

Programme de Formation Continue :

Traitement chirurgical de l'obésité de l'adulte, les écueils du parcours

26 octobre 2018

L'accompagnement en activité physique



Chiffres clefs – Etude INCA 3

Sédentarité

- **+ 80%** des 18-79 ans passent + 3h/j dans une activité sédentaire de loisirs
- Augmentation de 1h20 entre 2006-2007 et 2014-2015
- Augmente avec le niveau d'études



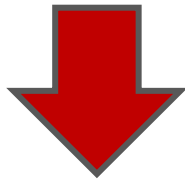
Activité physique (150 minutes par semaine)

- **63%** des 18-79 ans respectent les recommandations
- Plus marqué chez les hommes
- Diminue avec l'âge
- Augmente avec le niveau d'études

**1/3 des enfants et adultes
présentent un comportement
associant inactivité physique et sédentarité**

Restriction
calorique

↘ Masse maigre

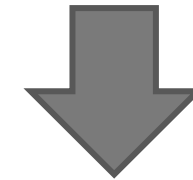


↘ **Métabolisme
de base**

Alimentation
équilibrée
+
Activité
physique

↘ Masse grasse

↗ Masse maigre



↗ **Métabolisme
de base**

Recommandations

**Activité physique aérobie modérée
à un minimum de 150 à 300 minutes par semaine
comprenant des entraînements de force 2-3 fois par semaine**

Bénéfices de l'activité physique pré-opératoire

Bénéfices classiques de l'activité physique (cardiovasculaires, respiratoires, prévention des maladies chroniques...)

Préparer le changement de comportement vers l'adoption d'un mode de vie actif et favorise le maintien à long terme d'une AP régulière



Faciliter la guérison et la récupération post-opératoire

Prévenir la perte de masse musculaire

Bénéfices de l'activité physique post-opératoire

Bénéfices classiques de l'activité physique
(cardiovasculaires, respiratoires, prévention
des maladies chroniques...)

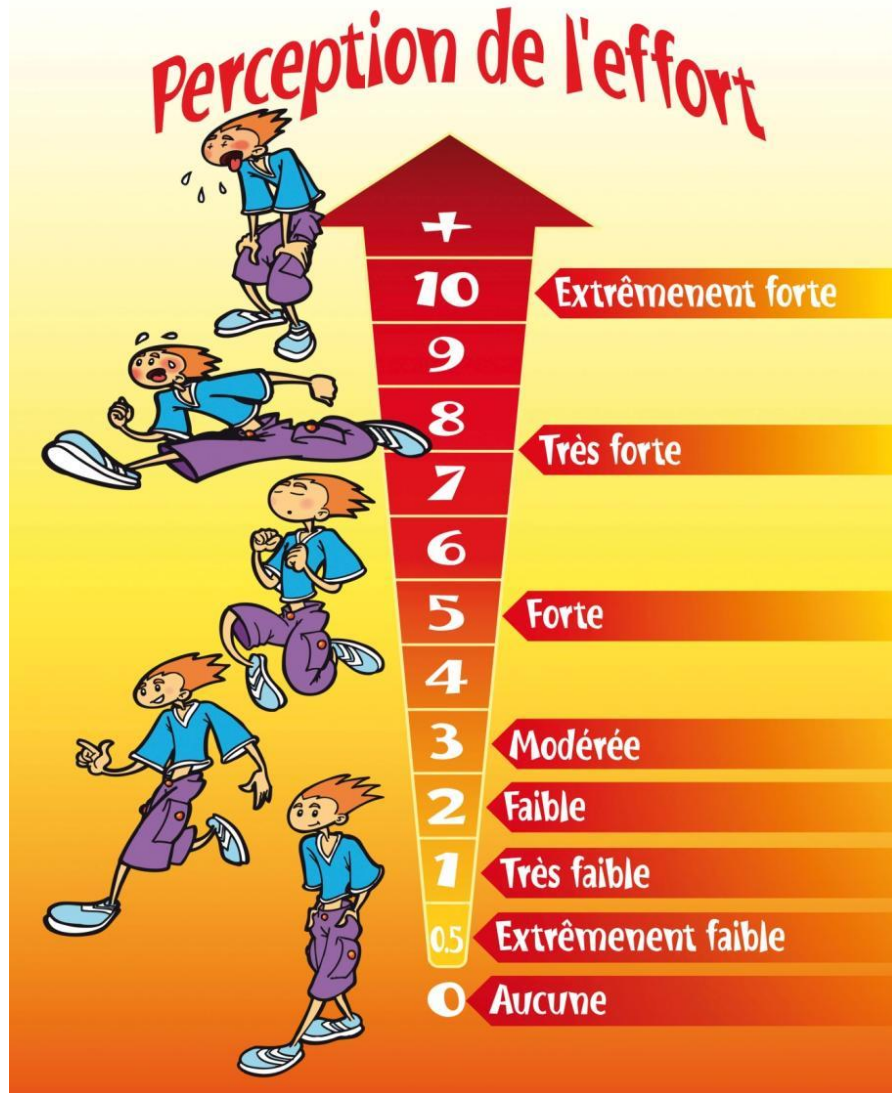


Maintien de la composition
corporelle
(préservation masse maigre durant
amaigrissement)

Maintien de la perte de poids et
prévention de la reprise de poids

(Busetto et al., 2017 ; Filou et al., 2018)

Facteurs de risque à prendre en compte



- Présence d'autres pathologies / comorbidités
- Risques de lésions de l'appareil musculosquelettique
- Risques d'accidents cardiovasculaires (+ si sédentaire)

Surtout en post-opératoire immédiat :

- Perte de masse musculaire
- Risque de déshydratation
- Diminution de la densité minérale osseuse
- Risque d'éventration (rare)
- Fatigue importante
- Être vigilant au surinvestissement dans le sport pouvant être associé à des troubles des conduites alimentaires

Comment faire ?

- Progressivité (fréquence, durée, intensité, volume, charge d'entraînement)
- S'appuyer sur les acquis et les valoriser
- S'adapter aux goûts et habitudes de la personne (antécédents d'activité physique, habitudes de vies acquises et goûts actuels, environnement et possibilités offertes)
- S'adapter à ses aptitudes individuelles (ex : Test de marche de 6 min)
- Veillez à ne pas fixer les objectifs inaccessibles qui risqueraient de mettre la personne en échec
- Proposer une grande diversité d'activité physique dans tous les contextes (milieu professionnel, domestique, transports et loisirs)

Exemple, comment accompagner Marie à être plus active ?

Marie est secrétaire médicale, et reste assise la plupart de sa journée. Elle a fait beaucoup de danse étant plus jeune et apprécie la pratique, mais elle ne se voit pas y retourner avant d'avoir déjà commencé à perdre du poids. Elle apprécie aussi se promener, même si elle trouve rarement le temps avec ses 3 enfants qui préfèrent se reposer le dimanche après des semaines scolaires difficiles. L'été dernier elle s'était inscrite en salle de sport avec une amie. Après 2 mois, elle a arrêté car elle n'arrivait plus à suivre les cours et ne se sentait pas au niveau. Dans 6 mois elle doit se faire opérer d'une sleeve et s'interroge sur l'activité physique.

Quels seraient les objectifs d'activité physique pouvant être fixés avec Marie ?

- Réaliser 1 sortie active par semaine en famille
- Limiter les temps prolongé assis dans son travail (se lever pour passer les appels, remplacer sa chaise par un swissball...)
- Essayer dès maintenant une association sportive avec son amie (ex : danse)

Merci pour votre attention

Site des CSO

<http://www.centre-obesite-nice-cotedazur.fr/>

<http://fr.ap-hm.fr/site/cso-paca-ouest>