

Santé

Des ados bien décidés à lutter contre l'obésité

Un programme sportif original fait ses preuves à Nyon

Manon Germond

Coup de sifflet. Six jeunes disent stop à leurs problèmes de surpoids. Jeudi dernier, comme chaque semaine, ils se sont rencontrés pour pratiquer les activités physiques de la Fondation Sportsmile à la salle de gymnastique du Couchant, à Nyon. Certains sont là dans le cadre d'un programme thérapeutique multidisciplinaire reconnu par les assurances et proposé par la fondation. Quant aux autres, ils sont là uniquement pour l'heure hebdomadaire de cours de sport adapté. La devise: faire du sport avec plaisir.

«A l'école, le sport, c'est plus compliqué qu'ici. Le professeur de gymnastique est plus sévère, il m'évalue comme les autres. Alors que je ne suis pas comme les autres», confie timidement Jonathan, 13 ans, entre deux tirs au but. La soirée est composée d'exercices de cardio, mais également de jeux de balle. L'objectif? Promouvoir l'activité physique et prévenir les éventuelles maladies chroniques qui en découlent telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète ou les problèmes respiratoires.

«Le sport adapté chaque semaine suffit pour réduire l'obésité, l'hypertension et les signes précoces d'athérosclérose dans les artères des enfants obèses âgés de 6 à 10 ans et cela, sans aucun régime», défend Nathalie Farpour-Lambert, présidente de la fondation, reconnue par l'Association suisse Obésité de l'enfant et de l'adolescent.

Les adolescents suivent ces cours suite aux conseils des parents ou de médecins. «Il faudrait pouvoir prescrire l'activité physique adaptée comme on prescrit un médicament», poursuit Nathalie Farpour-Lambert, par ailleurs médecin adjointe aux Hôpitaux universitaires de Genève.

Un problème complexe

Dans le cadre du programme thérapeutique d'une année, le sport est accompagné de séances de diététique et de soutien psychologique. «Nous entendons souvent la critique: «Les jeunes sont des pantouflards.» Mais le problème est beaucoup plus complexe», soutient Raphael Ehrsam, responsable des activités physiques. Car le surpoids peut aussi s'expliquer par le stress, un manque d'affection, un décès ou un divorce.



Six adolescents pratiquent les activités physiques de la Fondation Sportsmile. GEORGES MEYRAT

Claude, 15 ans

«Je voulais changer»

Claude, 15 ans, suit le programme thérapeutique depuis une année. Sa démarche est personnelle. Il est tombé sur le site de la Fondation Sportsmile en cherchant des solutions sur internet: «J'avais envie de changer parce que je ne m'aime pas trop.»

Ce jeune homme parle ouvertement de son problème de surpoids: «Avant c'était plus par rapport aux gens. Je ne voulais pas que l'on se moque de moi ou que l'on me regarde différemment. Aujourd'hui, je dirais que ce qui m'inquiète le plus, ce sont les filles», confie-t-il d'une voix calme. Aujourd'hui plus confiant, il avoue que le combat quotidien est «difficile», mais qu'il souhaite relever le défi.

Durant cette année destinée à modifier les habitudes quotidiennes, les parents assistent aux séances une fois toutes les trois semaines. «C'est une thérapie comportementale familiale. Le parent joue le rôle de modèle. Il doit soutenir,



Mégane, 18 ans

Apprendre à s'estimer

Mégane, 18 ans, a suivi le programme thérapeutique et continue les activités sportives. Elle raconte que celles-ci lui permettent de faire des rencontres, de bouger et de voir qu'elle n'est pas seule dans son cas.

La jeune fille confie que cette heure de jeux l'aide à «oublier les problèmes du quotidien». Elle fait référence aux regards et aux moqueries de certains jeunes rencontrés dans la rue: «Je réponds que je suis comme je suis. Et je commence à prendre confiance en moi», raconte-t-elle. Modestement, Mégane annonce qu'elle va rejoindre une équipe de sport. Et tient à ajouter à son témoignage: «Nous avons une estime de nous maintenant.»



aider et encourager l'enfant. Donner les moyens à celui-ci d'atteindre ses objectifs», explique Raphael Ehrsam.

A ce jour, Sportsmile compte une centaine d'enfants participant aux activités sportives à Genève, à

Gland et à Nyon, et suit une quarantaine de familles vaudoises dans le cadre de programmes thérapeutiques. Ailleurs dans le canton, le CHUV, la Fondation USCADE et la ville de Vevey proposent aussi des programmes thérapeutiques.

Important engagement

Le programme, chargé, demande une rigueur quotidienne: «Parfois, j'ai envie qu'on me pousse à fournir tous les efforts qu'il faut pour y arriver et à appliquer tout ce que l'on nous a appris», raconte Claude, 15 ans. Si une approche multidisciplinaire est essentielle pour la fondation, Raphael Ehrsam confie également que cela demande un véritable investissement: «Nous avons beaucoup de peine à motiver les familles. Ces démarches ne sont pas encore automatiques.» Le responsable des activités physiques y trouve plusieurs explications: un manque de temps ou d'information. Quant à l'aspect financier: 90% du programme thérapeutique complet peut être remboursé par les assurances. En dehors du traitement, les activités sportives sont cofinancées par la famille et la fondation.

Une nouvelle volée pour le programme thérapeutique est attendue en janvier 2012 à Nyon. Et la fondation souhaite varier les activités en proposant deux nouveaux cours vaudois. Quant aux six adolescents de Nyon, déjà convaincus, les témoignages s'accroissent: c'est rassurant de se sentir appartenir à un groupe, et d'être tous pareils.

www.sportsmile.ch

Les caves ouvertes ont fait le plein ce week-end

Entre Begnins, Luins, Vinzel et Bursins, le parcours du Bourru a allié plaisirs du vin et découverte du métier de vigneron

Un verre dans la main, le guide des caves ouvertes dans l'autre, ils étaient des centaines, ce week-end, à sillonner le cœur de La Côte à bord d'un des nombreux bus mis à disposition pour l'occasion. Se rendant de cave en domaine, entre les villages de Begnins, de Luins, de Vinzel et de Bursins, ils participaient au parcours du Bourru, organisé par l'association Caveau Luins-Vinzel.

L'événement, à l'agenda des passionnés et autres amoureux du vin depuis 1997, connaît un succès toujours plus grand. «La première édition avait attiré à peine 200 personnes, se souvient Eric Barbay, président. Maintenant, ce sont plus de 3000 visiteurs que nous accueillons le temps d'un week-end.» Et l'homme, propriétaire du domaine de Sarraux-Dessous, de livrer la recette du succès

des caves ouvertes: «Les gens ont vraiment envie de découvrir la façon dont nous travaillons et sont très désireux de tout comprendre, notamment nos installations. Pour nous, la formule est très agréable car elle nous permet de faire venir les gens chez nous, ce qui est bien plus convivial.»

Sirotant un verre en scrutant les vignes, Peter et Antonella Muralt, de Dully, confirment. «Nous venons pour l'ambiance, qui est toujours très agréable. Nous avons noué plusieurs amitiés en participant aux caves ouvertes.»

Succès populaire, le parcours du Bourru est également apprécié des professionnels de la branche, qui louent sa dimension fédératrice. «Il y a une quinzaine d'années, chaque vigneron travaillait de son côté et il n'était pas bien vu de regarder ce que faisait le voisin. Désormais, les caves ouvertes nous poussent à collaborer et à nous intéresser les uns aux autres, à discuter, voire à s'entraider», se réjouit Reynald Parmelin, du domaine La Capitaine, à Begnins. **E.B.Z**



Reynald Parmelin (à g.) sert ses hôtes d'un jour. GEORGES MEYRAT

Le Casino assume ses ambitions théâtrales

La salle morgienne, célèbre pour ses bals et thés dansants, verra défiler sur sa scène une dizaine de spectacles

Redonner vie à la scène mythique du Casino de Morges, c'est l'objectif que se sont fixé, en 2010, Susanna Pontet et son époux, gérants de l'établissement. La bâtisse centenaire a connu ses heures de gloire entre les années 1930 et 1940, voyant défiler sur ses planches des comédiens, des chansonniers, des gymnastes ou des boxeurs. Pour renouer avec ces fastes d'antan, le couple a organisé des thés dansants et des dîners-spectacles, et met sur pied pour la saison 2011-2012 une véritable programmation.

Un repérage au Festival d'Avignon ou des coups de cœur de la région: le duo choisit en toute liberté les artistes qui se produiront dans la salle Belle Epoque. «Nous avons fait le pari de la variété, explique la responsable, pour que tout le monde puisse découvrir ce lieu extraordinaire: les amateurs de classique, les enfants - avec un show de magie qui leur est dédié - ou encore les passionnés de théâtre.» Pour accueillir ces professionnels, l'établissement a investi et refait à neuf la régie sono et lumière.

Les programmeurs souhaitent-ils, avec un troisième lieu de spectacle à Morges, concurrencer les Trois P'tits Tours et Beausobre? La salle en est encore à ses balbutiements, souligne Susanna Pontet, et n'a pas la même assise. Afin de voir si le projet est viable et d'expérimenter différentes pistes,

la gérante se donne entre trois et cinq ans pour réussir.

Pour un théâtre privé, sans subventions, le budget n'est pas non plus comparable à ses concurrents. Mais la direction compte bien tirer parti des atouts du Casino. La magie des lieux en est un. «Les clients se disent transportés à Paris», confie fièrement la gérante des lieux. Elle mise enfin sur l'ouverture en parallèle du bar-restaurant pour créer «une ambiance conviviale». **Blandine Guignier**

Au programme

Humour Arek Gurunian, le 12 novembre à 20 h 30.

Magie Spectacle pour enfants avec Daniel Juillerat, le 17 décembre à 15 h 30.

Cabaret Daniel Juillerat, le 17 décembre à 20 h 30.

Spectacle musical *Et si les valises volaient?*, avec la Compagnie L'Heure Orange, le 14 janvier à 20 h 30.

Classique Concert avec Laura Matthey et Marjolaine Werner (flûte et piano), le 18 février à 20 h 30.

Théâtre *Y'a du Victor dans l'air...*, par l'Atelier ACTE, le 10 mars à 20 h 30.

Lyrique *Emozione italiana*, le 31 mars à 20 h 30.

Théâtre *Showtime*, par Alex et Jo, le 21 avril à 20 h 30.

Théâtre *Comment élever un ado d'appartement?*, mis en scène par Evelyne Knecht, le 1er mai à 20 h 30, le 2 mai à 15 h 30 et le 3 mai à 20 h 30.

Morges

Le trafic a diminué au centre-ville

Ces cinq dernières années, le trafic individuel a diminué de 4% au centre-ville de Morges, tandis que le parc de voitures de tourisme a augmenté de plus de 6%. Révélé il y a quelques jours par une étude de Lausanne Région, le chiffre est d'autant plus significatif qu'il s'accompagne d'une hausse de la fréquentation des transports publics de la région Morges-Bière-Cossonay (MBC) de quelque 61%. Enfin, dans le même temps, le tronçon autoroutier Morges-Aubonne a enregistré une augmentation de 14%. **E.B.Z**

Bulbes de dahlia



Symbole fleuri de Morges s'il en est, le dahlia était à l'honneur, ce week-end, dans la cour du château. Deux jours durant, c'est là que s'est tenue la traditionnelle grande vente des bulbes de dahlia, qui attire nombre de passionnés. Chaque année, de juillet à octobre, plus de 1300 dahlias, représentant plus de 70 variétés, sont plantés le long des quais. **E.B.Z**

Nouveaux citoyens

Préverenges La Municipalité organise un apéritif dînatoire, mercredi à 19 h au Bâtiment communal, pour les citoyennes et citoyens du village qui ont atteint leur majorité civique. Les jeunes de nationalité étrangère sont également conviés. **E.B.Z**

L'homme et la mort

Morges Au bénéfice d'une expérience de plus de trente ans dans l'accompagnement de familles en deuil, Edmond Pittet présentera de nombreux récits authentiques où seront mis en évidence les sentiments profonds de tout être humain face à la mort. La conférence est prévue jeudi matin, de 8 h 30 à 11 h, à Beausobre. Rens.: 021 691 49 85. **E.B.Z**

Le chiffre

300

C'est, en milliers de francs, la somme que la Municipalité de Morges demandera au Conseil, mercredi, pour le renforcement des infrastructures industrielles à la rue du Parc et au chemin de Bel-Horizon. Travaux nécessaires, indique le préavis, puisqu'une augmentation des demandes d'eau et de gaz est à prévoir à ces deux emplacements. A la rue du Parc, la nouvelle conduite de gaz améliorera les conditions de distribution en vieille ville. Au chemin de Bel-Horizon, la conduite d'eau potable en fonte sera remplacée. **E.B.Z**