

La sophrologie au secours du surpoids avec «Plénitude»

L'association «Plénitude» (1), que nous avons présentée en son temps lors de sa création, multiplie et diversifie de plus en plus ses activités. Spécialisé et diplômé en sophrologie, son animateur, qui travaille aussi avec les sportifs, Victor Fernandes, ouvre en cette rentrée de nouveaux ateliers pour aider ces dames (et les messieurs aussi comme les enfants) à lutter contre le surpoids qui est devenu un vrai fléau; c'est devenu le problème numéro un de santé publique en France.

En France, c'est un enfant sur cinq qui est atteint de surpoids et bientôt un adulte sur deux tandis que 70% des enfants devenus adultes ne récupéreront pas leur poids santé...

Les causes de ce dérapage sont nombreuses, avec, au premier rang, l'alimentation et le manque d'exercice. Quant aux conséquences de ces surcharges pondérales, elles sont souvent trop méconnues: problèmes cardiovasculaires, diabète, hypertension, cholestérol et certaines formes de cancer (estomac, rein; source INSERM).

Victor Fernandes s'inspire d'ailleurs de ce qui «marche» le mieux dans certains pays et qu'un lycée pilote de Luchon a validé depuis trois ans avec d'excellents résultats. Il s'agit d'une approche globale et... individuelle où les puissants outils de la sophrologie vont aider à retrouver estime de soi ainsi qu'un plus grand confort intérieur. L'entraînement physique se fera en douceur et à son propre rythme à travers de la



La sophrologie aide aussi à lutter contre le surpoids.

marche, renforcement du tonus musculaire ainsi que des étirements et de la relaxation. Ces activités qui cultivent d'ailleurs la mixité se pratiqueront tantôt en base de loisirs, tantôt en salle (les séances de sophrologie se poursuivent d'ailleurs à la maison de quartier de Cantepau.)

En outre, les conseils nutritionnels d'un médecin spécialiste permettront de modifier progressivement ses habitudes alimentaires si nécessité. S'il vaut mieux être présent dès le début de la «saison», et s'inscrire d'ores et déjà, il n'y a pas d'inconvénient à intégrer le groupe en cours d'année.

Ouverture début octobre à la Maison de quartier de Cantepau, mais d'autres groupes sont déjà prévus en centre ville et en périphérie.

J.-C.A.

Contacts Plénitude, 25, Rue Porte Neuve. Tel: 0563 387 098. Mob: 0609869160. plenitud@hotmail.fr. Site: www.action-plenitude.com