

Nutritionniste, ce médecin voyage pour prévenir l'obésité des enfants

dimanche 11.03.2012, 05:02 - La Voix du Nord



LE VISAGE DU DIMANCHE JEAN-MICHEL BORYS

Jean-Michel Borys, médecin endocrinologue à Armentières, est spécialiste de la nutrition et du diabète. À l'origine de l'étude portant sur l'alimentation, l'activité physique et leur lien avec le surpoids dans deux villages, « Fleurbaix Laventie ville santé », il y a vingt ans, il est responsable du programme EPODE international (Ensemble prévenons l'obésité des

enfants), présent dans 25 pays. Et a donné son aval médical au régime « Forking ».

PAR CATHERINE QUÉTELARD

armentieres@lavoixdunord.fr

Jean-Michel Borys est Bourguignon. Pas du genre à bouder la bonne chère donc. « Gourmet », précise-t-il. Originaire de Joigny, il s'est lié d'amitié avec Jean-Michel Lorrain, restaurateur de La Côte Saint-Jacques (trois étoiles au Michelin) et va une fois l'an jouer les vigneron pour les vendanges de leur vin Le Clos Saint-Jacques. Nous voilà bien loin de l'image du nutritionniste qui nous enseigne

à manger équilibré, peut-on penser. Mais non. « Je suis fan de légumes », ajoute celui qui aime bien aussi un beau plateau de fromage avec un bon vin. Et goûte des plats simples : « un oeuf à la coque avec du bon pain et du beurre ».

Forking

Il est farouchement contre les régimes de tout poil, surtout les régimes dissociés (ne manger que de la viande, par exemple) : « Depuis trente ans que j'exerce, j'en ai vu ! Montignac, Dukan, Atkins... Tout marche mais le jour où vous en ressortez c'est une catastrophe. Non seulement les gens reprennent du poids mais ça les détruit psychologiquement ils bousillent leur vie familiale et sociale. C'est voué à l'échec à partir du moment où on recherche une solution miracle ». La voix du bon sens.

Mais alors, pourquoi a-t-il donné son aval médical au régime « Forking », une idée d'Ivan Gavriloff qui a réussi à perdre du poids en mangeant un repas par jour, le soir, avec la fourchette exclusivement (les autres repas restent normaux) ? Cette proposition qui l'a d'abord fait « éclater de rire » lui semble finalement « un outil pour manger moins et plus équilibré ». Difficile de saucer à la fourchette ! D'ailleurs les baguettes de la cuisine asiatique sauveraient de l'obésité qui a gagné l'est de la Chine où les habitants ont troqué leurs outils traditionnels pour le couteau, la fourchette et la cuillère. Difficile de savoir si c'est le contenu de l'assiette ou les instruments qui ont changé ! Mais une chose est sûre, selon Jean-Michel Borys, « les courbes de l'obésité et du diabète sont parallèles », dans le monde. Il prévoit une explosion de cette maladie « dans au moins les vingt ans qui viennent ». Même si 30 à 40 % des facteurs du diabète sont non caloriques (pollution, perturbateurs endocriniens, stress, additifs). Et qu'« on ne sait pas trop bien » les causes de cette épidémie.

Jean-Michel Borys sillonne le monde comme responsable d'EPODE. « Une façon de faire de la politique aussi » en améliorant la santé publique. Et non plus comme conseiller municipal, ce qu'il a été pendant dix ans, à Armentières, de 1983 à 1993, leader à 23 ans de l'opposition (RPR à l'époque) au socialiste Gérard Haesebroeck. Il n'appartient plus à aucun parti mais assure prendre plaisir à échanger à l'Assemblée et au Sénat avec Jean-Marie Le Guen (PS) ou Pierre Mehaignerie, à droite, sur le programme EPODE. Ce papa de quatre enfants habite désormais le plus souvent Paris, à Montmartre. « Je commence ma journée par courir. » Une activité qu'il peut pratiquer partout dans le monde. Et qui aide à garder ligne et forme !