. La machine, graphiques à l'appui, mesure les échanges respiratoires pour calculer le métabolisme. «Souvent les gens se plaignent de grossir en mangeant de l'air. Grâce à ce calorimètre, on sait avec précision ce que chaque individu brûle. En théorie, une personne de poids normal consomme 1800 kcal au repos par vingt-quatre heures»,

Témoignage

«J'ai perdu plus de 26 kg»

Sandrine (prénom d'emprunt), 43 ans, a subi une opération de by-pass gastrique en septembre 2014. Elle a déjà perdu 26,5 kg. Entre les premiers tests passés en juillet à l'atelier métabolique et ceux faits la semaine dernière, sa composition corporelle a changé. «Elle a perdu 23 kg de graisse et seulement 3,5 kg de masse maigre», s'enthousiasme Virgile Lecoultré, physiologiste et coach sportif. Un résultat encourageant car moins

la masse maigre fond, moins le métabolisme diminue. Ce qui aide à ne pas regresser. Celui de Sandrine a tout de même chuté de 250 kcal par 24 heures. «En valeur absolue le métabolisme chute, mais se stabilise à une valeur normale pour le nouveau poids», explique Virgile Lecoultré. Enfin, la capacité à l'effort de la quadragénaire a augmenté. «Avant ma perte de poids, faire de l'activité physique était pénible, explique Sandrine. Désormais, je fais du sport trois fois par semaine et j'aimerais participer à une course sportive de 10 km d'ici à 2016.» La patiente va continuer à être suivie dans les années à venir. «Au début de la phase postopératoire, nous faisons passer ces tests tous les trois mois, puis nous les espaçons», conclut Virgile Lecoultré.

continue le directeur. Le dernier test se fait sur un vélo d'appartement. Il calcule la capacité à l'effort du sujet en le faisant pédaler à différentes intensités. Inutile de suggérer une activité physique à quelqu'un dont les muscles souffrent en moulinant dans le vide. Dans un tel cas, il devra suivre une réadaptation musculaire avant de se mettre au sport.

Le centre propose des cours d'aquagym et de fitness. Il dispose d'une salle de musculation et d'une piscine vitrées. En été, les activités ont aussi lieu à l'extérieur, à deux pas du lac. Mais, une fois la musculature retrouvée, il devient facile et agréable de bouger en dehors du cadre médical.

Les images du centre à découvrir sur [soins.24heures.ch](http://soins.24heures.ch)