



SANTÉ ET COMPORTEMENTS ([HTTPS://WWW.FRANCE-ASSOS-SANTE.ORG/CATEGORY/66-MILLIONS-DIMPATIENS/SANTE-DANS-VOTRE-QUOTIDIEN/SANTE-ET-COMPORTEMENTS/](https://www.france-assos-sante.org/category/66-millions-dimpatients/sante-dans-votre-quotidien/sante-et-comportements/)), ACTUALITÉS ([HTTPS://WWW.FRANCE-ASSOS-SANTE.ORG/CATEGORY/66-MILLIONS-DIMPATIENS/ACTUALITES/](https://www.france-assos-sante.org/category/66-millions-dimpatients/actualites/))

## Activité physique et obésité

15 JANVIER 2019

Selon le rapport de 2017 sur **L'État de santé de la population en France** (<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/synthese-2.pdf>), plus de la moitié des plus de 15 ans sont en surpoids et une personne sur six souffre d'obésité. Or le surpoids et l'obésité augmentent le risque de développer des maladies comme le diabète de type 2, des troubles cardiovasculaires, de l'apnée du sommeil, certains cancers, des problèmes d'arthrose, de dos, etc.

L'un des leviers pour éviter les risques de morbidités et de mortalité associés au surpoids et à l'obésité est de pratiquer une activité physique régulière, bien que les problèmes de poids justement aient tendance à rendre les personnes qui en souffrent de plus en plus sédentaires.

Quand on parle d'activité physique régulière, il n'est pas question forcément d'une activité sportive. La marche, le jardinage, le bricolage, s'occuper de sa maison, sont bel et bien des activités physiques et sont bénéfiques à condition de pratiquer tous les jours.

Pour les personnes qui ont perdu l'habitude de bouger, voire qui sortent très peu de chez elles, il existe également des programmes d'« activités physiques adaptées » (**APA**)

(<http://www.66millionsdimpatients.org/activite-physique-adaptee-conseils-pratiques-pour-lintegrer->

**dans-son-parcours-de-soins/)) qui, comme ce nom l'indique, sont spécifiquement élaborés pour accueillir chacun, quel que soit son âge, son état de santé ou ses capacités physiques. Les éducateurs en APA sont formés pour organiser des séances, dans diverses disciplines, comme la marche nordique, la gym douce, le Tai-Chi, le yoga, l'aquagym, la sophrologie, etc. et de faire en sorte que chacun, à son rythme et selon ses possibilités, puisse suivre le programme, progresser petit à petit et reprendre des bonnes habitudes, voire regagner en autonomie.**

Pour trouver un programme d'activité physique adaptée, renseignez-vous auprès :

- Des mouvements sportifs locaux dont les organisations multisports comme :
  - La fédération française Sport pour tous (<http://www.sportspourtous.org/fr/notre-expertise/sport-sante-bien-etre/le-programme-diabetaction.html>)
  - La FFEPGV (<https://www.sport-sante.fr/fr/gymnastique-volontaire-ffepgv/programmes-ffepgv-publics-specifiques/diabete-et-obesite.html>) (Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire)
  - Le groupe associatif Siel Bleu (<http://www.sielbleu.org/>)
- Des associations locales de patients
- Des réseaux sport santé bien-être de votre département
- Des Agences régionales de Santé (<https://www.ars.sante.fr/>) (ARS) ou de la Direction régionale et départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (<http://drdjscs.gouv.fr/>) (DRDJSCS) qui ont pour mission de recenser et de mettre à disposition du public les offres d'activité physique adaptée disponibles.

## **INTERVIEW D'ANNE-SOPHIE JOLY, PRÉSIDENTE DU COLLECTIF NATIONAL DES ASSOCIATIONS D'OBÈSES (<https://www.cnao.fr/>) (CNAO)**

**Pensez-vous que les associations de patients et d'usagers de la santé ont leur place à prendre dans le dispositif de l'activité physique adaptée (APA) ?**

L'activité physique adaptée se développe notamment grâce aux associations, même si l'accès à des programmes d'APA pour les personnes obèses reste encore difficile. De plus en plus d'associations de notre réseau s'organisent pour en proposer.

Je reconnais cependant que malgré l'augmentation des initiatives des associations, l'information pour trouver des activités physiques adaptées près de chez soi circule encore mal, d'une part parce que les personnes obèses sont souvent trop timides ou mal dans leur peau pour oser se renseigner, d'autre part parce que les associations n'ont pas toujours les moyens de suffisamment communiquer sur leurs actions.

**Organiser des programmes d'APA pour les personnes obèses partout en France est-il possible ?**

Oui, cela me semble tout à fait réalisable. Il faut évidemment réfléchir aux financements et l'on peut espérer que les [Agences régionales de santé](https://www.ars.sante.fr/) (ARS) soutiendront les projets.

Une telle organisation relève selon moi surtout du bon sens et il ne s'agit d'ailleurs pas forcément de mettre en place des activités physiques de type « sportives ». De simples balades en forêt, que nous proposons d'ailleurs déjà dans notre réseau, sont d'excellentes activités physiques adaptées et ne coûtent pas grand chose à organiser.

**Quels types d'activités physiques adaptées se développent plus particulièrement pour les personnes obèses ?**

Il s'agit souvent de promenades pour marcher, ou de marche nordique, de séances en piscine ou de gym douce. Il n'y a aucune restriction quant à l'âge, le poids, les maladies éventuelles. Nous nous sommes même déjà

retrouvés dans des événements prévus aussi pour accueillir la famille et les amis, même si ces derniers n'ont pas de problème de poids. Cela permet de créer une dynamique motivante pour les participants. C'était convivial, il y avait même des poussettes et des chiens ! Il faut aller au-delà du message « santé » autour de l'activité physique, sans quoi cela ne suffit pas toujours à faire bouger les gens car ils n'y trouvent pas de plaisir.

### **En quoi l'activité physique adaptée est-elle plus intéressante dans certains cas que l'activité physique ou sportive que l'on pratique seul ou en clubs classiques ?**

Les éducateurs d'activité physique adaptée font vraiment un super boulot. On est bien au-delà d'un professeur de sport classique. Ils ont une formation à la fois sur l'approche médicale mais aussi sur l'approche psychologique à adopter avec les personnes obèses qui ont besoin d'une écoute spécifique. Un éducateur APA ne reprochera jamais à ses participants de ne pas aller assez vite ou de ne pas monter le genou assez haut. Au contraire, il va aider les participants à travailler l'estime de soi. Il est important que le corps médical leur laisse leur place et qu'ainsi l'APA puisse peut-être servir à certains de tremplin vers la reprise d'une activité physique classique.

### **Est-ce que l'activité physique adaptée permet de perdre du poids ?**

L'objectif n'est pas la perte de poids. Faire passer ce genre de messages serait d'autant plus culpabilisant et décourageant que quand on se met à faire une activité physique régulière, on reprend du muscle, or le muscle étant plus lourd que la graisse, on ne perd pas de poids. L'idée est de proposer aux personnes obèses de se faire du bien, de prendre du temps pour elles, pour se relaxer. Le but du jeu est surtout d'y trouver un bien-être, un plaisir et également de gagner en capacité cardiaque, de se remuscler mais pas de perdre du poids.

**N'étant pas reconnue comme une [affection de longue durée \(https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/maladie-accident-hospitalisation/affection-longue-duree-ald/affection-longue-duree-ald\)](https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/maladie-accident-hospitalisation/affection-longue-duree-ald/affection-longue-duree-ald) (ALD), l'obésité ne bénéficie pas du dispositif de la prescription médicale d'activité physique adaptée proposée dans le cadre de la [loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016 \(https://www.legifrance.gouv.fr/eli/decret/2016/12/30/2016-1990/jo/texte\)](https://www.legifrance.gouv.fr/eli/decret/2016/12/30/2016-1990/jo/texte)<sup>(1)</sup>. Le regrettez-vous ?**

L'activité physique adaptée, tout comme l'alimentation, est un levier de prévention majeur à mettre en œuvre pour les personnes obèses, mais également pour tout le reste de la population qui pourrait y être confronté un jour ou l'autre. La prescription médicale d'une activité physique adaptée est une bonne chose mais elle n'est pas notre priorité. En outre, pour que le dispositif de l'ordonnance d'activité physique adaptée fonctionne, il est important que les médecins prescripteurs soient suffisamment informés et formés pour savoir quoi proposer à leurs patients et vers qui les orienter.

Nous avons surtout à cœur de prendre les choses en main pour nous adresser au plus grand nombre dans un souci de prévention. Les messages ne doivent pas venir uniquement des médecins mais être diffusés à travers divers réseaux, différents canaux et supports. Je pense notamment au travail que nous menons actuellement avec le CSA sur la troisième charte pour lutter contre l'obésité, et dans laquelle nous mettons en avant, entre autres choses, l'activité physique. Le but est que ces messages passent sur tous les canaux, comme la télévision, les médias numériques, la radio et la presse écrite.

J'aimerais que l'on puisse aller au-delà des messages du PNNS comme le fait de manger 5 fruits et légumes par jour qui sont trop vagues, me semble-t-il. Cela doit passer par des messages simples, clairs, concrets comme par exemple le fait de proposer de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou les escalators. Il faut mettre les forces et les connaissances de chacun pour diffuser ce type d'informations partout, c'est-à-dire dans les médias mais aussi à l'école, à la crèche, en entreprises, dans les lieux publics, etc. Avec un tel déploiement, on

ne s'attaque d'ailleurs pas uniquement aux problèmes de surpoids et d'obésité mais à de nombreuses pathologies comme les cancers, les problèmes cardiaques, le diabète, etc. Si on veut toucher les populations les plus à risques, il faut être en capacité de les toucher à travers les moyens de communication qui les intéressent et de leur proposer des exemples motivants, concrets et simples à mettre en œuvre pour développer l'activité physique.

## **INTERVIEW DE MATHIEU VERGNAULT, ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

### **Quelles sont les spécificités de l'activité physique adaptée à l'obésité ?**

La première chose consiste à aider la personne obèse à dédramatiser son rapport à l'activité physique. En effet, souvent, les personnes pensent qu'elles ne peuvent pas bouger si elles sont en surpoids, obèses, voire en obésité morbide.

La deuxième chose est de déculpabiliser les participants s'ils n'arrivent pas à faire tous les mouvements proposés au cours d'une activité physique.

Il y a également un travail de sémantique à intégrer pour dissocier, dans l'activité physique, le fait de faire du sport et le fait de bouger au quotidien. Ce sont deux choses différentes. Ainsi, au cours des premières séances, on aborde surtout l'idée de « bouger autrement » et de ne pas dénigrer le fait de commencer tout doucement, à son rythme et que cela n'est pas grave si l'on n'arrive pas à tout faire. L'objectif de l'éducation à la santé par des activités physiques et exercices physiques adaptés aux besoins et motivations de la personne est de récupérer de l'autonomie, de trouver une façon de bouger le plus longtemps possible et surtout le mieux possible.

### **L'obésité n'est en aucun cas un frein à l'activité physique ?**

Non, bien sûr. Entendons bien que l'activité physique c'est l'ensemble des mouvements qui augmente la dépense énergétique par rapport à celle du repos. Il y a beaucoup de personnes obèses qui bougent énormément, mais la question est de savoir si elles bougent suffisamment longtemps dans la journée, dans la semaine et dans le mois, et si elles bougent à des intensités suffisamment bénéfiques pour leur santé.

Lors des entretiens au début d'un programme d'activité physique adaptée, on va d'ailleurs bien leur expliquer la différence entre le sport et l'activité physique et aborder la notion de niveau d'intensité dans la pratique.

C'est souvent perturbant pour certains participants qui nous disent qu'ils sont debout et en mouvement toute la journée et sont navrés de constater qu'ils prennent du poids. Il y a un vrai travail d'éducation à faire pour trouver la bonne intensité d'activité physique, afin d'obtenir des effets bénéfiques sur sa santé. La difficulté, c'est que pour parvenir à ces bénéfices sur la santé, plus on prend du poids et plus il faudrait augmenter son intensité d'activité physique ; or, souvent, plus on prend du poids et moins on bouge. Prenons l'exemple du nombre de pas quotidiens qu'il faudrait faire pour rester en bonne santé le plus longtemps possible et que l'on estime à 10 000 chaque jour. Une enquête réalisée auprès d'adolescents obèses a déterminé que, pour eux, il faudrait passer ce nombre de pas à 16 000 par jour pour obtenir les mêmes bénéfices sur leur santé par rapport à un adolescent qui n'aurait pas de problèmes de poids. Vu sous cet angle, cela fait un peu l'effet d'une double peine pour les personnes obèses. C'est pour cela que nous mettons surtout l'accent sur le plaisir de pratiquer une activité physique afin qu'elle s'inscrive dans la durée et de rendre la personne autonome dans sa pratique.

### **Comment reprendre une activité physique quand on a arrêté depuis longtemps et que le poids provoque douleurs et essoufflement pénibles à chaque effort ?**

Il faut partir au cas par cas, des capacités de chacun. Même lorsqu'une personne ne se sent plus capable de sortir de chez elle, ne serait-ce que pour aller faire des courses, la reprise d'une activité physique, avec un

accompagnement adapté, étape par étape, peut aider à reprendre les activités du quotidien dont on a perdu l'habitude. On va donc étudier dans quelle mesure la personne peut sortir de chez elle, solliciter ses membres inférieurs, ses membres supérieurs. On ne va pas tout de suite lui demander de faire de la marche si c'est trop douloureux. On peut commencer à travailler allongé ou assis par exemple et progresser petit à petit. Nous avons tous des capacités, mais nous n'avons pas tous les mêmes capacités et l'intérêt de l'activité physique adaptée est de pouvoir prendre en charge des personnes qui sont plus fragiles.

### **Est-il question de perdre du poids avec l'activité physique adaptée à l'obésité ?**

En aucun cas, on aborde la perte de poids. Ce n'est pas l'objectif de l'activité physique adaptée car elle renverrait à une notion de culpabilité alors que l'on recherche l'estime de soi, le mieux-être, le plaisir de retrouver des sensations, de bouger.

En outre, en se remettant à une activité physique, la personne va peut-être diminuer sa masse grasse mais augmenter la masse maigre, c'est-à-dire principalement du muscle, qui est plus lourd que la masse grasse. En termes de perte de kilos, cela peut même paraître frustrant au premier abord, mais en réalité la personne s'affine.

### **Il n'est donc pas uniquement question, dans vos programmes d'activité physique adaptée, de pratiquer une activité « sportive » adaptée à l'obésité ?**

En fait, on mélange plusieurs aspects. Le but est de parler de motricité au sens large. On met en place des évaluations pour savoir quelles sont les connaissances de la personne par rapport à l'activité physique et ses capacités effectives. Nous prenons en compte son vécu, ses motivations, ses leviers positifs et négatifs par rapport à l'activité physique pour établir un bilan de chaque participant et lui proposer ensuite un programme avec des séances d'exercices physiques adaptés très diversifiés. Il y a des activités de pleine nature comme de la marche nordique, d'autres en salle de fitness, des sports de combat, etc. Dans tous les cas, on reprend la logique interne de l'activité et on la déforme suffisamment afin que les participants puissent réussir à la pratiquer.

### **Y a-t-il des activités physiques plus adaptées que d'autres à l'obésité ?**

Pour l'enseignant en activité physique adaptée, il s'agit d'écouter le vécu de la personne obèse et particulièrement son passif en matière d'activité physique ou sportive. Il n'y a donc pas d'activité idéale pour les personnes obèses, la meilleure est celle qui procure du mieux-être et du plaisir. L'idée est que la personne ne se sente pas observée ou jugée et qu'elle retrouve des sensations afin de pouvoir s'investir le plus possible. De toute façon, l'expérience montre que les personnes continuent une activité physique ou sportive seulement si elles y prennent plaisir.

Il est intéressant également de pratiquer en se fixant des objectifs, à partir desquels l'enseignant en APA peut mettre en place des étapes, un accompagnement, créer un parcours jusqu'à atteindre cet objectif.

### **Quels sont les aspects à travailler en activité physique adaptée à l'obésité ?**

On cherche à développer chez la personne obèse la force musculaire, l'endurance cardio-respiratoire, la composition corporelle, l'équilibre, la souplesse, accompagnés d'un travail autour de la coordination, de l'agilité. L'intérêt est de retrouver des sensations corporelles que les personnes auraient pu perdre soit en arrêtant l'activité physique, soit en prenant du poids.

### **Quel est le profil des personnes qui viennent à des activités physiques adaptées à l'obésité ?**

Il y a des gens qui sont en bonne santé et qui viennent pour le rester, d'autres chez qui des maladies associées à l'obésité sont apparues comme de l'arthrose, de l'hypertension, du diabète ou des troubles cardiovasculaires et qui, alertés par leur médecin, veulent freiner l'évolution de ces pathologies.



## **Est-ce que la pratique « adaptée » à l'obésité est un bon tremplin vers une reprise classique de l'activité physique ?**

Certainement, et à travers notamment ce programme complet, les participants sont amenés à retrouver leur confiance en soi et en leurs capacités pour intégrer, petit à petit, un club, une fédération ou avoir une pratique autonome.

Cela dit, c'est encore difficile aujourd'hui de créer un lien pérenne entre l'activité physique adaptée et le milieu fédéral par exemple. Ce n'est pas parce qu'une personne obèse est physiquement apte à sortir d'un programme d'activité physique adaptée qu'elle sera prête à trouver sa place dans un milieu sportif classique. Il faut encore composer avec les regards des autres et la recherche de performance mise en avant parfois dans certains clubs.

## **Et vous travaillez également sur un programme d'activité physique adaptée par visio-conférence ?**

Oui, la visio-conférence va permettre de rencontrer la personne sans pour autant se déplacer. La séance peut se faire alors que la personne est à son domicile, sur son lieu de travail ou dans un lieu dédié à l'activité physique. Comme dans un programme classique, on parle du vécu de la personne, on met en avant la notion de plaisir autour de la pratique, on travaille sur la recherche de sensations perdues, en lui proposant divers exercices adaptés selon ses besoins. Les visio-conférences peuvent être individuelles ou collectives, jusqu'à 4 personnes. C'est intéressant pour des personnes obèses qui ont notamment du mal à sortir de chez elles. Cela peut servir de tremplin vers une meilleure autonomie par rapport à l'activité physique.

Pour en savoir plus : <http://vas-i.fr/> (<http://vas-i.fr/>)

(1) Lire *notre article généraliste sur l'activité physique adaptée* (<http://www.66millionsdimpatients.org/activite-physique-adaptee-conseils-pratiques-pour-lintegrer-dans-son-parcours-de-soins/>) qui explique le dispositif de la prescription médicale d'activité physique adaptée prévue par la loi de modernisation de notre système de santé de 2016.

# **TÉMOIGNAGE DE FATIMA, 58 ANS, RÉGION PARISIENNE**

Mon médecin m'a recommandé d'aller à des cours d'activité physique adaptée, surtout pour m'aider à stabiliser mon diabète, pour lequel je suis traitée avec des injections d'insuline quotidiennes et également pour rester en forme malgré mon surpoids, puisque je fais 83 kg pour 1m65. Je me rends donc à un cours hebdomadaire depuis quelques semaines et cela me fait déjà beaucoup de bien.

Nous sommes entre 3 et 4 participantes à chaque fois et on ne vient pas toutes pour les mêmes problèmes de santé mais l'enseignant s'adapte à chacune. Dans l'ensemble, nous avons toutes à peu près le même âge. Certaines sont plus fortes que moi, d'autres moins. Je ne saurais pas trop dire si les autres trouvent le cours accessible ou non. Moi, je le trouve parfaitement adapté à mes besoins.

Je fais également de l'exercice 2 fois par semaine, depuis 1 an et demi, chez le kinésithérapeute où je me rends pour des problèmes de rhumatologie. C'est très diversifié car il y a des machines, un tapis pour courir, un vélo, etc. Je fais finalement de nombreuses activités. En outre, je marche beaucoup. Je ne travaille plus depuis une dizaine d'années mais je n'aime pas rester tout le temps à la maison. Je bouge énormément.

Au début, les séances d'activité physique me paraissaient un peu difficiles, mais aujourd'hui je parviens à faire tous les exercices. Je ne manque jamais une séance ! Il arrive que je fasse des hypoglycémies de temps en temps à cause du diabète mais cela passe rapidement avec un peu de sucre. Ces activités sportives me font du bien physiquement, je me sens plus légère quand je rentre à la maison. Bien sûr, parfois les séances sont un peu fatigantes mais je me force à ne pas rentrer me coucher directement quand c'est le cas. Au contraire, je reste sur

ma lancée et je m'occupe alors de la maison.

J'apprécie aussi que ces séances d'activité physique soient un moment rien que pour moi, où je rencontre de nouvelles personnes. Parler avec d'autres personnes malades me permet de me sentir moins isolée.

## TÉMOIGNAGE DE JOCYA, 51 ANS, RÉGION PARISIENNE

J'ai commencé en novembre 2018 des cours d'activité physique adaptée sur les conseils de la diététicienne qui me suis au centre de santé de Bagneux pour un problème de surpoids.

J'ai effectivement des problèmes de surpoids depuis 2013, suite à un accident qui m'a rendue presque sourde d'une oreille, a provoqué des acouphènes quasi permanents et a entraîné une dépression. Les divers traitements contre la dépression et d'autres à base de cortisone m'ont peu à peu fait prendre du poids. L'année suivante, j'ai également eu une paralysie faciale qui n'a rien arrangé sur le plan moral et pour laquelle on m'a à nouveau traité avec de la cortisone. Je dirais que cela a été la période où j'ai pris le plus de poids puisque j'ai alors pris 25 kg en 1 an.

Plus jeune, j'étais occasionnellement sportive. Par exemple, je prenais le temps d'aller courir quelques kilomètres pendant les vacances. La prise de poids m'a rendue plus sédentaire. Le corps n'étant pas habitué au surpoids, j'ai commencé à avoir des douleurs qui m'empêchent de bouger. Moi qui ai toujours beaucoup aimé danser, je me suis rendue compte que mon corps ne répondait plus à ce que je lui demandais quand j'avais l'occasion de danser. De même, monter les escaliers chez moi a entraîné peu à peu des essoufflements. En réalité, le simple fait de prendre appui sur mes jambes, pour monter sur un tabouret par exemple, devient compliqué car il faut désormais soulever ces 25 kg auxquels je n'étais pas habituée.

Malgré cela, les cours d'activité physique adaptée sont ludiques et je prends du plaisir à y aller et à faire les exercices. L'enseignant est vraiment doué pour nous motiver et nous donner envie de bouger. Je fais durant les cours certains exercices que je n'aurais pas fait seule chez moi. J'ai même réussi à courir et à faire des « squats » alors que je n'aurais pas imaginé en être capable ! Dès le premier cours, j'ai trouvé que c'était très amusant et maintenant, après quelques semaines, je me sens déjà moins raide.

Mon objectif n'est pas de perdre du poids mais de me réapproprier mon corps. Je me sens « rouillée » et j'aimerais que mon corps m'obéisse à nouveau un peu plus. Mon objectif premier, en réalité, est de pouvoir refaire certains gestes que je ne faisais plus principalement car ils me faisaient mal.

Ces cours se passent par sessions de 3 mois et sont gratuits. Pour la suite, le centre de santé essaye de mettre en place des activités qui soient accessibles financièrement, lorsque les 3 mois seront terminés, pour nous pousser à continuer de pratiquer une activité physique régulière. D'ores et déjà, cela me donne envie d'aller faire plus régulièrement des balades dans le parc près de chez moi. En revanche, je n'imagine pas aller m'inscrire dans un club de sport classique, ne serait-ce que parce que c'est assez cher. Je privilégierais probablement une activité que je pratiquerais par moi-même comme la marche ou refaire simplement, chez moi, les exercices vus pendant les cours d'activité physique adaptée.

---

### Donnez nous votre avis

N'hésitez pas à nous donner votre avis sur cet article



Je suis satisfait



Je ne suis pas satisfait

---

1 commentaire