
Documents sauvegardés

Vendredi 15 octobre 2021 à 13 h 36

1 document

Sommaire

Documents sauvegardés • 1 document

Le Monde

13 octobre 2021

obésité : l'activité physique améliore la qualité de vie

On le sait, l'activité physique fait partie intégrante de la prise en charge de l'obésité, une maladie en progression qui touche environ 17 % de la population française adulte (dont ...

3

Le Monde

Nom de la source

Le Monde

Type de source

Presse • Journaux

Périodicité

Quotidien

Couverture géographique

Internationale

Provenance

France

p. sch6



Mercredi 13 octobre 2021

Le Monde • p. SCH6 • 615 mots

Rendez-vous Dix mille pas et plus

obésité : l'activité physique améliore la qualité de vie

Pascale Santi

On le sait, l'activité physique fait partie intégrante de la prise en charge de l'obésité, une maladie en progression qui touche environ 17 % de la population française adulte (dont 40 % est en surpoids). Rappelons qu'on parle d'obésité quand l'IMC (le poids divisé par la taille au carré) dépasse 30, et de surpoids quand il est supérieur à 25. Sous l'égide de l'Association européenne d'étude de l'obésité, qui fédère 36 associations européennes, dont l'Association française d'étude et de recherche sur l'obésité (Afero), des experts ont analysé les données existantes sur le sujet. Leurs travaux ont été regroupés dans sept articles parus dans *Obesity Reviews* en juillet, et ils ont élaboré des recommandations.

La synthèse de cinquante études coordonnée par l'équipe d'Andrea Ermolao et Francesca Battista (hôpital universitaire de Padoue, en Italie) a confirmé que l'activité physique montre son efficacité pour une meilleure santé, notamment en jouant sur les facteurs de risque cardiovasculaire : baisse de la pression artérielle, amélioration de la sensibilité à l'insuline (hormone-clé du métabolisme des glucides), diminution de la masse grasseuse viscérale et de la graisse située dans le foie, dont l'excès est à l'origine de la stéatose hépatique non al-

coolique (NASH). Et souvent, ces bénéfices sont visibles après quelques mois d'activité. D'autres études valident que l'activité physique améliore la qualité de vie, la capacité cardiorespiratoire et la force musculaire, et cela indépendamment d'une éventuelle perte de poids.

En effet, un travail coordonné par l'épidémiologiste Alice Bellicha (université Sorbonne-Paris-Nord), qui a synthétisé douze papiers derevues et 149 études, met en évidence que « la perte de poids après des exercices de plusieurs semaines est de 2 à 3 kilos, les écarts étant très importants d'une personne à l'autre ». Bien souvent, ce n'est pas autant qu'attendu par les personnes. « Il ne faut pas se focaliser uniquement sur la perte de poids, rappelle le professeur Jean-Michel Oppert, chef du service de nutrition à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (AP-HP), qui a supervisé tous ces travaux. Il est important de définir un objectif selon le profil de chaque patient, sa corpulence, ses comorbidités, son histoire vis-à-vis de l'activité physique et du sport, sa motivation, et les ressources disponibles dans son environnement de vie. » C'est ensuite l'enseignant en activité physique adaptée (APA) qui affine le programme sportif. Il importe de bien expliquer au patient quels sont les objectifs, en détaillant les effets de chaque activité, afin d'accroître sa motivation.

© 2021 SA Le Monde. Tous droits réservés. Le présent document est protégé par les lois et conventions internationales sur le droit d'auteur et son utilisation est régie par ces lois et conventions.



Contrairement aux idées reçues, comme la fringale après la piscine, ces travaux ont souligné que l'activité physique avait également un effet sur la satiété et incitait à manger des aliments moins denses en énergie. *« L'exercice va aussi agir favorablement sur le comportement alimentaire. Mais il faut vraiment associer une prise en charge alimentaire à l'activité physique si on veut obtenir une perte de poids plus importante »*, ajoute Muriel Coupaye, présidente de l'Afero.

En revanche, l'inactivité rend plus susceptible à la surconsommation, au grignotage, comme l'ont d'ailleurs montré la crise sanitaire et ses confinements. 27 % des personnes interrogées dans l'enquête CoviPrev de Santé publique France pendant le premier confinement du printemps 2020 déclaraient avoir pris du poids, et 11 % en avoir perdu.

« Le but est maintenant de traduire en fiches à destination des professionnels de santé et des associations de patients cet énorme travail de très haut niveau scientifique », explique Muriel Coupaye. Cette dernière bataille pour faire reconnaître cette maladie qu'est l'obésité, qui touche 8 millions de Français, et améliorer le parcours de soins.

Mais attention, pour maintenir ces effets positifs, *« l'observance dans le temps est le point-clé de la prise en charge, c'est vrai pour les conseils alimentaires, pour les médicaments, comme pour l'activité physique »*, insiste Jean-Michel Oppert.