



LIGUE **PULMONAIRE** NEUCHATELOISE
Respirons ensemble !



COMMUNIQUÉ AUX MÉDIAS

Neuchâtel, 17 août 2022

Neuchâtel s'attaque au surpoids : l'aventure se poursuit en septembre 2022, avec une nouvelle édition d'un programme à l'impact prometteur sur la qualité de vie

Perdre du poids sans régime, tout en améliorant sa qualité de vie ? C'est ce que propose « Neuchâtel s'attaque au surpoids ». Une étude scientifique, encore en cours, montre l'impact positif du programme au quotidien. Ainsi, après le succès de l'édition pilote de 2021, la Ligue pulmonaire neuchâteloise et l'Association PoPS – Pour un Poids Sain relancent une session le 18 septembre 2022. L'Association Neuchâteloise des Diabétiques se joint au projet.

Face aux résultats prometteurs de l'édition 2021, la Ligue pulmonaire neuchâteloise (LPNE) et l'Association Pour un Poids Sain (PoPS) relancent une session de « Neuchâtel s'attaque au surpoids », avec le concours de l'Association Neuchâteloise des Diabétiques (ANDD).

Ce programme de perte de poids se déroule au sein d'un groupe Facebook fermé. Chaque jour, durant trois mois, les participants se connectent et découvrent une nouvelle publication. Astuces diététiques, conseils du coach sportif, suivi psy ou encore rencontres « en vrai » : tout est prévu pour assurer un programme varié, où la motivation de groupe joue un rôle essentiel. Le programme intègre ainsi une approche multidisciplinaire, loin des traditionnels régimes. Le but est d'agir sur trois facteurs majeurs du surpoids : le comportement alimentaire, l'activité physique et la gestion des émotions. La devise ? On y va pas à pas.

En Suisse, le surpoids et l'obésité touchent 42% de la population (OFS, 2017). « Il est bien entendu important de ne pas stigmatiser les personnes concernées. Le surpoids et l'obésité sont toutefois un réel enjeu de santé publique. Ils comptent parmi les facteurs de risque des maladies respiratoires, cardiovasculaires, du diabète de type 2 et de certaines formes de cancer », souligne Marc Maréchal, directeur de la LPNE.

« Une perte de poids d'environ 10% du poids de départ peut déjà être adéquate pour mettre le diabète de type 2 en rémission et limiter ses graves complications », cite en exemple la Dre Chrysoula Papastathi, Présidente médicale de l'ANDD. « La session 2021 montre aussi un réel impact sur la qualité de vie. Celle-ci a été analysée au travers de questionnaires scientifiques englobant plusieurs domaines, comme le comportement alimentaire, les fonctions physique, sexuelle, sociale et psychologique, ainsi que l'image corporelle », explique le Dr Alend Saadi, Président de PoPS, responsable de l'étude scientifique en cours. Les résultats seront présentés en septembre lors d'un congrès médical à Montpellier en France.

Entièrement gratuit, en dehors d'une participation pour quelques activités de groupe, le programme est réservé aux personnes en surpoids ou souffrant d'obésité, qui résident dans le canton de Neuchâtel.

Informations pratiques

Départ : 18 septembre 2022 | Inscription sur www.neuchatel-surpoids.ch

Contacts médias

M. Marc Maréchal, Directeur de la LPNE, 079 948 65 47, surpoids@lpne.ch

Dr Alend Saadi, Chirurgien spécialiste de l'obésité, Président de PoPS, 079 371 42 77, info@pops-obesity.ch

Dre Chrysoula Papastathi, Médecin Cheffe en endocrinologie-diabétologie, Présidente médicale de l'ANDD, 076 549 10 92, chrysoula.papastathi@rhne.ch

Matériel médiatique

Photos et vidéos : <https://bit.ly/3Cfon6q> | Interviews de participants sur demande



LIGUE **PULMONAIRE** NEUCHATELOISE
Respirons ensemble !



diabèteneuchâtel
Information. Conseil. Prévention.

COMMUNIQUÉ AUX MÉDIAS

Témoignage

Le programme *Neuchâtel s'attaque au surpoids* m'a permis de trouver une routine sportive et de réussir les objectifs sportifs que je m'étais fixés. Ça m'a été d'une grande aide pour changer mes habitudes alimentaires, avec différentes astuces que j'utilise encore à ce jour.

Les compétences et la bienveillance des professionnels impliqués dans le programme sont à souligner. Mille mercis de m'avoir donné ces nouvelles clés !

Cindy

En photo 10 mois après la fin du programme

