



A la Maison de Nora, une bulle de bien-être contre le surpoids

CRÉTEIL

PAR GÉRALD MORUZZI

ENFIN SE SENTIR bien, loin des regards stigmatisants et des jugements grossophobes. Bénéficier d'une véritable écoute, en étant guidé pas à pas par une série de professionnels aux petits soins, qu'ils interviennent dans le champ de la nutrition, de la psychologie ou du sport. Voilà ce que trouvent toutes celles et ceux qui poussent la porte de la Maison de Nora, un espace dédié aux personnes en surpoids ou souffrant d'obésité, ouvert récemment et situé au 1^{er} étage de la galerie commerciale de l'Echat, à Créteil.

Ces locaux de 145 m² ont été conçus et aménagés spécialement pour elles. De l'accueil aux larges vestiaires ouvrant sur des douches individuelles, du boudoir à la cuisine aux chaises adaptées à toutes les morphologies, en passant par les confortables canapés du salon et les toilettes, tout contribue ici à offrir à ces femmes et ces hommes une bulle de bien-être. Ils sont déjà une vingtaine à en profiter.

Un architecte pour créer un intérieur sur mesure

La créatrice de ce lieu, Nora Klein, soutenue notamment par la structure d'aide aux entrepreneurs Réseau Entreprendre, n'a pas hésité à faire appel à l'architecte d'intérieur Pierre-Yves Rochon. « Tout a été fait sur mesure, pour que les gens s'y sentent à l'aise », explique Marc Sandoz, le bras droit de Pierre-Yves Rochon, mobilisé tout au long du processus d'aménagement.

Bien avant cette ultime phase, il a fallu des années d'abnégation à Nora Klein pour donner vie et consistance à ses idées. Assistante durant près de vingt ans du professeur Jean-Marc Chevallier, l'un des précurseurs de la chirurgie de l'obésité en France, elle sait

parfaitement ce que vivent au quotidien ces personnes en difficulté, évoluant, pour une part d'entre elles, en zone de danger. « J'ai vu leur détresse et leur solitude, mais aussi le regard qu'on leur porte dans la société, qui les met à l'écart », confie-t-elle.

Des ateliers à suivre chaque mois

Forte de ces nombreux témoignages, Nora Klein a en fait été presque poussée à créer ce havre de paix. « Lors des ateliers que je proposais, il fallait prévoir des salles, les chaises étaient rarement adaptées, c'était toute une logistique compliquée à mettre en place, se souvient-elle. Les personnes que je rencontrais voulaient un lieu pour elles. Il existe désormais. »

Plusieurs formules d'abonnement sont proposées, à distance aussi en version digitale. Pour une durée de six mois minimum, de 89 € (en tout distanciel) à 239 € mensuels, les personnes s'inscrivent pour 8 heures à 16 heures d'ateliers par mois. Elles bénéficient notamment de l'appui, des lumières et de l'oreille attentive d'une nutritionniste et d'un coach sportif, d'un conseiller en image si elles le souhaitent. L'objectif est triple : se réconcilier avec le plaisir de manger, reprendre possession de son corps par une activité physique adaptée et retrouver enfin sa confiance en soi.

Cet accompagnement sur la durée répond à la fois à une demande et à une nécessité. C'est souvent ce qui pêche sur le chemin pris par ces personnes en surpoids ou touchées par l'obésité. « La chirurgie n'est pas un geste miraculeux qui règle tous les problèmes, c'est un moment dans un parcours, souligne Jean-Marc



Chevallier, qui compte parmi les premiers soutiens de Nora Klein. Il faut une préparation avant, une surveillance et un suivi, après. »

Développer une offre pour le public adolescent

Médecin psychiatre travaillant depuis une vingtaine d'années auprès de patients en surpoids, Wioletta de Charry connaît bien cette part essentielle d'une maladie complexe. « Les facteurs psychologiques sont extrêmement importants dans l'installation de l'obésité, qui doit être vue comme un symptôme », souligne-t-elle.

Inversement, « les conséquences psychologiques de l'obésité, comme la perte de l'estime de soi, sont très importantes. » Voilà pourquoi « il faut beaucoup de temps », un suivi sur la durée et une prise en charge globale. « Il faudrait plus de Maison de Nora », assure, le sourire

aux lèvres, cette praticienne hospitalière, qui officie également en libéral.

Dupliquer ce nouvel espace, c'est justement l'un des objectifs de Nora Klein, bien consciente qu'en France le surpoids concerne plus de 40 % des adultes. « Je me donne un peu plus d'un an pour cela », souffle, confiante, celle qui souhaite également développer une offre en direction du public adolescent, de plus en plus touché par l'obésité et de plus en plus tôt.

L'application pour smartphone « Nora et moi » (téléchargeable gratuitement sur Google Play) sert d'ores et déjà de compagnon numérique pour de nombreuses personnes en quête de précieux conseils, d'articles scientifiques, de témoignages, de recettes aussi. « Je vais encore l'améliorer, glisse Nora Klein, entre deux rendez-vous. J'ai plein d'idées. » ■

TÉMOIGNAGE

« Les opérations, j'ai déjà donné »

ZINA

MÈRE AU FOYER DE 53 ANS

MOTIVÉE par 80 kg pesant au quotidien sur son dos et ses genoux endoloris, Zina n'a pas hésité à quitter son domicile de Montreuil (Seine-Saint-Denis) pour gagner Créteil et la Maison de Nora. Cette mère au foyer âgée de 53 ans le fera régulièrement ces prochains mois. « Je veux m'occuper de ma santé », confie celle qui a pris du poids à la suite d'un cancer du sein et de la chimiothérapie. « Et puis il faut dire que la cuisine algérienne est très riche », sourit-elle.

Souffrant également d'une apnée du sommeil qui l'oblige

Créteil. « J'ai vu leur détresse et leur solitude », confie Nora Klein, qui a créé le lieu, après avoir travaillé vingt ans dans le domaine médical.

à être appareillée chaque nuit, Zina ne souhaite pas être opérée, mais coachée. « Les opérations, j'ai déjà donné, je veux perdre du poids grâce au sport », explique-t-elle, alors au côté de Sabrina, 48 ans.

De nombreux rendez-vous chez les spécialistes

Cette habitante des Hauts-de-Seine, opérée une première fois voilà vingt ans par le professeur Jean-Marc Chevallier alors qu'elle pesait 155 kg, intervient ici en tant que témoin. « Je peux dire que cela m'a sauvé la vie », estime la quadragénaire, passée plusieurs fois sur la table d'opération.

Nutritionniste, gastro-entérologue, endocrinologue... Son parcours a été émaillé de nombreux rendez-vous auprès de différents spécialistes, et presque autant de régimes. « Il faut vraiment être suivi, c'est essentiel, pointe celle dont la balance n'annonce aujourd'hui jamais plus de 59 kg. Il y a vingt ans, j'aurais aimé être accompagnée dans un lieu comme la Maison de Nora. » **G.M.**

Renseignements : www.lamaisondenora.com