

Article JSL du 12.10.2022 par Hervé Bachelard : Conférence obésité

Paray-le-Monial Souffrant d'obésité, Aurélien Goussard est devenu "patient expert"

L'obésité est une maladie chronique, c'est-à-dire qu'elle affecte une personne sur une très longue durée, qu'elle évolue et a des répercussions sur la vie quotidienne. Souffrant de cette maladie, Aurélien Goussard est devenu "patient expert" : il va témoigner ce jeudi à Paray.



Aurélien Goussard a obtenu un diplôme universitaire pour devenir "patient expert". Photo DR

À 36 ans, Aurélien Goussard souffre d'obésité chronique. Une situation qu'il a toujours vécue : « J'ai été en surpoids [dès mon plus jeune âge](#). L'obésité a rythmé mon parcours depuis presque toujours ». En 2014, désirant atténuer ses souffrances liées à son surpoids, il a bénéficié d'une opération chirurgicale avec une gastroplastie, « mais au final, ça n'a pas marché pour moi, et deux ans après, on me l'a retirée ».

Il partage son vécu, ses expériences avec les autres malades

Aurélien Goussard a dès lors voulu partager ses expériences, son parcours lié à la maladie : en 2017, il devenait président de l'association Pèse-plume 71, « qui a pour objectif de venir en soutien aux personnes souffrant de surpoids et d'obésité, notamment au travers de la mise en place d'activités physiques ». Une philosophie qu'il a voulu pérenniser en acceptant un nouveau défi : « Le [Dr Cyril Gauthier](#), médecin nutritionniste, m'a proposé de partager mon vécu auprès des autres malades, en devenant ce qu'on appelle un "patient expert". J'ai immédiatement accepté. L'idée, c'est de partager, de conseiller, de soutenir, d'évoquer toutes les situations possibles, y compris quand on est en grande faiblesse. Je pense notamment aux phases de stabilité, quand il faut être vigilant à tout. Je connais bien la maladie. En moi, le patient voit une personne comme lui, sans blouse blanche, sans connotation médicale. »

Un diplôme universitaire en poche

Être un "patient expert" ne s'improvise cependant pas, et Aurélien a dû suivre une formation qualifiante, dispensée par l'Université des Patients-Sorbonne : « J'ai obtenu un Diplôme Universitaire en juin dernier, et je peux désormais transformer mon vécu en expertise, au bénéfice des autres patients. » Ce jeudi 13 octobre, Aurélien interviendra à Paray, pour prendre part à sa première conférence-débat en tant que "patient expert" : « J'ai déjà participé à des groupes de parole, mais là,

ce sera un peu différent. Ce rendez-vous sera très intéressant pour tous, car il y aura aussi les Dr Gauthier et Radais pour la partie médicale. »

« Il faut arrêter de juger sans comprendre ! »

« Ne pas rester dans l'isolement, échanger sur sa maladie avec ses proches, ses amis, ses médecins, avec tout le monde, ne pas s'isoler », des conseils qu'Aurélien dispense, et qu'il s'applique donc à lui-même, en devenant une sorte de porte-parole. « Il faut communiquer, c'est essentiel. Pour aussi faire comprendre qu'être obèse, ce n'est pas seulement trop ou mal manger. C'est aussi un ensemble de facteurs, comme le vécu, la génétique, des aspects psychologiques. Il faut arrêter de juger sans comprendre ! »

PRATIQUE "L'obésité, une maladie chronique ? Parlons-en !", conférence-débat au Centre Culturel et de Congrès de Paray-le-Monial, jeudi 13 octobre à 20 h 30. Avec le Dr François Radais, chirurgien viscéral et digestif au centre hospitalier de Paray, le Dr Cyril Gauthier, médecin nutritionniste à l'Espace médical Nutrition Obésité Valmy à Dijon, un "patient expert" et une "patiente ambassadrice". Entrée libre. Contact : 06.30.62.59.12.



Dr Radais : « L'opération est un coup de pouce, mais pas une baguette magique »

Le Dr François Radais est chirurgien viscéral et digestif. Avec [son équipe multidisciplinaire de chirurgie bariatrique](#), il a déjà accompagné, au Centre hospitalier de Paray, plusieurs centaines de personnes souffrant d'obésité : « C'est une maladie chronique, qui occupe toute la vie des patients. On peut améliorer leur vie, de la manière la plus longue possible, mais c'est un élément qui sera présent en permanence. »

Un rééquilibrage alimentaire primordial

S'il opère régulièrement des patients obèses, c'est dans le cadre d'une prise en charge globale, qui commence bien avant l'opération, et qui continue bien après aussi : « On demande au patient de changer des habitudes et de conserver ces changements. C'est un rééquilibrage alimentaire qu'il faudra avoir toute sa vie. » Et qui pourra impacter la vie de famille : en modifiant ses repas, son rythme au quotidien, « c'est un changement de vie qui doit être accepté par les proches ».

L'opération chirurgicale est un « booster pour améliorer les résultats »

L'équipe du Dr Radais accompagne ainsi les patients avant, pendant et après l'opération : « Nous abordons les aspects diététique, physique, psychologique, au travers d'un accompagnement au long

cours. Nous n'opérons pas tout le monde. L'opération est un coup de pouce, mais pas une baguette magique, c'est un booster pour améliorer les résultats. Si un patient bénéficie d'une opération chirurgicale, il y aura un travail minimum à faire après, en termes de repas et d'activités physiques. »

Au cœur du processus : l'apport calorique

Quant aux facteurs qui conduisent à l'obésité, ils sont nombreux selon le médecin. « C'est multifactoriel. Une partie de l'explication peut être génétique. Mais ce sont surtout les habitudes alimentaires qui sont en cause, souvent prises en famille. » Plus que la diversité alimentaire, c'est l'apport en calories qu'il faut surveiller : « Il ne faut pas que l'apport calorique soit trop important par rapport à notre activité physique. Il suffit d'un écart quotidien, même très faible, entre ce qu'on a besoin de manger et l'activité qu'on va faire, pour que tout déraile. » Diminuer l'apport calorique est donc capital : « [Éviter le grignotage](#), réduire un peu les portions, ne pas se resservir, voilà des gestes simples à appliquer. Il n'y a pas d'aliment particulier à éviter. Ce qui importe, c'est l'apport calorique. Il faut aussi faire davantage d'activité physique. »

Le Dr Radais partagera ses conseils ce jeudi soir à Paray : « Être accompagné est essentiel. La réussite est liée au long terme, il faut changer un peu, mais sur un temps long. »