

# DU SPORT ADAPTÉ CONTRE L'OBÉSITÉ

BOURGOIN-JALLIEU  
VOIRON



Les personnes obèses sont souvent isolées et découragées face à leur problème de poids : manque de moyens, déficit d'accompagnement, absence de structures sportives adaptées... Pour les aider, l'association Fort en sport a créé un programme spécifique et complet, avec de l'activité physique adaptée (APA), un suivi diététique et physique, et un soutien psychologique. Un modèle associatif de prise en charge globale unique en France et reconnu d'intérêt général. Fondée en



© D.R.

2012 par Sébastien Le Page, chirurgien de l'obésité à Bourgoin-Jallieu, et Fabrice Ponsin, professeur associé en activité physique à l'université de Lyon, l'association intervient à Lyon, Bourgoin-Jallieu et lance une nouvelle antenne à Voiron, dès septembre. Concrètement, Fort en sport propose un programme annuel encadré par des professionnels (intervenant en APA, diététicienne, psychologue du sport...), à un coût raisonnable (entre 25 et 59 euros par mois), dont quatre séances de sport par semaine en groupe de 15 personnes au maximum, dans une ambiance bienveillante. "Les premières séances sont très douces et prennent en compte les problématiques liées à l'obésité, comme l'essoufflement rapide et les douleurs musculo-squelettiques (genoux, dos, etc.). Des activités en piscine, notamment, permettent

## Un programme spécifique et complet

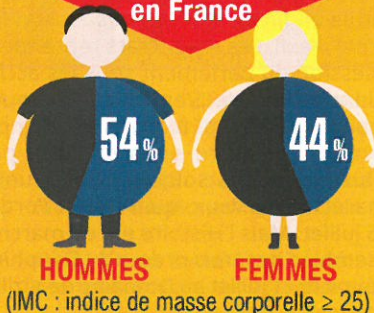
de travailler en décharge et de gagner en endurance progressivement", explique Fabrice Ponsin, le président de l'association. Et les résultats sont là : perte de poids, augmentation des capacités cardio-ventilatoires, meilleures mobilité et souplesse, diminution de la prise de médicaments et, surtout, hausse de la qualité de vie (moral, sommeil, estime de soi...). "La dynamique de groupe a des effets exceptionnels. Les personnes retrouvent une excellente forme physique et mentale... et les kilos deviennent secondaires."

Contacts : [www.fortensport.com](http://www.fortensport.com)  
06 95 07 76 10

Par Sandrine Anselmetti

## Les chiffres-clés du surpoids et de l'obésité\*

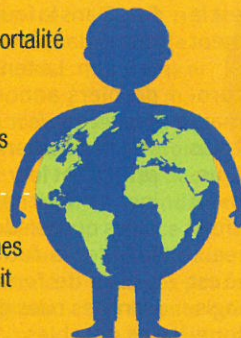
### Surpoids ou obésité en France



L'obésité est la **5<sup>e</sup>** cause de mortalité au niveau mondial

et la **3<sup>e</sup>** dans les pays riches

D'ici 2030, le nombre de personnes en surpoids dans le monde devrait atteindre **3,3 milliards**



En France, la prévalence de l'obésité (IMC  $\geq 30$ ) est estimée à :

**17%**



En Rhône-Alpes, la prévalence de l'obésité (IMC  $\geq 30$ ) est d'environ :

**13%**

\* Sources : Organisation mondiale de la santé (OMS), études Esteban 2015 et Obépi 2012.

## CLODOMIR À VÉZERONCE- CURTIN

Le comité des fêtes de Vézeronce-Curtin vous attend le 7 juillet prochain pour son festival médiéval Clodomir. De 10h à 24h, de nombreuses animations sont proposées tout au long de la journée : crieurs de rue, jongleurs, troubadours, danseurs, combat de chevaliers, marché médiéval... ainsi qu'un spectacle inspiré de la guerre de Cent ans. La journée se terminera par un grand concert festif, un banquet, un spectacle de feu et un feu d'artifice. Entrée gratuite.

Contact :  
[festivalmedieval.clodomir@gmail.com](mailto:festivalmedieval.clodomir@gmail.com)



## 20 ANS D'AOP ÇA SE FÊTE

La 18<sup>e</sup> fête du bleu du Vercors-Sassenage, organisée par l'Association pour la promotion des agriculteurs du parc naturel régional du Vercors, le parc naturel régional du Vercors et l'AOP bleu du Vercors-Sassenage se tiendra les 28 et 29 juillet prochains à Lans-en-Vercors. Ferme géante, comice agricole, marché de producteurs, animations festives et ludiques ponctueront ce week-end où, en point d'orgue, sera célébré le 20<sup>e</sup> anniversaire de l'AOP.

Contact :  
[www.fetedubleu.org](http://www.fetedubleu.org)