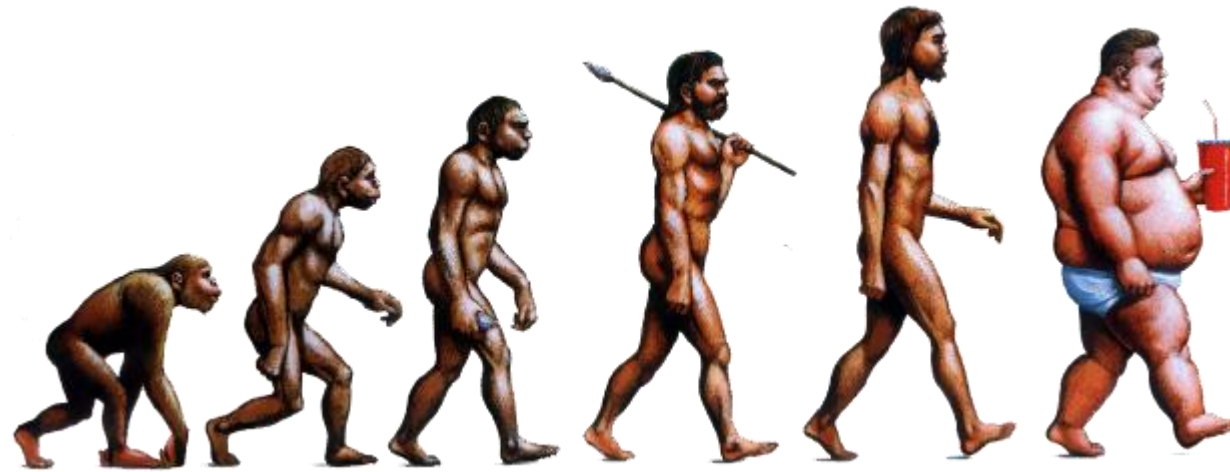


# Activités physiques et Obésité



# Activités physiques et Obésité

## I) Généralités:

L'obésité se définit par une masse grasse supérieure à 35% chez les femmes et 25% chez les hommes.

Plus précisément sur la base de l'IMC, une personne est en surpoids à partir de 25%-30%.

Et au-delà jusqu'à 40% on parle d'obésité morbide.

Comment la calculer =  $\text{poids}/(\text{taille})^2$ .

# Activités physiques et Obésité

## I) Généralités:

Obésité est un facteur de risque car lié à:

- Maladies cardiovasculaires (AVC par exemple)
- Diabète de type II
- Problèmes ostéo-articulaires
- Gêne respiratoire

# Activités physiques et Obésité

## II) Causes possibles de l'obésité

Déséquilibre chronique entre les apports caloriques et la dépense énergétique.

La quantité ingérée de calories par repas a augmenté dans notre société depuis 20 ans.

Ex: une assiette de pate bolognaise avec 3 boulettes de viandes (500kcal) aujourd'hui quantité plus grosse qui équivaut à 1000 kcal.

Mais pas que, l'obésité peut survenir à cause de plusieurs facteurs

# Activités physiques et Obésité

## II) Causes possibles de l'obésité

### a) Facteurs génétiques

Un enfant à 80% de risque d'être obèse si les 2 parents le sont.

40% si un des deux l'est.

Un enfant obèse a 2 fois plus de risques de devenir obèse qu'un non obèse à l'âge adulte.

# Activités physiques et Obésité

## II) Causes possibles de l'obésité

### b) Qualité de la ration alimentaire

Les obèses mangent + mais surtout plus gras

### c) L'obésité est souvent accompagné d'une inactivité physique

Rôle de l'activité physique est primordiale!

Pb difficile avec une personne en surpoids de l'amener à courir, sauter, proposer des activités adaptées.

# Activités physiques et Obésité

III) Comment obtenir une perte de poids avec des personnes obèses?

a) Sur le plan médical et alimentaire

4 points à prendre en compte:

- Jouer sur la balance alimentaire en diminuant les apports et en augmentant les dépenses
- Doit être entrepris sur le long terme car il est facile de perdre de poids à court terme, mais souvent effet rebond avec reprise de poids ++ si arrêt du rééquilibrage alimentaire.

# Activités physiques et Obésité

III) Comment obtenir une perte de poids avec des personnes obèses?

a) Sur le plan médical et alimentaire

4 points à prendre en compte:

- Pour cela il faut modifier les habitudes de vie en passant par la gestion du stress, la diète (le comment bien manger) et l'activité physique.
- Rôle très important pour permettre le maintien de perte de poids sur le long terme tout en tonifiant le corps.



# Activités physiques et Obésité

III) Comment obtenir une perte de poids avec des personnes obèses?

a) Sur le plan médical et alimentaire

Pour avoir une perte de poids progressive sans déranger le fonctionnement métabolique perdre entre 0,5 et 0,9 kg par semaine.

b) Activités physiques

Si elle est exclusive, elle n'est pas le remède miracle pour perdre du poids. Par ex, si on désire perdre 0,5 à 1kg/ sem sans restriction alimentaire il faudra faire 30 heures de marche (sans augmenter son apport calorique habituel).

# Activités physiques et Obésité

III) Comment obtenir une perte de poids avec des personnes obèses?

- Durée d'exercices et perte de poids durable

Pour obtenir une perte de poids avec effet durable sur plus d'un an, pratiquer au – 5h d'activité physique modérée (55-69% de sa FC max).

Ex: exercice en continu marche sur tapis a 60,5km/h à hauteur de 150 min/sem.

# Activités physiques et Obésité

III) Comment obtenir une perte de poids avec des personnes obèses?

- Exercice fractionné et perte de poids

Utile chez les sujets réfractaires à l'exercice continu, effet identique (certaines recherches actuelles démontrent le contraire = pas de consensus) .

Permet d'améliorer l'endurance cardio-respiratoire et diminue les facteurs de risques cardio-vasculaires.

# Activités physiques et Obésité

III) Comment obtenir une perte de poids avec des personnes obèses?

Les activités à privilégier:

Marche, vélo, natation, rameur, jogging en dernier car sollicite les articulations.

Eviter les impacts, les activités au sol.

Privilégier un échauffement permettant de bien préparer les articulations des membres inférieurs.