

# L'Équilibre en vedette à la clinique Saint-Christophe

**BOUC-BEL-AIR** Soirée portes ouvertes pour fêter les quatre ans du programme destiné aux diabétiques et personnes en surpoids

La clinique Saint-Christophe a organisé une soirée portes ouvertes pour fêter les quatre ans de son programme "Équilibre". Il s'agit d'un programme d'hospitalisation de jour destiné aux personnes dont l'indice de masse corporelle est supérieur à 30 ou qui ont des problèmes de diabète. Des personnes qui ont essayé plusieurs formules de régime sans résultat. Le Dr Lella Bracco, endocrinologue qui a participé à la conception du programme, rappelle : "On sait depuis 30 ans que les régimes ne fonctionnent pas. Il faut avoir une autre approche. Nous parlons peu de diététique car les patients savent ce qu'il faut faire, mais ne le font pas. Ce programme vise à déclencher un changement. La personne doit se rencontrer avec elle-même et réconcilier sa tête avec son corps. Le problème n'est pas quoi manger, mais comment." Afin d'atteindre cet objectif, Sabine et Camille Giordano, les dirigeantes de la clinique, travaillent sur plusieurs axes. En premier lieu, Fabrice, le coach sportif, souhaite que le patient se réapproprie son corps : "Explicite la différence entre activité physique et sport. L'objectif est de montrer que notre corps est fait pour être en mouvement.



Marcel Benimeli, ancien patient, sous le regard de Sabine et Camille Giordano, les dirigeantes de la clinique.

*"J'apprends aux patients à bouger sans douleur, selon les capacités de chacun et selon les capacités du jour. C'est moi qui m'adapte aux patients et pas l'inverse."*

## Un suivi modulable

Sabine et Camille complètent : "Bien que nos patients n'aient pas qu'on les touche, nous organisons des séances de kiné et d'ostéopathie, en partenariat avec l'école de Meyreuil et

ils apprécient. Le programme comprend également des ateliers de psychologie, de théâtre, de danse, de nutrition et de diététique. Depuis deux ans, nous avons ajouté la méditation qui apporte beaucoup. Les patients doivent se libérer, travailler sur eux-mêmes et réapprendre à s'aimer." Tout cela se déroule du lundi au vendredi pendant deux semaines. Un programme de suivi modulable a également été mis en place. Un mois après

le stage, les patients reviennent une demi-journée chaque mois pendant six mois puis une journée par trimestre jusqu'à un an. Marcel Benimeli, qui a déjà suivi plusieurs programmes, ne tarit pas d'éloge sur son efficacité : "Je suis addict à Équilibre. Ici, on reçoit beaucoup d'amour. Je ne pouvais plus bouger, plus manger, bref je ne pouvais plus vivre. Ils m'ont sauvé ! Ce que l'on apprend à Équilibre, c'est à vie et c'est la vie !"

Le retour à la maison reste néanmoins une épreuve avec le risque de replonger dans la solitude. Marcel a donc décidé de créer une association de patients appelée "Soi Toi M'Aime", destinée à aider toutes les personnes en surpoids, pas uniquement celles qui sont passées par Équilibre : "Derrière chaque obèse, il y a une souffrance. Je souhaite aider les gens à sortir de chez eux, à bouger, à poursuivre les liens qui se sont créés pendant le programme. Aller à la piscine, au cinéma ou faire de la randonnée s'avère très difficile lorsqu'on est seul, ensemble, on peut le faire. Il faut conserver la dynamique." C.D.

equilibre@cliniquesaintchristophe.com  
Renseignements pour l'association "Soi Toi M'Aime" : soitomaimed@gmail.com