

La Maison de Nora, un lieu adapté pour les personnes obèses

La Maison de Nora est un lieu entièrement consacré aux personnes en surpoids et obèse pour les aider à changer leurs habitudes alimentaires et sportives, dans un environnement... beau. Ce qui en fait un lieu unique en France. Mais sa spécificité réside dans son approche qui vise à écouter, prendre le temps et surtout considérer ces personnes.

@ Alexandra Luthereau



Nora Klein,
fondatrice de la
Maison de Nora.

Nora Klein a collaboré dix-sept ans au service de chirurgie de l'obésité du Pr Chevallier, pionnier de la chirurgie bariatrique en France, à l'hôpital Georges Pompidou à Paris. Son travail consistait à « écouter et accueillir les patients lors du premier entretien (pesée, taille, préparation du dossier etc.) ». Au total, ce ne sont pas moins de 8 700 patients en situation d'obésité qu'elle a accompagnés en tant que coordinatrice de ce service.

Tout au long de ces années, elle observe un phénomène : le service perd de vue beaucoup de ses patients opérés. « Certains reprennent du poids après l'opération

et n'osent plus venir à l'hôpital », explique-t-elle. D'autres ressentent le « syndrome de la blouse blanche, abonde le Pr Chevallier. Après leur opération, ils ne veulent plus voir de médecins ».

Pourtant, ces patients ont besoin d'être accompagnés avant, pendant et après leur opération. Une nécessité également pour les personnes en surpoids ou obèses qui ne sont pas opérées mais doivent et veulent perdre du poids.

Autre observation : dans la salle d'attente, les patients parlent beaucoup entre eux et ils s'échangent des conseils, des informations... L'entraide entre pairs est fondamentale et demande à être facilitée. De ces deux constats lui vient l'idée de créer un lieu qui comblerait ces besoins. « Je connais l'obésité, j'ai le réseau, je peux aider », se dit-elle.

Ainsi, en mai 2021, la Maison de Nora ouvre ses portes à Créteil, en région parisienne. Ce lieu unique en France est entièrement dédié aux personnes en surpoids ou en situation d'obésité qui veulent ou non se faire opérer. Objectif : « aider ces personnes à perdre du poids, non pas en faisant un régime mais en changeant leurs habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique. Pour cela, il faut de la volonté mais aussi du soutien et c'est ce que nous apportons », détaille la fondatrice.

Cette "maison" n'est pas un hôpital : « les personnels ne portent pas de blouse blanche », insiste-t-elle. D'ailleurs, cela n'y ressemble pas du tout. On y trouve un boudoir de mise en beauté, une grande cuisine, une salle de sport équipée. Les murs et la déco sont couleur pastel.

Quant au mobilier et aux équipements – les chaises, le canapé, les cabines de douche, les vestiaires – tout a été conçu pour être à la fois adapté à la corpulence des personnes mais aussi... beau. « *Ici on amène l'obésité sur l'élégance* », relève Dany, une patiente ou plutôt une "hôtesse", comme préfère les appeler Nora Klein.

Retrouver le plaisir de cuisiner et de bien manger

« *Comme beaucoup d'autres personnes, j'avais le sentiment que mon problème de poids était seulement envisagé sous l'angle médical, avec ce que cela signifie en termes de culpabilité et d'informations démoralisantes, analyse cette pimpante maman de deux ados. Ici l'approche est différente, plus humaine* ».

Le programme proposé aux patients s'appuie sur deux piliers. L'alimentation d'abord, avec un atelier cuisine d'une heure chaque semaine. L'ambition est de « *redonner le goût et le plaisir de cuisiner diététique et savoureux* », explique Alvia Mamodaly, la diététicienne de la Maison de Nora.

Durant ces ateliers, les participants apprennent donc à cuisiner des plats bons, équilibrés et pas chers, en mettant la main à la pâte. Ils apprennent aussi à faire leurs courses, soigner l'art de la table, préparer à l'avance les repas de la semaine en quelques heures (batch cooking). La diététicienne profite également de ces moments en petits groupes pour travailler l'éducation nutritionnelle en expliquant des notions diététiques et en répondant aux questions. « *Quand la personne comprend ce qu'elle mange, elle peut progresser dans la perte de poids* », commente la jeune femme.

« *Ici, nous sommes sur du concret, le plaisir, le partage, les découvertes... Cela change des tableaux de glucides, lipides et protéines*, commente Dany. *Et puis les ateliers sont conviviaux. Nous comprenons que nous ne sommes pas seuls. Nous nous échangeons des infos, nous nous entraînons* ».

Travailler sur son corps et l'image de soi

Deuxième pilier du programme : l'activité physique, avec deux séances par semaine dispensées en petits groupes par un coach certifié activité physique adaptée (APA).

C'est d'abord pour ces cours APA que Valérie a choisi de s'inscrire à la Maison de Nora. « *Je ne peux pas suivre le rythme des cours "normaux" en salle de fitness* », explique-t-elle. D'autant plus qu'elle ne se sent pas à l'aise dans ce type de lieu, à l'instar de la majorité des personnes en surpoids. Mais déjà, elle constate des progrès : « *J'essaie des choses en dehors des cours, comme la zumba en visio ou du vélo d'appartement. Ces ateliers créent une dynamique, cela crée des routines quotidiennes, ce que je n'avais plus depuis mes vingt-cinq ans* ».

En plus de ces ateliers, la Maison de Nora travaille sur le rapport à soi, son corps et son image pour redonner aux personnes confiance et estime. Ici, les miroirs sont omniprésents et des soins socio-esthétiques sont régulièrement proposés. L'équipe a même organisé un shooting photo professionnel. « *Il s'agit de considérer les personnes et de les mettre en avant* », souligne Nora Klein.

Soin complémentaire

Pour autant, tout ce travail n'a pas vocation à remplacer un accompagnement médical. Mais à le compléter. D'ailleurs, la Maison de Nora travaille avec des psychologues et un réseau de médecins pour orienter vers les soins adaptés en fonction des besoins. Pour le Pr Chevallier, la Maison de Nora peut aussi être un lieu pour expliquer ce que sont les opérations bariatriques. « *Si en France, en 2019, 65 000 chirurgies ont été réalisées, seules 1 % des personnes en obésité-maladie et qui devraient se faire opérer le font vraiment*, souligne-t-il. *Ils n'ont pas les bonnes informations et ils ont peur* ».

Aujourd'hui, la Maison de Nora compte une petite vingtaine d'abonnés. Les premiers retours sont très encourageants. « *J'ai appris à bien manger de manière simple et savoureuse. Et je prends du plaisir à faire du gainage devant un miroir. Je ne pensais pas dire une chose pareille un jour*, s'amuse Dany. *Une perte de poids s'est enclenchée mais ce sont surtout mes habitudes, les proportions et le contenu qui changent. Ce qui représente beaucoup pour moi, qui compensait avec la nourriture* ». Depuis qu'elle se rend régulièrement à la Maison de Nora, elle va beaucoup mieux, assure-t-elle : « *Je me reconnecte à l'élégance, la féminité, l'amour propre* ». Ce qui change par rapport à d'autres programmes ? Tous citent la bienveillance, l'écoute, l'absence de jugement, l'approche « *humaine* » plutôt que « *médicale* » et l'entraide du groupe qui se poursuit à la maison à l'aide d'une boucle WhatsApp.

« *Ici nous ne sommes pas jugés*, confirme Valérie. *Quand je suis arrivée, je pesais vingt kilos en plus par rapport à aujourd'hui, j'arrivais à peine à marcher. Mais tout de suite, je me suis sentie en confiance* ». Pour la suite, la fondatrice espère recevoir le soutien financier de l'Agence régionale de santé, ce qui permettrait aux personnes aux revenus modestes d'y accéder. Dans un second temps, elle aimerait dupliquer le concept et ouvrir d'autres maisons ailleurs en France. Les besoins sont en effet grandissants et l'épidémie d'obésité continue sa progression silencieuse. ■

© Alexandra Luthereau



Dans le boudoir socio-esthétique.

ALEXANDRA LUTHEREAU