

Les gros: ces nou

Victimes de racisme ordinaire, les rondes et les dodus vivent dans la honte et peinent à s'insérer professionnellement. Pourquoi tant de haine? Parce que «les obèses ne sont pas à la mode dans notre époque de maîtrise corporelle», répond sans détour le psychiatre Gérard Apfeldorfer. Témoignages.

A la fin de l'année, combien d'entre vous ont adopté cette résolution pour 2009: perdre du poids ou, du moins, ne pas en prendre? Beaucoup... Trop sans doute. Pour des questions de santé peut-être, mais aussi d'image, puisque nous vivons dans une société qui vénère et exhibe des «corps plus que parfaits» – plaques de choc, fesses et biceps d'airain pour Ken, poitrine altièrre, côtes saillantes et cuisses de mouche pour Barbie – sur papier glacé.

Du coup, les minces ont une frousse bleue de s'empâter et les personnes en surpoids – pour parler diététiquement correct! – cherchent à maigrir à tout prix. Pire! Soupçonnés de péché de gourmandise, de glotonnerie plutôt, ces dernières sont devenues la cible privilégiée des médias, du monde médical et des campagnes de santé publique. «A force de crier haro sur les gros, on finit par en avoir non plus contre les kilos en trop, mais contre les gens qui les portent», relevait récemment Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste au Centre hospitalier régional universitaire de Lille, dans une interview accordée au magazine *Psychologies*.

Aujourd'hui, après quelques années de ce racisme ordinaire, de cette stigmatisation rampante et galopante, on en vient à considérer les bien en chair comme des losers, des mous sans volonté qui devraient bouger plus et manger moins. On les regarde avec mépris, on ricane sur leur passage, on

se moque d'eux, on s'apitoie parfois, on les humilie, on les insulte même. «Ce qui n'est pas conforme devient hors la loi et facteur de discrimination de façon presque inconsciente pour tous, lit-on sur le site français du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (www.gros.org), dont l'un des fondateurs n'est autre que le psychiatre français Gérard Apfeldorfer (lire l'interview en page 17). Le gros devient celui à qui on ne veut surtout pas ressembler.»

La chasse aux rondouillards est donc ouverte, mais rien ne vous oblige à y participer... Rappelez-vous la chanson: «Il faut de tout pour faire un monde, il faut de tout un point c'est tout!»

Dossier réalisé par Alain Portner et Laurence Caille

Photos Pierre-Yves Massot/arkive.ch, Sabine Papilloud/Edipresse et DR

Marie-Ange Brélaz pose avec l'équivalent en pommes de terre du poids qu'elle a perdu, soit 60 kilos.



«Maigrir devient une obsession!»

Marie-Ange Brélaz-Buchs, 44 ans, mère au foyer, épouse du syndic de Lausanne et héroïne d'un feuilleton paru dans «Le Matin» où elle témoignait de son combat pour «sortir de l'obésité». En 57 semaines, suite à un by-pass gastrique (réduction du volume de l'estomac et modification du circuit alimentaire), elle a perdu 60 kilos.

Prise de poids

«Il y a toujours une multitude de raisons pour lesquelles on grossit. Moi, j'ai commencé à me réfugier dans la nourriture et à prendre beaucoup de poids vers 21 ans quand mon papa a eu un cancer et qu'il en est mort. Plus tard, une peine de cœur a encore pesé sur ma balance. Et après, les années, les petits soucis et probablement un peu de génétique aussi ont fait le reste.»

Discrimination

«Quand vous faites vos courses, les gens jettent un œil sur le contenu de votre caddie. Au restaurant, ils regardent ce que vous commandez. J'ai entendu un jour une petite fille dire à sa mère «Maman, t'as vu la grosse dame!» Les remarques fusent. Il faut trouver des trucs pour s'intégrer socialement, par exemple jouer au gros jovial, bon vivant qui se marre et fait rire les autres.»

veaux parias



Un centre destiné à aider les jeunes

Difficile de trouver une place d'apprentissage quand on pèse 170 kilos. Pour s'en sortir, des jeunes séjournent dans un institut spécialisé près de Fribourg.

Il pleut des cordes. Cette météo peu clémente ne décourage pourtant pas Gabriel, Donato, Boris et Marco, pensionnaires de l'institut la Gouglera, à Chevrières (FR). Point commun de ces jeunes adultes: leur surpoids les handicape pour trouver un travail. Ils comptent sur leur séjour au Centre de compétences contre la surcharge pondérale pour résoudre ce double problème.

Encadrés par la coach Corinne Messer et le res-

ponsable des activités sportives Michaël Andrey, les pensionnaires s'élancent sous la pluie, respectant le programme qui prévoit une heure de marche après le petit-déjeuner. «Cette activité est très importante, surtout au début du programme», insiste Corinne Messer. La marche représente d'ailleurs souvent la seule activité physique qu'ils sont en mesure de pratiquer en débarquant à l'institut, à l'instar de Gabriel,

**LIRE LA SUITE
EN PAGE 16**



Honte

«On a honte de son physique, on le cache derrière des habits informes. On n'ose pas entrer dans un magasin de vêtements, parce qu'on sait qu'il n'y a rien qui nous ira. Dans le bus, on ne s'assied qu'à condition qu'il y ait de la place partout. On ne se sent pas à l'aise quoi qu'on fasse, on a l'impression d'avoir moins de droits que les autres.»

Régimes

«Maigrir devient une obsession! On se met à essayer tous les régimes possibles et imaginables avec effet yo-yo garanti. Quant au by-pass, ce n'est pas une chirurgie légère et miracle, mais un véritable parcours du combattant! Je pèse aujourd'hui 79 kilos et le regard des gens a changé: on me fait des compliments. J'ai peur maintenant de regrossir, alors je me dis «Plus jamais ça!»



Gabriel, 17 ans, faisait 174 kilos à son arrivée au centre en janvier 2008. En un an, il en a perdu 70.



➔ 17 ans. Il faut dire qu'à son arrivée, en janvier 2008, l'adolescent de Thoune pesait 174 kilos, soit 70 kilos de plus qu'aujourd'hui.

Evidemment, les internes sont encadrés par des spécialistes de la santé et bénéficient d'un soutien psychologique. «Notre objectif est qu'ils deviennent eux-mêmes coaches et qu'ils créent des réseaux qui leur permettront de poursuivre la thérapie après leur passage à la Gouglera», explique Beat Fasnacht, directeur du centre.

Une fois l'expédition terminée, les internes retournent à leurs tâches respectives. Gabriel, par exemple, contrôle l'hygiène d'échantillons envoyés par des clients des domaines de la santé ou de l'alimentation, pour le compte d'une société dont les locaux sont situés dans l'institut.

Le poids des apparences

Comme ses camarades, le Bernois a longtemps cherché une



Gabriel a découvert une quarantaine de métiers et s'est initié au sport lors de son séjour dans le centre.

place de travail. Après onze mois à la Gouglera, il réalisera bientôt son rêve: commencer un apprentissage d'informaticien. Sûr que son séjour dans cette institution où il a découvert une quarantaine de métiers – agriculture, cuisine, informatique, menuiserie, textile ou encore

électronique – l'a aidé, notamment en lui donnant l'occasion d'acquérir de l'expérience, puisque c'est bien là que le bât blesse. «Qui veut engager des personnes qui pèsent 130 ou 170 kilos? s'inquiète Beat Fasnacht. Notre but est de révéler leurs points forts et de leur re-

Encadrés par leurs coaches, les jeunes marchent une heure chaque matin.



donner des perspectives d'avenir.»

Au sous-sol de l'institut, Donato, s'affaire dans le local des produits de nettoyage. Ce jeune de 20 ans venant de Winterthour

LIRE LA SUITE
EN PAGE 19





Beat Fasnacht, directeur du centre la Gouglera, à Chevrilles, dans le canton de Fribourg.

➔ est resté une année sans travailler après l'école, ce qui n'a pas arrangé les relations avec sa balance. Elles se sont depuis améliorées: non seulement il a perdu du poids, mais en plus il a trouvé une place d'apprentissage pour l'été prochain.

Maigrir et se muscler

La Gouglera détiendrait-elle la potion magique qui fait maigrir? Même pas. Les internes adoptent une nouvelle hygiène de vie dans laquelle le sport occupe une place prépondérante. En salle de fitness, ils s'entraînent sur des machines et effectuent des pompes afin de travailler avec le poids de leur corps. «Le but n'est pas seulement de maigrir, mais aussi de développer la musculature», souligne Michaël Andrey.

Des regards stigmatisants

Chaque semaine, les pensionnaires vont aussi nager dans une piscine privée. A l'abri des re-

gards. «La première fois qu'ils se sont rendus aux bains de Charmey, les autres baigneurs les observaient constamment», regrette Beat Fasnacht. Pas étonnant dès lors qu'ils perdent le contact avec la société dans laquelle ils vivent.

Le contact avec les autres est justement un point important sur lequel travaillent les coaches de la Gouglera. Marco – qui a perdu 50 kilos et effectué quatre stages depuis qu'il fréquente l'institut – rencontre régulièrement des commerçants lorsqu'il va livrer une partie des 80 kilos de pain qu'il fabrique chaque semaine. Le reste de la production est consommé par les pensionnaires de l'institut qui ne suivent pas de régime particulier. «Nous leur apprenons à déterminer leurs besoins et à reconnaître la satiété», explique Beat Fasnacht. La clé du succès? Retrouver le plaisir de se nourrir. Pas étonnant qu'il y ait une liste d'attente.

Sur internet: www.guglera.ch



... renonce volontiers au papier hygiénique.



Douche agréable

WC douche siège adaptable

Montage simple

Désormais pour toutes les salles de bain :

WC douche, siège adaptable Balena 6000

L'eau ne laisse après le bain, la douche et le lavage des cheveux qu'une propreté parfaite et une sensation de fraîcheur unique – tout comme le Balena 6000. Au lieu du papier hygiénique conventionnel, utilisez simplement la douche agréablement tempérée et appréciez les avantages d'une hygiène personnelle moderne. Le WC douche, siège adaptable est monté à la place du siège et du couvercle du WC existant. Ainsi il est très facile de l'emporter avec soi lors d'un déménagement.

COUPON-
RÉPONSE

Je prends l'hygiène personnelle au sérieux. Veuillez m'envoyer une brochure d'information détaillée.

Je souhaite essayer le Balena 6000 et profiter de la promotion «30 jours de douche à l'essai pour seulement CHF 300.–»

Nom, prénom

Adresse

Téléphone/e-mail

Geberit Vertriebs AG
Soorpark, 9606 Bütschwil
Téléphone 0848 662 663 (tarif local)
Fax 071 982 80 17
www.balena.ch

■ GEBERIT

IMWSSFD09