

## Aider les jeunes obèses à mieux vivre et manger

Deux centres spécialisés dans l'obésité infantile encadrent les jeunes tout en leur permettant de suivre leur scolarité. A Ottignies, Clairs Vallons en accueille quarante par an.

REPORTAGE

ANNE-SOPHIE LEURQUIN

**A**vant, je ne faisais que manger et regarder mon téléphone. Je ne sortais plus. J'ai pris 40 kilos en deux ans. J'avais de plus en plus de difficultés à bouger et respirer. J'avais le sentiment d'être tout le temps observé, alors je m'isolais. » Ça, c'était la spirale infernale dans laquelle Alexis (prénom d'emprunt) se trouvait avant.

Aujourd'hui, il a 18 ans, 16 kilos de moins et se sent visiblement mieux. La métamorphose fait suite à son séjour de dix mois dans l'unité « obésité » de Clairs Vallons, à Ottignies, un centre médical pédiatrique pluridisciplinaire dont le cadre verdoyant est parsemé de plusieurs pavillons pour les internes et d'une école spécialisée de type 5 (soit un enseignement articulé autour des soins).

Ici, tout est mis en œuvre pour que les jeunes reprennent des bonnes habitudes alimentaires, mais aussi une estime de soi et une meilleure hygiène de vie grâce au sport notamment, tout en réaccrochant à l'école. « On accueille chaque année une quarantaine d'enfants atteints d'obésité lourde, qui ont eu un parcours de vie difficile et sont

en décrochage scolaire pour la plupart », expose le directeur médical, Pierre Basiaux. « Comme Alexis, ils n'ont plus de rythme de vie ni de structure. Les débuts de séjour sont en général assez difficiles parce que ce sont des enfants à qui on n'a pas mis de limites, notamment au niveau de l'alimentation. »

« Il y a tout un travail psychologique fait avec le jeune et la famille », complète la pédopsychiatre de l'établissement en charge des adolescents, Frédérique Legros. « Il s'agit de comprendre de quoi l'obésité est le symptôme. »

### Quand les silhouettes changent

En à peine un an, la silhouette d'Alexis s'est affinée en même temps qu'il a repris goût à la vie en société et même à l'école : « J'ai réappris plein de choses. J'ai perdu du poids – quand je suis arrivé, je faisais 115 kilos, j'en fais 99 à

présent. Je me suis fait des amis et je me suis mis au sport. Je compte intégrer l'école militaire l'an prochain. Ici, j'ai appris à aimer l'école et à faire de la guitare grâce à un prof passionné. Maintenant, quand je rentre le week-end chez moi, je modère le temps passé devant l'écran : je ne regarde plus autant de séries, je suis des tutos de guitare sur YouTube. »

L'énergie des éducateurs, des professeurs et du personnel soignant – kinés, diététiciens, psychologues, pédiatres, pédopsychiatres – a profité à Alexis comme à d'autres enfants de 9 à 18 ans admis pour un an (deux maximum) à Clair Vallons, quand les soins ambulatoires sont compliqués ou ne suffisent

plus. Mais cet internat a un coût, supporté en partie par la Communauté française et par les parents, qui doivent déboursier environ 120 euros par mois. De l'avis de tous les professionnels du

Centre, la mesure de la ministre de la Santé Maggie De Block, qui vient de débloquer une enveloppe de 5 millions d'euros pour rembourser les visites chez le diététicien (lire ci-contre), est une bonne chose : plus on agit tôt et en amont, plus durables seront les effets.

### Une alimentation équilibrée et adaptée

A Clair Vallons, les jeunes apprennent à mieux manger en partageant leurs repas avec les éducateurs et le personnel soignant, mais ils ne sont pas au régime pour autant. « On suit les principes d'une alimentation équilibrée adaptée aux besoins énergétiques des enfants de leur âge. Il n'y a pas de restriction calorique. Ils ont trois repas par jour et peuvent se resservir (deux fois maximum). Ils perdent du poids parce qu'ils viennent de haut et puis qu'ils bougent aussi ici », explique Emanuelle Chmielewski, l'une des diététiciennes du centre.

La difficulté, c'est de tenir dans le temps, reconnaissent tous les intervenants. C'est la raison pour laquelle trois ans de suivi sont prévus par le centre, mais qui expliquent aussi que la famille est intégrée dans le processus : « Il y a tout un travail à faire pour expliquer pourquoi on mange et comment, poursuit la diététicienne. On donne des informations basiques, mais pas de menus types. On travaille plutôt la convivialité, le fait de manger assis et avec des couverts... Il faut que la dynamique se modifie en douceur. C'est aussi pour ça qu'on organise des ateliers cuisine avec la famille, qui permettent de transmettre des infos de manière ludique. Ce soir par exemple, il y a un atelier barbecue. Du coup, ils ont dû manger plus léger ce midi, c'est dommage pour les photos de voir de la salade parce qu'ils ne sont pas à la diète... »

# la médecin « Il est capital de faire de la pédagogie »

ENTRETIEN

MARIE THIEFFRY

## Marie-Christine Lebrethon

Pédiatre de formation, cette médecin est spécialisée en endocrinologie-diabétologie chez l'enfant. Elle reçoit au quotidien des jeunes « en souffrance » du fait de leur surpoids. Parmi les complications engendrées par l'obésité, « la majeure, demeure l'impact psychologique », avance avec humanité cette cheffe de clinique au CHU de Liège.

Marie-Christine Lebrethon est cheffe de clinique au Centre de l'obésité pour enfants et adolescents du CHU de Liège.

### Quelles sont les maladies liées à l'obésité chez l'enfant ?

Elles sont nombreuses. Orthopédiques, d'abord, comme les pieds plats ou les problèmes articulaires. Hépatiques, ensuite, telles que les stéatoses – qui n'évoluent en principe pas jusqu'à la cirrhose. Des maladies respiratoires comme une aggravation d'un asthme déjà existant ou des apnées du sommeil, sont également fréquentes. Chez l'enfant, on observe en fait les mêmes maladies liées à l'obésité que chez l'adulte. Mais

comme il s'agit là du début de la maladie, il est encore temps d'agir.

**Comment assurer la réussite sur le long terme de centres ?**

Les centres diététiques sont efficaces : on y perd du poids, efficacement, grâce à un encadrement multimodal – alimentaire, physique, psychologique – non-stop. Mais sur le long terme, le taux de réussite n'est pas assuré. Les échecs sont nombreux après six ou douze mois de traitement. Car le quotidien est synonyme d'accès à la nourriture, d'une vie de famille, d'activité physique sans encadrement... A contrario du centre, qui indique aux enfants à quelle heure ils iront au sport ou mangeront. Il est donc capital de maintenir le suivi à la sortie...et de faire de la pédagogie !

### Etre plus explicatif ?

Il faut aider les jeunes à comprendre pourquoi cet excès de poids. Cela signifie leur expliquer le concept de sédentarité, mais aussi la différence entre la faim « métabolique », stimulée par le centre de la faim dans le cerveau et celle « émotionnelle », liée au stress, à l'ennui, à la joie ou la tristesse. Il faut le faire réaliser aux enfants afin de leur faire prendre conscience de quelle faim il s'agit à tel moment. Leur donner les outils pour s'autodéterminer une fois sortis de leur traitement.

Une pédagogie nécessaire, mais qui ne fait pas oublier la composante génétique : nous ne sommes pas tous égaux face à l'obésité.

# la diététicienne « Maintenant, il faut faire du préventif »

ENTRETIEN

M. TH.

**H**élène Lejeune est présidente de l'Union professionnelle des diététiciens de langue française (UPDLF)

## Hélène Lejeune

Collaboratrice régulière de la Région wallonne, qu'elle conseille notamment dans le cadre du Plan wallon nutrition santé, la diététicienne a suivi de près la mise en œuvre de cette mesure, spécifiquement tournée vers les plus jeunes, prise par la ministre fédérale Maggie De Block. En tant que présidente de l'UPDLF, elle estime son rôle comme un lien capital entre les divers acteurs concernés par la nutrition.

**La ministre a dégagé cinq millions d'euros annuels pour le remboursement de visites chez le diététicien pour les enfants en surpoids. Ils pourront suivre un trajet de deux ans comprenant dix consultations. Une mesure que vous jugez suffisante ?**

Mon homologue néerlandophone et moi-même avons rencontré le cabinet De Block avec les représentants de l'Inami sur le sujet. Plusieurs réunions ont précédé cette proposition. La dernière, fin mars, incluait le collège des médecins et directeurs des mutualités. L'aboutissement, c'est cette mesure, qui améliore la situation... mais qui n'est pas suffisante. Déjà aujourd'hui, il y a de bons résultats chez les enfants dont les parents font suivre un tel parcours. Cette mesure nous permet de les

prendre mieux en charge par un remboursement centralisé au sein de l'Inami et non dispatché entre différentes mutualités : c'est une bonne chose, il était temps de le faire. Mais il faut encore aller plus loin et ne plus miser seulement sur la diététique en développant une approche multidisciplinaire qui associerait pédiatres, diététiciens, psychologues et kinés. C'est la volonté de la ministre, qui a demandé à l'Inami de continuer à développer une telle approche.

C'est un premier pas très motivant, j'espère qu'il y en aura d'autres... Mais nous sommes ici encore dans du curatif. Maintenant, il faut faire du préventif.

**La mesure concerne les enfants : pourquoi est-ce capital d'agir tôt ?**

C'est simple : plus tôt on prend le problème à bras-le-corps, plus il sera réversible. Plus tard on le prend, moins on a de chances d'épargner l'adulte en devenir. Le jeune obèse n'est pas dans une situation irréversible, mais elle sera plus difficile pour l'enfant qui aura déjà les pieds plats, les rotules abîmées ou déjà subi une opération d'ablation d'un excès de peau du ventre. Cette génération connaît environ 20 % d'enfants trop gros : une génération qui va mourir plus jeune que ses parents à cause de ces problèmes de poids... Alors que notre espérance de vie est en augmentation. Il était grand temps de prendre une mesure en la matière.

## **Les visites chez le diététicien remboursées**

Entre 2006 et 2014, le surpoids et l'obésité sont passés de 11 à 15 % chez les garçons de 15 ans et de 8 à 11 % chez les filles.

Pour tenter d'enrayer le phénomène, la ministre de la Santé Maggie De Block (Open VLD) a décidé de dégager 5 millions d'euros pour améliorer le remboursement du suivi des enfants obèses chez le diététicien. La mesure vient d'être approuvée par l'Inami. Les enfants en surpoids pourront suivre un trajet de deux ans, ce qui correspond à maximum dix séances remboursées d'au moins une demi-heure chacune. Selon les estimations, jusqu'à 75.000 enfants et jeunes de 6 à 17 ans devraient pouvoir en bénéficier chaque année. Ce n'est qu'un premier pas, puisque Maggie De Block souhaite que les enfants et jeunes en surpoids puissent bénéficier d'une prise en charge complète, comme c'est le cas dans les deux centres spécialisés dans l'obésité infantile sévère (le Zeepreventorium au Coq et Clairs Vallons à Ottignies). La ministre a demandé à l'Inami de continuer à développer une approche multidisciplinaire pour traiter l'obésité et la surcharge pondérale avec comorbidité. A.-S. L.