

PONTARLIER Depuis le mois de septembre 2012, la clinique Saint-Pierre de Pontarlier dispose d'un service dédié à la prise en charge des personnes en surpoids.

Surpoids : « Le regard des autres peut être dévastateur »

« J'ai décidé de me prendre en main lorsque que mon petit-fils m'a demandé si je n'allais pas lui casser son lit en m'asseyant dessus. Je suis alors sortie de la chambre en pleurant. J'ai vite pris rendez vous chez mon médecin, qui m'a indiqué le chemin de la clinique » explique Nelly, qui depuis janvier dernier a perdu 33 kilos. Pour la très grande majorité des personnes qui participent à ce séjour, ce sont les critiques, les quolibets et le regard des autres qui les ont incitées à se prendre en charge. « Quand on est en surpoids, le regard des autres peut être dévastateur. On fait l'objet de beaucoup de moqueries et de vexations. Au fil des années, on ne se sent plus très bien » ajoute Nelly.

Approche thérapeutique

Dans ce service de la clinique Saint-Pierre, on ne se lance pas dans une course à la perte de poids. D'ailleurs, le mot régime est banni. Ici, on apprend à changer ses habitudes alimentaires, tout en continuant à conserver certains petits plaisirs de la vie. « Ce qui est mortel dans les régimes c'est que l'on a aucune vie sociale. Ici, grâce aux conseils qui nous sont dispensés, on apprend à adapter notre alimentation en fonction de la vie de tous les jours. On nous explique que si l'on ne fait pas très bien un jour, on peut récupérer nos écarts le lendemain. On nous déculpabilise » explique Claude. Un tout autre rapport avec la nourriture qui porte ses fruits. Ces femmes, après avoir multiplié les régimes et les échecs, ont trouvé, à la clinique Saint-Pierre, le soutien dont elles avaient besoin pour enfin réussir à perdre du poids et se sentir bien. « On nous apprend



Le service propose un tout autre rapport avec la nourriture.

à prendre soin de nous. Je me suis surprise à aimer faire du sport. Ca devient presque un besoin. Ce séjour m'a reboostée. Je sens que je suis repartie sur de bonnes bases » conclut Marie Odile, qui vient de perdre 12 kilos. Après ces 8 semaines de cure, Nelly, Claude et Marie Odile sont entrées dans une phase de suivi qui se décline en sept demi-journées d'accompagnement à la clinique. Désormais, plus rien ne peut les détourner de

leurs objectifs. « Pour moi, c'est un renouveau » conclut Nelly, qui vient d'ailleurs de renouer avec le plaisir de faire du shopping. « Le portefeuille en a un peu souffert mais ce n'est pas grave » précise-t-elle avec un large et beau sourire. ■

👉 N'hésitez pas à contacter la clinique Saint Pierre de Pontarlier pour obtenir de plus amples informations : 03 81 38 83 00.