



Reprendre confiance pour sortir de l'obésité

L'association Lyonnaise Fort en sport aide les personnes en surpoids à se remettre en mouvement dans leur corps et dans leur vie

Pourquoi ?

Après avoir essayé les méthodes les plus diverses dans l'espoir de maigrir, et vécu à chaque fois « l'effet yo-yo » de la reprise de poids, beaucoup de personnes désespèrent faute de savoir vers qui se tourner.

Comment ?

L'association Fort en Sport leur offre une alternative non médicalisée – la seule existant aujourd'hui en France hors milieu hospitalier – basée sur un accompagnement global et individualisé.

L'obésité est devenue la cinquième cause de mortalité dans le monde et la troisième dans les pays dits riches. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) la qualifie d'ailleurs « d'épidémie » mondiale. Elle constitue un facteur de désocialisation, conduisant à la perte d'autonomie, l'isolement et l'exclusion sociale. Alors même qu'elle touche préférentiellement les populations les plus vulnérables, elle représente un obstacle majeur à l'accès à l'emploi, accentuant d'autant les situations de précarité. Créée en 2012 par le docteur Sébastien Le Page, chirurgien digestif, et Fabrice Ponsin, professeur associé à en STAPS, l'association Fort en sport est née d'un refus de cette « fatalité ». Elle accompagne des adultes, en grande majorité des femmes, à qui elle propose un accompagnement sur une année renouvelable une fois, comportant trois dimensions complémentaires : des activités physiques adaptées, un suivi diététique et un soutien psychologique. A partir de ces trois fondamentaux, les praticiens et chercheurs associés à l'initiative composent des programmes personnalisés qui permettent de s'attaquer à tous les aspects du problème et d'agir sur le long terme. Suivant son niveau, chaque candidat intègre un groupe, avec lequel il progressera pendant deux ans. Seule condition d'accès : les bénéficiaires ne doivent pas présenter de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives. Un fonds d'aide a été mis en place pour proposer un tarif mensuel réduit aux personnes ayant des difficultés financières.

Quels résultats ?

Après quatre ans leur sortie de l'association, la plupart des adhérents au programme ont continué à perdre du poids ou n'en ont pas repris. Les bénéfices se mesurent en termes de santé, de qualité de vie mais aussi d'intégration sociale – une personne au chômage sur trois trouve ou retrouve du travail sous deux ans, toutes gagnent énormément en confiance et en mobilité. Après le premier centre d'accueil inaugurée à Lyon en 2012, Fort en sport a ouvert une antenne supplémentaire en 2016 à Bourgoin-Jallieu, puis une autre dans un secteur plus rural, à Voiron, en 2018. C'est pour équiper ce troisième site en matériels adaptés que la Fondation Transdev lui a apporté son soutien. Afin de rendre son programme accessible au plus grand nombre, l'association envisage d'ouvrir dans l'avenir de nouveaux centres dans la région Auvergne-Rhône-Alpes, avant d'essayer sur d'autres territoires.

Ils témoignent

« Celles ou ceux qui viennent vers l'association nous disent souvent « vous êtes notre dernière chance ». De fait il y a très peu d'échecs à l'issue du programme, mais c'est aussi parce que nous ne promettons pas la lune : nous n'annonçons jamais à un adhérent qu'il va perdre 60 kg par an, comme tant de régimes miracles ; nous lui disons seulement qu'il ou elle va retrouver une bonne condition physique et que le poids va suivre, avec tout le reste... »

Coralie Dumoulin, coordinatrice de l'association Fort en sport

« J'ai pris contact avec l'association après de gros soucis de santé. Dieu sait que ce n'était pas facile : j'étais alors complètement repliée sur moi-même. J'y ai trouvé une absence de jugement, une empathie, une émulation de groupe, un accompagnement de tous les instants qui m'ont donné l'énergie de surmonter les obstacles. Aujourd'hui j'ai maigri suffisamment pour me sentir en pleine forme. Je peux sortir dans la rue sans avoir peur du regard des autres. »

Carole Mathieu, 52 ans, bénéficiaire

« Fort en sport propose à des personnes en souffrance un véritable accompagnement, conjuguant une démarche de solidarité chaleureuse et un programme sérieux construit et encadré par des professionnels. Autant d'aspects qui recoupent les valeurs de la Fondation. Nous sommes heureux d'avoir pu apporter un coup de pouce à cette initiative au moment où, sortant de la phase d'incubation, elle est en voie d'acquiescer la crédibilité et la légitimité qui vont lui permettre de se développer beaucoup plus largement. »

Christine Estival, chef de projet, Transdev DGA zone Sud, marraine de la Fondation Transdev

Chiffres clés

7 millions de Français sont obèses, et près de 15 millions en surpoids

1ère cause de discrimination à l'embauche

200 personnes suivies chaque année par Fort en sport

62 500 € budget global du projet

Contacts

Association Fort en sport

Immeuble Le Terra Mundi, 2
Place de Francfort, 69003 Lyon
Tél : 06 95 07 76 10

Courriel : contact@fortensport.fr

www.fortensport.com