

Santé

Onze kilos de moins en six mois et une bonne dose de volonté

Karen, 15 ans, a tourné le dos à l'obésité grâce au programme de la Fondation Sportsmile

Manon Germond

Dans sa main, un portrait d'elle réalisé quelques mois auparavant. Karen Drexler est méconnaissable. Elle sourit: «Je n'ai pas envie de retomber dans l'obésité.» A seulement 15 ans, cette adolescente de Lavigny a décidé de mettre fin à son problème de surpoids. Armée d'une volonté de fer, elle a modifié son hygiène de vie pour rejoindre un poids normal et sain. Fini les grignotages, place à l'activité physique. Résultat: 11 kilos de moins en six mois.

«Je grignotais tout le temps, se souvient-elle. La nourriture était une obsession.» A 13 ans, son corps change. «J'étais complexée. Chaque fois que quelqu'un me regardait, je pensais que c'était parce que j'étais grosse.» Sa prise de poids inquiète son médecin et ses parents. Ensemble, ils décident de prendre contact avec la Fondation Sportsmile, qui

promeut l'activité physique et une alimentation saine afin de prévenir les maladies chroniques et le surpoids. A ce stade, le but est de stabiliser le poids de la jeune fille.

Le déclic

Après quelques rencontres, en octobre 2011, c'est le déclic. La jeune fille part une semaine en camp avec la fondation, grâce à un programme pris en charge par les assurances. A côté d'activités physiques comme le kickboxing ou la natation, elle participe à des ateliers avec un psychologue ou une diététicienne. «Durant ce camp, je me suis habituée à manger moins et bouger plus. C'était le moment de me prendre en main. J'avais envie de changer.»

Karen et sa famille continuent ensuite le programme de la fondation. «Nous avons aussi changé nos habitudes, je fais plus attention à ce que je cuisine», confie la maman, Sandra Drexler. Pour Sportsmile, cela ne fait aucun doute, le travail doit se faire en équipe: «La famille détient la solution et les parents font partie intégrante de l'équilibre de l'enfant», défend le docteur Nathalie Farpour-Lambert, présidente de la fondation.

Volontaire, Karen applique avec rigueur les conseils: consacrer au



Karen Drexler tenant un portrait d'elle, il y a six mois. CHRIS BLASER

moins vingt minutes à un repas et manger une portion composée d'une moitié de légumes, un quart de viande et un quart de féculents. «Ce n'est pas un régime, il n'y a pas de restriction alimentaire. Nous apprenons aux enfants à modifier leurs habitudes. Ils doivent être à l'écoute de leurs besoins, de la sensation de satiété, et manger à leur faim», explique Aïcha Marsella, diététicienne. L'objectif est double: apprendre à gérer son appétit et reconnaître ses émotions. «Nous travaillons sur des stratégies pour éviter le grignotage émotionnel», souligne Nathalie Farpour-Lambert.

Aujourd'hui, la jeune fille s'allège et retrouve le plaisir de bouger. Elle dit privilégier une balade entre amies à des heures devant l'ordinateur. «J'ai encore des rondeurs, mais je les accepte. Je suis beaucoup mieux dans mon corps.»

La présidente de la fondation salue la volonté de la jeune fille. «Sa réussite n'est pas d'avoir perdu du poids, mais d'avoir changé son mode de vie relativement rapidement. Le prochain challenge est de le maintenir, toujours avec le soutien de la famille.»

Infos sur www.sportsmile.ch

Ségalat n'est pas à l'abri d'un double recours

Après le procureur, l'avocat des proches de Catherine Ségalat a déposé hier une annonce d'appel contre l'acquittement, vendredi, du biologiste français

Avocat de la partie civile dans le procès de Laurent Ségalat, Me Jacques Barillon a déposé une annonce d'appel afin de se réserver la possibilité de recourir lorsque le tribunal criminel aura communiqué ses motivations. Les cinq juges n'avaient en effet donné que leur verdict, suivi d'une brève explication, vendredi dernier lorsqu'ils ont acquitté le biologiste français de l'accusation de meurtre sur sa belle-mère, Catherine Ségalat.

Comme le procureur général, Eric Cottier, Me Barillon attend donc de connaître le raisonnement qui a conduit la Cour à mettre le prévenu au bénéfice d'un «doute suffisant» pour le libérer de toute charge et ordonner sa remise en liberté après 28 mois de détention préventive. Tout aussi convaincu que le ministère public de la culpabilité de l'accusé, l'avocat avait livré une plaidoirie particulièrement agressive.

Rappelons que la Cour a acquitté Laurent Ségalat, retenant que sa belle-mère a bel et bien été agressée, mais qu'il n'était pas exclu que ce soit l'œuvre d'un tiers. **ATS/G.-M.B.**

PUBLICITÉ

VOTATION DU 17 JUIN NOUS NOUS OPPOSONS À L'OBLIGATION D'ACCEPTER L'ASSISTANCE AU SUICIDE DANS LES EMS

(Nous respectons ceux qui feraient ce choix pour cause de souffrances jugées insupportables et qui le pratiqueraient dans un milieu privé ou adapté)

Pratiquer le suicide en institution, c'est infliger aux résidents et au personnel des blessures psychologiques insupportables, suivis de traumatismes parfois profonds.

L'imposer bafoue la liberté de conscience du personnel, des directions et des conseils de fondation d'EMS pourtant garantie par la constitution.

Nous sommes du même avis que le Conseil fédéral: la législation actuelle est suffisante.

Non à de nouvelles contraintes en la matière.

VOTEZ...

NON À L'INITIATIVE

NON AU CONTRE-PROJET

OUI AU CONTRE-PROJET à la question subsidiaire

Liste des établissements: EMS Praz-Soleil à Château-d'Oex, EMS La Fontanelle à Vevey, EMS La Paix du soir au Mont-sur-Lausanne, EMS Béthanie à Lausanne, Résidence Le Byron à Villeneuve, EMS Clos Bercher à Bercher, EMS Joli Automne à Ecublens, Résidence L'Eaudine à Montreux-Territet, Résidence du Bourg à Aigle, Résidence La Girarde à Epalinges, EMS Phare-Elim à La Tour-de-Peilz, EMS Le Pacific à Etoy, EMS les Boveresses à Lausanne, EMS le Signal aux Cullayes.

Solar Impulse a relié l'Europe à l'Afrique

Parti de Madrid, l'avion solaire, piloté par Bertrand Piccard, a traversé le détroit de Gibraltar et devait se poser à Rabat

Solar Impulse est entré hier après-midi dans l'espace aérien marocain en provenance de Madrid, après avoir traversé le détroit de Gibraltar. L'avion solaire réalise son premier vol intercontinental. Il était 16 h 32, lorsque l'appareil, piloté par le cofondateur du projet Bertrand Piccard, a franchi le détroit de 14 kilomètres qui sépare l'Europe de l'Afrique.

«L'avion vient de franchir l'espace aérien marocain dans de bonnes conditions», a annoncé le président du directoire de l'Agence marocaine de l'énergie solaire, Mustapha Bakkoury. Bertrand Piccard devait atterrir hier soir vers 22 h, heure locale (minuit en Suisse). L'avion solaire avait décollé à 5 h 22 de l'aéroport de Madrid-Barajas, ses batteries chargées à plein par le soleil.

«Ce premier vol de mission, c'est comme une récompense», a déclaré Bertrand Piccard, joint par téléphone après le décollage. Le pilote s'est enthousiasmé de

«ces magnifiques moments». Toute la journée, une caméra embarquée à bord a diffusé les images des vallées et des plateaux du sud de l'Espagne sur le site internet du projet.

Après plus de douze heures de vol, *Solar Impulse* avançait à 70 km/h, à plus de 8700 mètres d'altitude et dans un air glacial, pouvant atteindre -29° Celsius. A cette altitude, Bertrand Piccard devait s'aider de son masque à oxygène pour respirer.

Parti de Payerne le 24 mai, l'avion solaire était arrivé le lendemain à Madrid pour une escale.

Solar Impulse se rend au Maroc à l'invitation du roi Mohammed VI et de l'Agence marocaine de l'énergie solaire. Ce voyage coïncide avec le lancement de la construction dans la région de Ouarzazate de la plus grande centrale thermo-solaire jamais réalisée à ce jour. Le périple doit aussi permettre à l'équipe de tester l'appareil dans le cadre du trafic aérien international. **ATS**

Retrouvez les photos du vol sur notre site www.24heures.ch



Bertrand Piccard et sa femme, Michèle, peu avant le décollage de *Solar Impulse* de l'aéroport de Madrid, hier matin. AFP

A Moudon, le handicap ne freine pas les mélomanes

Le bourg se mue en laboratoire lors du Festival des musiques populaires. Il s'apprête à accueillir des mélomanes à mobilité réduite ou malvoyants

Le cœur de Moudon a eu droit à un check-up complet. Ses quatre artères principales ont été examinées de près ces deux derniers mois. Le but? Voir si le centre-ville est prêt à accueillir des personnes à mobilité réduite, malvoyantes ou malentendantes, lors du Festival des musiques populaires. «Moudon réunit des conditions initiales favorables, souligne Monique Richoz, directrice de Pro Infirmis Vaud. Il y a même un parc pour que tout le monde puisse se reposer.» Seul l'accès à l'église Saint-Etienne a dû être amélioré, avec une rampe amovible et une main courante. «Notre volonté est d'accueillir le public dans quatre rues formant une croix, explique Olivier Duvoisin, municipal de la Culture. C'est un lieu confiné, fermé à la circulation pendant deux jours et facile d'accès, on en est sûr désormais.»

En visant un nouveau public, (700 000 personnes seraient en situation de handicap en Suisse), le festival innove. «Nous avons déjà collaboré avec la Nuit des musées de Lausanne, mais c'est la première fois qu'une manifestation de cette ampleur les accueille, note Monique Richoz. Moudon sera notre laboratoire!» Plans simplifiés, programmes en braille et boucles magnétiques, les organisateurs ont été épaulés par Pro Infirmis, la Fondation romande des malentendants et la Fédération suisse des aveugles et malvoyants pour accueillir au mieux ces invités. **C.D.U.**