

→ Édition
Mutame
& Plus

N°
96

Mutame essentiel

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - MAI 2024

Bien-être

Je protège **mes yeux naturellement**

Santé

Obésité : **agir autrement !**

Actualités régionales

Dossier

Quels sont les grands enjeux

de santé environnementale ?



© Adobe stock

Obésité : agir autrement !

Un adulte sur deux est aujourd'hui concerné par l'obésité et le surpoids en France*. Au-delà de la prévention indispensable, se pose la question de leur accompagnement face à cette maladie complexe. C'est ce qui a conduit Nora Klein à ouvrir la Maison de Nora.

L'obésité ne fait que s'accroître, année après année. Chez les 18-24 ans notamment, elle a été multipliée depuis 1997 par plus de 4*. Une pathologie à laquelle sont associés des risques de problème de santé : maladies cardiovasculaires, diabète, troubles musculosquelettiques, hypertension, etc. La meilleure façon de lutter est de prévenir. Mais il est crucial également de mieux comprendre cette maladie chronique, qui dépend de facteurs variant d'une personne à l'autre, pour une prise en charge qui soit la plus adaptée.

La Maison de Nora, un lieu unique

En créant la Maison de Nora, en 2021, Nora Klein a justement voulu apporter une autre réponse aux personnes en surpoids ou en situation d'obésité parce que « *chacun(e) a son histoire médicale, psychologique ou génétique* ». Ce lieu unique à Créteil, en région parisienne, aide les personnes à perdre du poids, avec une approche moins médicale et plus humaine. Pour cela, elle se forme à l'éducation thérapeutique du/de la patient(e) et s'entoure d'une équipe de professionnel(le)s (médecins, diététicienne, psychologue, socio-esthéticienne, coachs sportifs en Activité Physique Adaptée...) et d'un réseau d'expert(e)s. « *Ma philosophie, c'est d'être en accord avec son corps, sans être malade et en comorbidité. Le bien-être prime. Chaises, canapés, vestiaires,*



douches... tout a été pensé dans la Maison par rapport à la corpulence des personnes, pour qu'elles se sentent bien ».

Changer les comportements

Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont deux piliers indispensables pour éviter la surcharge pondérale et perdre du poids. À la Maison de Nora, la prise en charge se veut différente, dans l'écoute et le conseil. Des ateliers de cuisine pédagogiques et accessibles sont par exemple proposés et partagés dans la convivialité, en petits

groupes. « *On ne parle pas de régime mais on apprend à bien manger et à cuisiner, à comprendre ce que l'on mange, à faire ses courses...* », explique la fondatrice. Elle accueille également des jeunes pour des actions de prévention, pour essayer de traiter le problème avant qu'il ne soit trop tard. « *C'est initier le début d'un changement de comportement. Ça peut prendre du temps mais cela aura des résultats durables* ».

*selon une étude coordonnée par des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale et du CHU de Montpellier, publiée en 2023.

Interview

Nora Klein: « Se réconcilier avec son corps »



→ Comment est née la Maison de Nora ?

J'ai été l'assistante du Professeur Jean-Marc Chevallier, chirurgien de l'obésité de renommée mondiale, et pendant plus de 17 ans, j'ai accompagné près de 9 000 patient(e)s souffrant d'obésité sévère, avant et après leur opération de chirurgie bariatrique (ou chirurgie de l'obésité). Je prenais le temps de les écouter, ils se livraient à moi. La chirurgie pouvait être efficace sur le moment mais après quelques mois, certain(e)s reprenaient du poids, n'osaient pas ou ne voulaient pas revenir à l'hôpital. J'ai compris que l'accompagnement était insuffisant et qu'ils/elles se sentaient seul(e)s. À la question de « *quoi avez-vous besoin ?* », la réponse était « *d'un lieu pour nous* ». Une nécessité également pour les personnes non opérées. J'avais donc cette connaissance profonde des patient(e)s et de leurs besoins, et j'ai aussi vécu la maladie avec mon fils que j'ai accompagné pendant un an. C'est ce qui m'a donné envie d'aller plus loin et de créer ce lieu.

→ En quoi ce lieu est différent ?

La Maison de Nora n'a pas vocation à remplacer l'accompagnement médical mais vient en complément. Ce n'est pas l'hôpital et il n'y a pas de blouses blanches. J'ai vraiment voulu que cette Maison soit un beau lieu, où nos hôtes puissent se retrouver et créer des liens. J'avais constaté, lorsque j'étais à l'hôpital, que les patient(e)s avaient besoin de se parler, d'échanger et de se donner des informations. Ici on pleure, on rit, on chante, il y a un vrai partage. Pour perdre du poids, l'entraide et le soutien sont fondamentaux. C'est aussi un lieu où l'on apprend à se réconcilier avec son corps, où l'on travaille sur son image pour l'estime de soi et pour redonner confiance. Il y a des miroirs partout, un boudoir de beauté, et on fait même des shooting photos.

→ Quels retours avez-vous ?

Au bout de deux ans, nous avons eu des résultats concrets avec des personnes opérées ou non opérées qui ont changé. Nous voyons des transformations et avons de beaux témoignages de personnes qui nous disent « *vous nous avez changé la vie* ». À ce jour, nous avons aidé plus d'une cinquantaine de personnes en surpoids ou en situation d'obésité et nous ouvrons aussi désormais les portes de la Maison à des adolescents et des adultes souffrant de maladie chronique (cancer, diabète, hypertension artérielle, dépression...).

En décembre dernier, la Maison de Nora a d'ailleurs été agréée Maison Sport Santé.



>> Informations:
lamaisondenora.com - 01 43 77 89 47