

**LE REGARD D'UNE DIÉTÉTICIENNE**

**« Il faut éviter la confusion »**

Se « remettre en forme » passe par l'activité physique, mais pour conserver et entretenir cette forme, mieux vaut l'associer à un comportement nutritionnel approprié. Le regard de Claudine Robert-Hoarau, diététicienne.

Quels sont les profils de personnes qui viennent consulter ?

Les conseils diététiques concernent les « bien portants » qui souhaitent revoir leur équilibre alimentaire dans de bonnes conditions (enfant, adolescent, adulte, personne âgée, femme enceinte, sportif, homme d'affaires). Et les personnes devant suivre un régime thérapeutique du fait de pathologies : obésité, diabète, troubles du comportement alimentaire, pathologies digestives...

Quelles sont leurs motivations ? La perte de poids arrive-t-elle en tête des priorités de ceux qui s'engagent dans un régime diététique ?

En règle générale, la motivation est de retrouver une silhouette qui leur convient. Mais, selon les patients, les motivations divergent : il y a les personnes en bonne santé avec surpoids, le surpoids pouvant engendrer des pathologies comme le diabète, l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires. Les futures mamans voulant mener à bien une grossesse épanouie. Les personnes ayant décidé d'arrêter de fumer sans prendre du poids. Les seniors voulant garder la forme, etc. La perte de poids arrive effectivement en tête des priorités, surtout chez les femmes. Mais on assiste à une démarche des adolescents soit d'une façon spontanée, soit par l'intermédiaire de leurs parents. Le terme de « régime » n'est pas tout à fait approprié. Le but est de donner une alimentation équilibrée, pas trop stricte, pour éviter la reprise de poids et l'effet yo-yo que l'on voit dans certains régimes.

**« Bon d'associer régime et activité physique »**

Comment procédez-vous ? Faites-vous d'abord un point sur les habitudes alimentaires de la personne ?

La diététique est la construction et la mise en place d'un équilibre alimentaire en fonction des besoins spécifiques du patient, de ses goûts, de ses habitudes, de sa vie sociale. Cette construction se fait en plusieurs étapes. Tout d'abord le bilan nutritionnel qui permet de connaître ses habitudes alimentaires, ses goûts, ses contraintes personnelles, familiales et/ou professionnelles, de déceler un déséquilibre alimentaire et de déterminer ses besoins énergétiques en fonction de l'âge, de la taille, du poids et de l'activité physique. La prescription est élaborée à partir du bilan nutritionnel et indique les données quantitatives et qualitatives adaptées au patient. Et le suivi permet de

voir ensemble les acquis mais aussi les difficultés rencontrées lors des repas.

Liez-vous obligatoirement un régime alimentaire à la pratique d'une activité physique ?

Maigrir et garder la ligne sont une chose, améliorer son tonus musculaire en est une autre. Pourtant, pour des raisons à la fois d'esthétique et de santé, il est bon d'associer les deux. Le sport permet d'aider la perte de poids et surtout évite la « reprise » et aide à stabiliser et à se sentir bien dans son corps. Concernant la pratique ou non d'une activité physique, seul le médecin traitant du patient est à même de le conseiller selon son état.

Pour des gens qui se lancent ou reprennent une activité physique à partir d'un certain âge (30-40 ans), que conseillez-vous au niveau diététique ?

Le premier moyen de garder la forme ou de la retrouver est de repenser son alimentation. Il ne s'agit pas de se priver mais de manger mieux afin de couvrir tous les besoins nutritionnels.

**Deux activités dissociées**

Que pensez-vous du succès des centres de remise en forme ?

Si la remise en forme et la diététique sont deux activités qui peuvent être complémentaires, elles sont néanmoins dissociées. Il faut éviter la confusion, voire l'amalgame entre les coachs des salles de remise en forme qui sont des spécialistes de l'activité physique et le diététicien qui est un professionnel de santé. Je précise que le titre de diététicien est protégé par décret et que le Code de la Santé publique définit l'exercice de la profession.

Si les problèmes de surpoids sont bien réels, n'y a-t-il pas aussi une pression médiatique relative au culte du corps et de la minceur qui conduit à d'autres excès ?

En effet, le flot de messages sur la minceur, les régimes et la beauté ne cesse de répercuter aux femmes que leur corps est un objet imparfait, surtout chez les jeunes filles qui viennent pour perdre du poids alors que leur IMC (indice de masse corporelle) est bon. Des études montrent que des femmes et des filles constamment exposées à des images de corps féminins d'une extrême minceur risquent de développer des dépressions, une mauvaise estime de soi et des troubles du comportement alimentaire. Certaines jeunes filles tentent de contrôler leur poids par n'importe quel moyen : sauter le déjeuner, suivre un régime, fumer la cigarette, etc. Toutes ces méthodes ont un impact sur leur santé et les amènent à un poids inférieur à la normale abouissant parfois à l'irréversible. L'actualité nous l'a malheureusement démontré récemment.

**« BE » DES METIERS DE LA FORME**

**L'optimisme malgré les critiques**

**Le Creps de la Réunion est l'organisme formateur qui délivre le brevet d'Etat des métiers de la forme, indispensable pour travailler dans le secteur. Certains professionnels critiquent la formation et la difficulté à trouver des encadrants locaux. Apparemment, les débouchés ne manquent pourtant pas.**

Avec la vogue des centres de remise en forme et le culte grandissant de l'entretien physique, de nouveaux débouchés professionnels sont apparus, depuis la mise en place d'un brevet d'Etat des métiers de la forme dispensé par le Creps. En effet, enseigner la pratique du fitness et de la musculation ne s'improvise pas. Tous les trois ans, une nouvelle promotion d'environ une vingtaine d'enseignants accède au marché du travail grâce à ce diplôme.

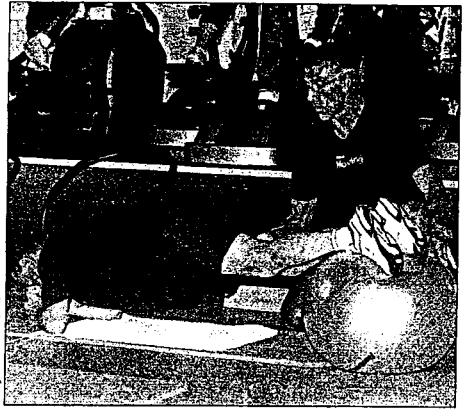
Laurent Pernès, formateur au Creps, s'occupera de la prochaine formation, à partir de mars 2007 à Saint-Paul. Son contenu est de 1 030 heures minimum, plus 300 heures de stage dans des salles. A la Réunion, le Creps ne se contente pas de délivrer le diplôme, il est aussi centre de formation et travaille pour cela avec des salles, ne disposant pas elles-mêmes de structure adéquate.

La plus grosse part de la formation est financée par la Région, et l'observatoire des métiers veille à mesurer les besoins

du marché local. En théorie donc, le nombre des diplômés est censé répondre aux besoins. Mais selon certains acteurs du marché, la réalité ne se plie pas à cette mécanique bien huilée. Pascal Rivière, de Pump In Gym, confie abruptement que sur les 20 diplômés de la dernière promotion, « il y en a quatre qui bossent. Où sont les autres ? », la réponse étant selon lui que beaucoup ne sont pas assez motivés pour travailler dans le secteur. « Il y a un problème de sélection des individus », considère le gérant de Pump In Gym qui pour sa part travaille avec deux salariés et des indépendants. C'est-à-dire des enseignants qui dispensent des cours dans plusieurs centres.

**Problèmes de recrutement**

Frédéric Lamoosy, gérant de l'enseigne Moving, ne cache pas lui non plus un certain malaise : « On me reproche souvent de



Raymond Wae-Ton

Pour enseigner dans le secteur de la remise en forme, il faut être titulaire d'un diplôme d'Etat délivré par les Creps.

recruter des profs métrés. Le problème, c'est qu'il faut que le Creps me sorte des professeurs diplômés d'Etat. Quand on lui rétorque que c'est pourtant bien le cas, le gérant invoque un « décalage. Les formations des Creps de métropole sont beaucoup plus proches de notre approche ». Sans compter que les enseignants de Moving doivent être formés aux techniques de cours « Less Mills », importées de Nouvelle-Zélande.

Si Laurent Pernès admet volontiers qu'environ la moitié des enseignants des centres viennent de métropole, la formation n'est nullement en cause à ses yeux. La sélection des candidats n'a rien de laxiste, estime-t-il : « S'il n'y a que 16 candidats qui répondent aux critères, on n'en prendra que 16 ».

Le formateur en est par ailleurs conscient, rien n'oblige les jeunes diplômés – dont une bonne moitié sont des femmes – à enseigner dans l'île. Un certain nombre d'entre eux s'orientent vers de nouveaux horizons, que ce soit en métropole, ou

dans des structures « alternatives » qui offrent des prestations dans le domaine de la remise en forme (tour operators, clubs de vacances, grands hôtels, etc). Mais Laurent Pernès est formel : que ce soit à la Réunion ou ailleurs, « à la sortie il y a forcément de l'emploi ». Il en veut pour preuve que dans la promotion de 2001 (la dernière qu'il ait encadré), « les vingt-deux ont tous travaillé ».

Pour sa part, il se montre optimiste quant aux perspectives d'avenir dans le secteur de la remise en forme. Même si celui-ci ne passera pas forcément par la multiplication des salles, qui nécessitent des investissements lourds. « A mon avis, ça ne peut pas régresser », estime Laurent Pernès, qui relativise la « concurrence », dénoncée par certains, des structures associatives fonctionnant comme les privées : « Ça peut arriver, mais on est encore loin du modèle américain où il y a des salles de muscu et de gym dans les immeubles ».

E.R.

**Effort solitaire ou collectif ?**

La remise en forme, Leyla baigne dedans depuis son plus jeune âge. Et pour cause : sa maman était professeur de fitness. Aujourd'hui jeune retraitée, celle-ci pratique toujours avec entraînement, dans le même club que sa fille.

Depuis l'âge de 9 ans, Leyla est donc une adepte de l'activité physique en salle. Pas étonnant qu'à ses yeux, les pratiquant(e)s n'ont nullement le profil qu'on leur prête souvent : « Ce ne sont pas des gens mal dans leur corps ou dans leur tête, ça n'a rien à voir. C'est d'abord le plaisir de pratiquer du sport ensemble », plaide la jeune femme, en démentant un à un les clichés véhiculés sur le public de ces centres : « L'image pas assez virile du fitness est dépassée, quant au body pump (qui associe gym et muscu), il attire autant les femmes que les hommes », assure Leyla, qui travaille aujourd'hui dans un magasin de sport, comme responsable du rayon remise en forme.

A l'instar des centres, le matériel de remise en forme connaît un succès certain auprès de la clientèle, parfois la même qui fréquente ces structures : « Ceux qui viennent acheter des vélos sont généralement inscrits dans des centres, ou en tout cas sont des gens qui font du sport », estime Leyla. Si le vélo demeure l'un des accessoires « phare » de l'équipement individuel, la tendance du moment est à l'« elliptique »,



Raymond Wae-Ton

Dans les rayons remise en forme, les appareils « cardio » comme les elliptiques sont très tendance.

cet appareil à mi-chemin entre le vélo et le tapis de marche. Vanessa, de City Sport, relève aussi cet engouement. « Cet appareil permet de travailler les jambes, certains abdos et l'aspect cardio », analyse-t-elle. Comptez de 190 à 600 € environ selon les modèles.

**Quel impact sur les salles ?**

Qu'il s'agisse de ces appareils, des vélos ou des tapis de course, ce « gros matériel » reste destiné à un usage individuel. Rien à voir donc avec l'équipement proposé dans les centres, qui voit défiler chaque jour des dizaines de personnes. Pour les adeptes de la pratique solitaire, la technique supplée de plus en plus à l'absence d'encadrement. Les appareils peuvent être équipés de « training personnels », qui permet-

tent d'établir un programme. « On peut même rajouter un émetteur cardiaque », précise Valérie.

Plus basiques et bien moins coûteux, les accessoires de musculation et de fitness ont eux aussi toujours la cote. En particulier, le « crunch trainer » qui fait travailler les abdos, tout en protégeant les cervicales et le dos.

Mais quel est le profil de ces pratiquants individuels ? « La plupart sont des sportifs actifs qui n'ont plus trop le temps d'aller en salle ou de faire du sport à l'extérieur », analyse Vanessa. La période des fêtes est évidemment propice aux ventes, en particulier de gros matériel.

Pour autant, mesurer l'impact de cette pratique sur la fréquentation des salles demeure un exercice compliqué. Pour Malika, de Malika Tonic, la lecture des annonces gratuites est une indication précieuse : « C'est rempli de matériel d'occasion à vendre, et ça a toujours été comme ça. Les gens n'arrivent pas à pratiquer chez eux dans la durée. Ils manquent de repères et de motivation. J'ai énormément de gens qui me disent : " J'ai des appareils à la maison, mais je ne fais pas, y a pas l'ambiance ».

Un point de vue que partage Leyla à sa manière lorsqu'elle met en avant le principal atout de centres : « Le plus, c'est qu'on n'est pas seul. On se fonde dans un groupe, c'est l'effet de masse qui est important ».



Raymond Wae-Ton

« Le premier moyen de garder la forme ou de la retrouver est de repenser son alimentation ».