

Médecin

Vous suivez quelques patients pour des problèmes de surpoids. Sur votre agenda est marqué un nouveau patient : « **Mounia B, âgée de 10 ans et 4 mois, consulte pour un problème d'alimentation** ». Vous avez un peu de retard, c'est en fin d'après midi. A l'évidence l'enfant présente un surpoids important. Elle est accompagnée par sa mère.

La mère : âgée de 38 ans, est mère au foyer. Son poids est de 87 kg pour une taille de 170.5 cm. Le grand-père maternel présente un diabète type II, dont le diagnostic a été fait à l'âge de 60 ans.

Le papa de Mounia est employé au TCL (transports urbains). Il est âgé de 43 ans, en bonne santé, et présente une corpulence normale : 76 kg pour une taille de 178 cm.

Mounia est la seule d'une fratrie de quatre à être en surpoids : sa sœur plus jeune (4 ans) et ses deux frères aînés sont très minces. Scolarisée en CM2 actuellement, elle est une bonne élève. Elle parle peu durant la consultation.

Examen clinique : poids : **75,3kg** pour une taille de 152cm, ce qui correspond à un IMC de 32,7 kg/m². Elle présente une discrète hyperpigmentation au niveau du cou, le stade pubertaire est difficile à évaluer en raison de la surcharge pondérale, elle présente une pilosité pubienne correspondant au stade 2 à 3 de Tanner. TA 12,5 / 8, p 64 / min. La thyroïde n'est pas palpable.

- *Évaluation de l'évolution pondérale et explication.*
- *Est-ce que vous proposez un bilan ? Si oui, lequel ?*

Dans la famille, l'alimentation est traditionnellement au centre des préoccupations. La mère trouve que Mounia ne montre pas assez de volonté : elle ne bougera pas assez et surtout, elle sera trop gourmande. Elle prend une position très restrictive par rapport aux habitudes alimentaires de Mounia, ce qui mène à des conflits, parfois quotidiens. Elle insiste aussi beaucoup pour que sa fille fasse plus de sport : Mounia aime le basket et le tennis, mais a fait déjà plusieurs entorses.

- *Comment réagissez vous ? Vous prenez quelle position et comment l'argumentez-vous ?*
- *Vous lui expliquez la démarche thérapeutique : l'autogestion dans un premier temps.*

2^{ème} consultation

Mounia revient avec sa mère 1 semaine plus tard : son poids est de **74,6 kg** pour la même taille. Le bilan a été fait, vous venez de recevoir les résultats : normaux
Mounia vous montre l'enquête diététique, qui est bien détaillée.

- *Comment interprétez-vous l'enquête diététique ?*

Les temps de repas sont respectés dans la famille, l'alimentation assez diversifiée. Néanmoins, la consommation de boissons sucrées, soda et jus de fruits, est assez importante.

Vous expliquez à Mounia et sa mère le principe de l'économie de jetons et ses objectifs.

- *Vous leur proposez de les revoir dans une semaine, pour savoir si ces mesures ont pu être mises en place.*

3^{ème} consultation

1 semaine plus tard : son poids est de **73,8 kg** pour une taille de 152,5 cm.

L'économie de jetons lui a permis d'accumuler déjà 15 points. L'enquête diététique a été également bien faite.

- *Comment réagissez-vous ?*

Il n'y a plus eu d'achat de boissons sucrées. Les frères de Mounia, et même la petite sœur, lui font des remarques de ne pas trop manger. Mounia a pris l'habitude de manger vite, elle avale tout rond. Il lui déjà arrivé de fondre en larmes pendant le repas de façon complètement inattendue. Seul le père la console dans ces situations.

- *Quelle est votre réaction ?*

Mère

Vous êtes Mme B, la maman Mounia, âgée de 10 ans et 4 mois, qui présente un surpoids important.

Vous êtes âgée de 38 ans. Vous avez fait des études de secrétariat et comptabilité, mais actuellement vous êtes au foyer pour vous occuper de vos 4 enfants : 2 filles et 2 garçons, dont Mounia est la 3^{ème} et la seule à être en surpoids : la sœur, plus jeune (4 ans), et ses deux frères aînés (13 et 14 ans), qui aiment beaucoup le foot, sont très minces.

Votre mari présente une corpulence normale : 76 kg pour une taille de 178 cm, il est âgé actuellement de 43 ans et en bonne santé. Il est employé au TCL.

Vous présentez un surpoids depuis votre enfance : actuellement, votre poids est de 87 kg pour une taille de 170.5 cm, mais vous avez déjà dépassé les 100 kg (votre poids actuel est au plus bas). Votre père, âgé de 65 ans, qui souffre aussi d'un surpoids important, présente depuis quelques mois un diabète type 2, traité par GLUCOPHAGE 850 mg 2 fois par jour.

Depuis votre adolescence, (si vous réfléchissez bien, même depuis votre enfance) votre poids a toujours été un problème. Des nombreux régimes n'ont eu qu'un effet transitoire, votre poids « fait le jojo... ». Depuis quelques mois vous avez fait beaucoup d'efforts pour perdre du poids et c'est surtout le « régime protéiné » prescrit par un nutritionniste qui vous a aidé.

Vous aimeriez bien épargner à votre enfant tout ce que vous avez vécu vous-même par rapport à votre poids : les moqueries à l'école (on vous appelait « la baleine »), les difficultés pour s'habiller. Chaque fois quand vous vouliez faire une remarque devant les autres, vous aviez à craindre qu'on vous dise : « tais toi, le baleine ! ». Ainsi, vous ne disiez jamais rien, vous étiez contente quand on vous laissait tranquille. Ce n'est qu'avec les profs que ça se passait bien, car vous étiez une bonne élève.

Vous êtes également consciente d'une certaine anxiété qui vous accompagne depuis toujours, des crises d'angoisse pour un oui pour un non à l'adolescence (heureusement que votre père était là pour vous rassurer !). Cette angoisse vous la ressentez quand vous voyez votre fille manger, vous avez l'impression qu'elle mange beaucoup trop, que chaque bouché la fera grossir, et c'est insupportable ! Vous lui faites des remarques, vous essayez de la raisonner, mais c'est en vain ! Vous avez même l'impression que vos remarques l'incitent même à manger plus et plus vite, elle ne se laisse même pas le temps de mâcher, elle semble avaler tout rond. Maintenant vous l'obligez à boire un verre d'eau avant chaque repas, la seule chose où elle vous écoute. Sur les conseils d'une diététicienne, vous lui demandez de poser la fourchette sur la table entre chaque bouchés, mais chez elle, ça ne tient pas plus de 5 minutes. Vous espérez que ce nouveau médecin ait plus d'autorité sur elle, parce que vous n'en pouvez plus. A la maison, c'est devenu infernal, chaque repas est source de tensions, vous vous disputez même avec votre mari qui prends sa partie, disant : « Mais, enfin, laisse la tranquille ! ». Mais vous ne pouvez pas, c'est plus fort que vous, vous sentez votre cœur battre plus vite, votre respiration s'accélère, vous pensez « c'est de ma faute, c'est moi qui la nourris ... » Depuis qu'elle était petite déjà, elle était insatiable, elle pleurait souvent pour avoir son biberon, vous n'aviez pas un moment pour vous. C'est quand elle est née que vous vous êtes arrêtée de travailler, et les premiers temps à la maison ont été très difficiles, finalement vous aimiez bien votre travail et vos collègues vous appréciaient beaucoup. En réalité, c'était beaucoup moins épuisant que d'être à la maison, entre ces quatre murs. Beaucoup de gens pensent que s'occuper des enfants c'est rien du tout (votre mari aussi...), mais c'est tout le contraire ! Les enfants, ça épuise !

Toutes ces pensées vous traverse l'esprit en attendant votre RV avec votre fille dans la salle d'attente du médecin. Il semble avoir un peu de retard, vous espérez que ce ne soit pas trop long, car vous sentez déjà monter une certaine tension, qui vous gêne et que vous ne maîtrisez pas.. Qu'est-ce qu'il va vous dire ? Vous vous attendez au pire. Vous espérez qu'il aura quand même plus

d'emprise sur elle, qu'il arrivera à la motiver à manger les légumes, les fruits qui sont pour elle dans le frigo, au lieu de boire le coca de ses frères. Parfois vous pensez qu'elle fait exprès tout le contraire de ce que vous lui dites. Ouf, c'est insupportable tout ça, vous sentez déjà que votre cœur bat plus vite. Enfin, la porte s'ouvre...

➤ *Accueil*

En vous asseyant en face du bureau du médecin, vous vous sentez soulagée par l'attitude du médecin : très amicale, et en même temps, très professionnelle. Quand il vous demande les motifs de la consultation, vous lui parlez des moqueries, dont Mounia est sujet à l'école, et surtout, des difficultés à trouver des habits qui lui vont, des heures passées dans les supermarchés, qui finissent par des crises de larmes dans les cabines d'essayage...

➤ *Examen clinique, courbe d'IMC*

Quand il vous explique la sévérité du surpoids de Mounia, vous n'êtes pas très surprise. Vous savez déjà ce que c'est, cet « IMC ». Vous lui parlez la « manque de volonté » de Mounia, sa gourmandise, le fait qu'elle n'aime pas bouger, ce que vous ressentez comme comportement opposant envers vous, alors qu'en dehors de la problématique de l'alimentation, Mounia est une fille plutôt docile, qui travaille très bien à l'école. Néanmoins, le problème de l'alimentation a pris une telle ampleur, que ça devient pesant pour tous et vous aimeriez, qu'enfin, Mounia vous écoute. Au moins, si elle était un peu plus sportive ! Comme ses grands frères !

Vous êtes surprise par l'attitude du médecin, qui vous demande de ne plus faire des remarques à Mounia ... mais alors, elle risque de manger sans fin, de devenir énorme ! C'est pour cette raison que vous avez déjà tout essayé, tous les moyens de pression imaginables, qui sont restés, hélas, sans effet. Mais vous vous rappelez aussi, qu'on vous a fait les mêmes reproches d'être gourmande, alors que vous aviez simplement faim. En plus, votre mère étaient une excellente cuisinière et ses repas si bons ... finalement, le médecin a peut-être raison

2^{ème} consultation

Vous revenez avec Mounia 1 semaine plus tard. Vous pensez qu'elle ait encore grossit, vous êtes donc surprise que son poids a un peu baissé. En ce qui concerne l'enquête diététique, elle s'en est occupée d'elle même, vous ne lui avais rien dit. De toute façon, vous avez tenu votre engagement, de ne plus lui faire des remarques. Et en effet, l'ambiance lors des repas était plus calme. Même votre mari l'a remarqué. Mais lui, il ne s'inquiète pas autant du poids de Mounia, il dit toujours : « elle a tout juste ton tempérament... ».

3^{ème} consultation

1 semaine plus tard : son poids est de 74,3 kg pour une taille de 152,5 cm. Il n'y a plus eu d'achat de boissons sucrées. Les frères de Mounia, et même la petite sœur, lui font des remarques de ne pas trop manger. Mounia a pris l'habitude de manger vite, elle avale tout rond. A ces remarques, il est déjà arrivé à Mounia de fondre en larmes pendant le repas de façon complètement inattendue. Seul le père la console dans ces situations.

Mounia

Vous êtes Mounia, âgée de 10 ans et 4 mois, une jeune fille un peu timide.

Vous allez rencontrer un médecin pour votre problème de poids et vous appréhendez beaucoup cette rencontre. En même temps, vous vouliez bien perdre quelques kilos pour être comme les autres, surtout pour pouvoir vous habiller avec les jolies choses que vous voyez dans les vitrines.

Vous imaginez qu'il va vous donner un régime (un de ces régimes que votre maman fait de temps en temps), ou, au moins, qu'il va vous dire de manger plus de fruits et des légumes. Ce que vous savez déjà. Et pourtant, vous en mangez déjà beaucoup, et en tout cas, pas moins que vos frères, qui eux, boivent du Coca toute la journée.

Vos sentiments sont donc très mélangés, entre angoisse et espoir.

Enfin, la porte s'ouvre...

➤ *Accueil*

En vous asseyant en face du bureau du médecin, vous vous sentez soulagée par la première impression du médecin : il semble très sympa, il vous a serré la main, comme s'il savait que vous n'aimez pas faire des bisous. Quand votre maman parle de vos difficultés à trouver des habits qui vous vont, et de vos crises de larmes dans les cabines d'essayage, vous êtes très mal à l'aise.

➤ *Examen clinique, courbe d'IMC*

2^{ème} consultation (enquête diététique = « carnet de bord »)

Quand vous revenez 1 semaine plus tard, vous craignez beaucoup avoir grossi. Vous êtes donc bien soulagée d'apprendre que votre poids s'est stabilisé. La proposition de l'économie de jetons vous va très bien, même si il y aura des jours où il risque de ne pas être facile de ne pas manger des gâteaux.

3^{ème} consultation (économie de jetons)

1 semaine plus tard : vous êtes très contente, car, enfin, vous vous rendez bien compte d'avoir maigri : le pantalon ne vous sert plus autant. Et vous avez déjà gagné 15 points ! Les boissons sucrées ne vous manquent pas vraiment. Il vous arrive d'en prendre quand même, avec des copines, mais bon, ça ...

Les remarques de la part de vos frères vous embêtent beaucoup, ça sera génial que ça cesse !