

Pour revenir à un poids normal rien ne vaut l'exercice physique

Le surpoids est désormais une affaire sérieuse, et prise comme telle au niveau médical. Un tiers de la population est en effet obèse ou guettée par cette maladie. Et multiplier les régimes alimentaires ne règle souvent rien... Au contraire, la reprise de poids — ultra fréquente — se fait souvent dans des conditions encore plus catastrophiques.

La raison pour laquelle l'Association nationale sport et médecine (Ansem) explique depuis sa création, en 95, que l'activité physique et sportive doit être obligatoirement associée à la tentative de perte de poids.

« Il n'y a rien de magique, rien d'assuré d'avance, souligne le Dr Jean-Philippe Courtade, créateur de l'Ansem à Brive, nous voulons simplement sensibiliser les gens au fait que ne plus manger est mauvais. La preuve en est que les marchands de régime font fortune sur l'échec massif de ceux qui s'affament pour maigrir, perdent leurs muscles en même temps que leur graisse, et épuisent de surcroît leur mental par tant de souffrances et de frustrations. Au final, à force de régimes répétés, tout le métabolisme se trouve dérégulé, et l'on voit des gens qui mangent très peu grossir quand même. »

Depuis sa création, l'Ansem accueille sans distinction des gens de tout sexe, de tout âge et de tout poids. Elle organise pour eux

des stages où chacun progresse à son rythme. *« Lorsque l'on a 30 ans, il est bien entendu plus simple de se remettre à l'effort physique, d'y prendre goût, et de retrouver un bon poids et une bonne forme. Pour les autres, il faut plus de patience, mais il est rare que l'on n'obtienne pas des résultats probants. Et je vous garantis que lorsqu'une, ou un, ex-obèse peut de nouveau faire un jogging de plusieurs kilomètres, voire un semi-marathon comme pour certains il y a peu, c'est une sacrée victoire. »*

Depuis quelque temps, l'Ansem est soutenue par la Cramco et passe des conventions avec les CPAM. Elle se développe sur Limoges et vient d'engager un emploi-jeunes, tandis que sur Brive elle lance un groupe expérimental avec des adolescents. Elle mène aussi une campagne active en direction des médecins — très réceptifs — qui sont les premiers souvent à constater les dégâts du surpoids.

■ *Tout renseignement sur l'association et ses stages en écrivant à l'Ansem, 4 bis, rue J.-Vialle, 19100 Brive. Tél. 05.55.24.20.78 de 9 h à 18 h.*

■ *Une soirée d'information est organisée à Limoges, à Chéops, salle Osiris, rue de l'Ancienne-Ecole-Normale, le jeudi 25 mars à 18 h 30.*