Transcription

Dans cette ville de Galice, 20% des habitants sont en surpoids. Ils se sont lancé un défi collectif: perdre 100 mille kilos en deux ans. Tous ensemble, ils ont décidé de se mettre en régime: écoles, restaurants, hôpital, tout le monde participe.

Chez Teresa Rodriguez, le jambon trône toujours dans le salon.

- Ce jambon n'est pas trop gras et dans mon régime, j'ai le droit d'en manger. Bon, bien sûr, pas tous les jours.

A 55 ans, elle a dû changer quelques habitudes. Ce jour-là au menu, échine de porc et salade de tomates en petite quantité.

- Je mange moins et plus sain, alors au moins il faut que ça ait du goût.

Finis les sucreries et les tapas à l'apéritif, désormais elle mange les pommes du jardin et fait de l'exercice. Résultat: elle a perdu 15 kilos en huit mois.

- En mangeant sain, c'est possible d'y arriver. Celui qui me dit, je n'y arriverai jamais, ce n'est pas vrai. Il peut le faire. Parce que je l'ai fait. Je faisais 82 kilos et aujourd'hui je suis à 67.

Si Teresa Rodriguez est en phase de relever le défi, c'est en partie grâce à cet homme, le docteur Pineiro. En janvier dernier, ce généraliste a lancé le régime collectif de Naron, il voulait tester une expérience à grande échelle.

- Vous avez encore perdu deux kilos.
- Merci, docteur, c'est grâce à vous!

La diète qu'il a mise en place relève du bon sens. Moins de gras, du sport et une entraide des patients et ça marche.

- Au début, j'étais réticente. Je pensais que je n'arriverais à rien. J'ai commencé à avoir des résultats, à me sortir mieux en bougeant. Vous vous rendez compte, les premiers jours, je pouvais à peine marcher.

Au-delà du simple défi, c'est le mode de vie de ses patients que ce médecin veut changer. Pour les sensibiliser à un problème de santé publique.

- Notre problème, c'est qu'on a une alimentation hyper-calorique, trop riche en graisse saturée d'origine animale et c'est un gros facteur de risque cardio-vasculaire.

Il ne s'attendait pas à un tel succès. Mais désormais le docteur Pineiro est une vedette à Naron et bien au-delà.

- Les Chinois et les Japonais sont venus nous voir et nous ont dit qu'on était un petit village perdu au bout du monde. Mais maintenant on commence à connaître Naron.

Cette renommée soudaine a surpris tout le monde. Mais à la mairie, on prend ce programme très au sérieux. Même la maire fait attention à sa ligne pour montrer l'exemple.

- Là, on a fait une pesée collective avec tout le conseil municipal, la droite, les socialistes. En prenant des habitudes de vie plus saines, en faisant plus
  de sport, les gens iront moins chez le médecin, et ça, ça nous fait faire des économies.

Selon elle, le programme permet de réduire les maladies chroniques et donc d'économiser 2 millions d'euros chaque année dans le système de santé publique de Galice, la région d'Espagne qui compte le plus d'obèses. Et comme les bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge, la ville veut faire participer les enfants de Naron au programme. Le matin, Grecia Vilas se rend plus souvent à l'école à pied, ce n'est pas juste pour le grand air, en arrivant elle doit biper son bracelet à cette borne.

- Ça te donne des points et après, tu peux avoir des cadeaux comme des places de cinéma. Et en plus, on envoie un message aux parents pour les prévenir que je suis bien arrivée.

Perdre du poids, c'est un travail d'équipe. Alors à Naron, même les restaurants jouent le jeu. Ce chef a adapté sa carte et banni certains produits de sa cuisine.

- Là, ce sont des algues.

Des algues, pour remplacer le sel, et en guise de sauce:

- Là, c'est un bouillon fait avec des arêtes de poisson, c'est un fumet. Cela remplace la quantité de gras avec laquelle on cuisinait avant.

Une cuisine moins riche, mais toujours gourmande. A Naron, on a peut-être trouvé le régime qui marche vraiment.