



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET OBÉSITÉ

Mickaël Martin, Kin MSc, ACSM-CEP

CONFLIT D'INTÉRÊT

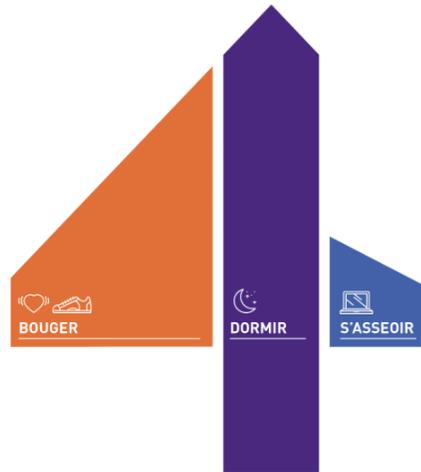
- Aucun conflit en lien avec cette présentation

OBJECTIFS

- Connaître les recommandations en activité physique chez les patients avec obésité
- Résumer l'évaluation kinésiologique de base qu'une infirmière peut réaliser en cabinet
- Discuter des limitations à l'exercice et du risque de blessure chez un patient avec obésité

LIGNES DIRECTRICES EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil



Petit enfance 0 à 4 ans

Les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire ont besoin de bouger, de dormir et de s'asseoir pendant des périodes de temps appropriées.



Enfants et jeunes 5 à 17 ans

Les directives encouragent les enfants à suer, à bouger, à dormir et à s'asseoir pendant des périodes de temps appropriées chaque jour



Adultes âgés 18 à 64 ans

Les directives visent à aider les adultes à bouger plus, soyez moins sédentaire, et dormez bien.



Adultes âgés 65 ans et plus

Les directives visent à aider les adultes à bouger plus, soyez moins sédentaire, et dormez bien.

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Une variété de types et d'intensités d'activité physique, ce qui inclut :

- des activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée d'une durée cumulative d'au moins 150 minutes par semaine;
- des activités pour renforcer les muscles et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux fois par semaine;



- plusieurs heures d'activités physiques d'intensité légère, incluant des périodes en position debout.

SOMMEIL



- De 7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité de façon régulière avec des heures de coucher et de lever régulières.

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE



Un maximum de 8 heures de sédentarité, ce qui inclut :

- un maximum de 3 heures de temps de loisir devant un écran;
- une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise.

Un 24 heures sain comprend:

SUER

Activité physique d'intensité moyenne à élevée

- ★ L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine.

BOUGER

Activité physique de faible intensité

- ★ Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées.

DORMIR

- ★ De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, avec des heures de coucher et de lever régulières.

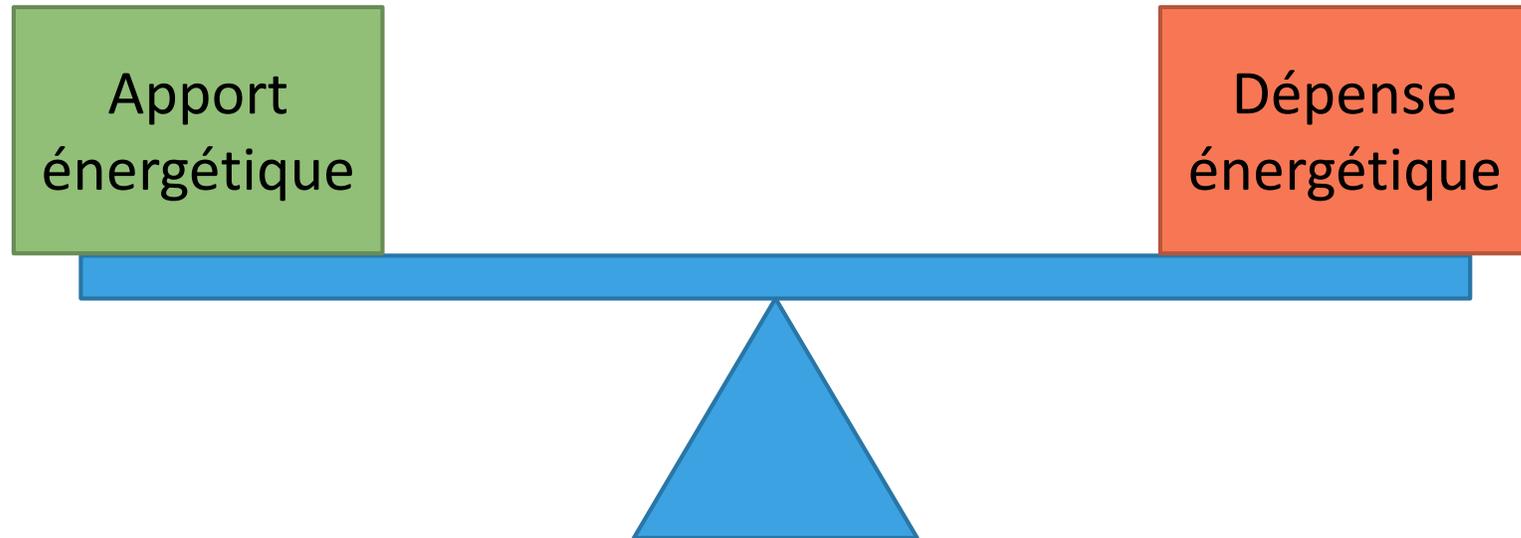
S'ASSEOIR

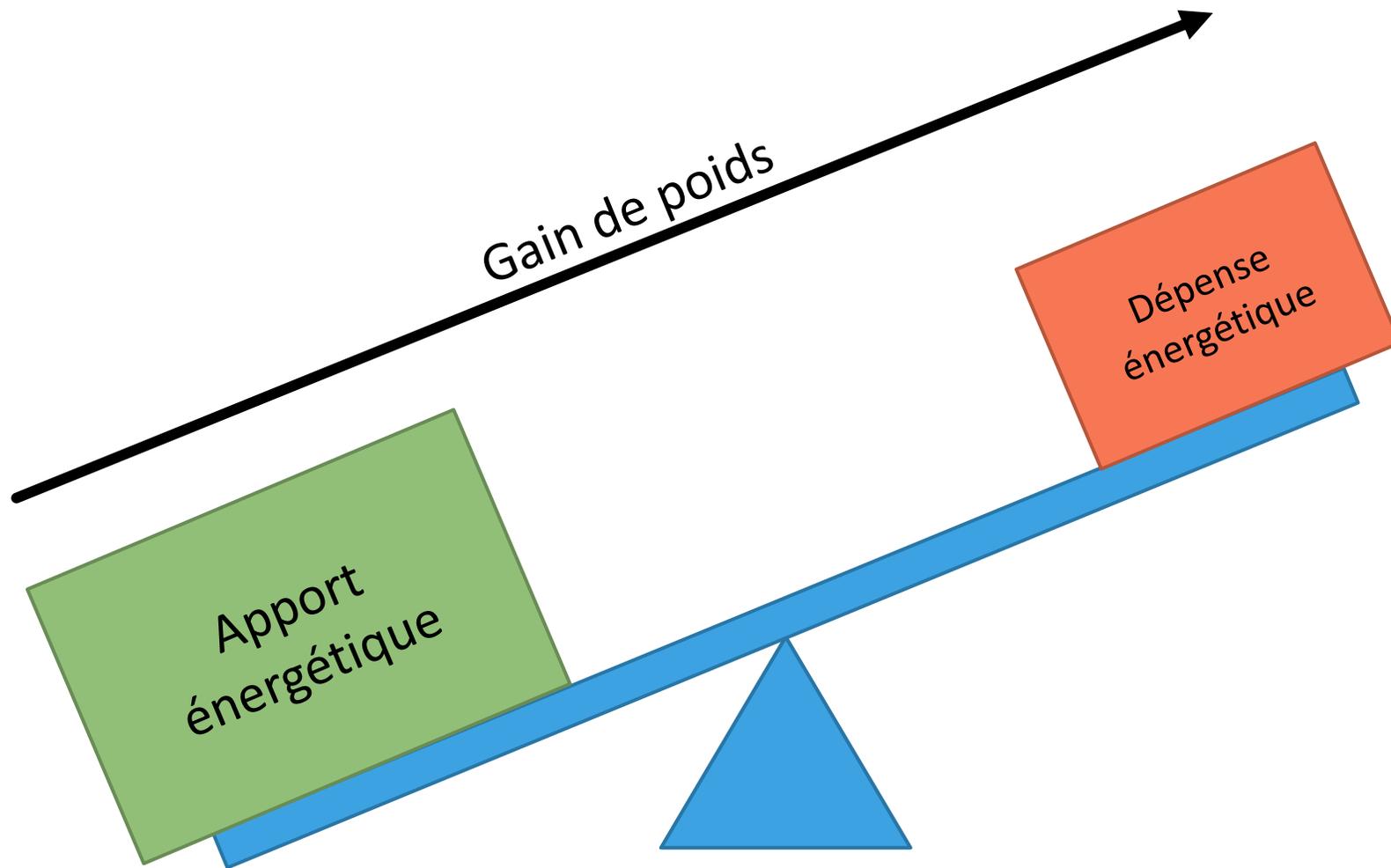
Comportement sédentaire

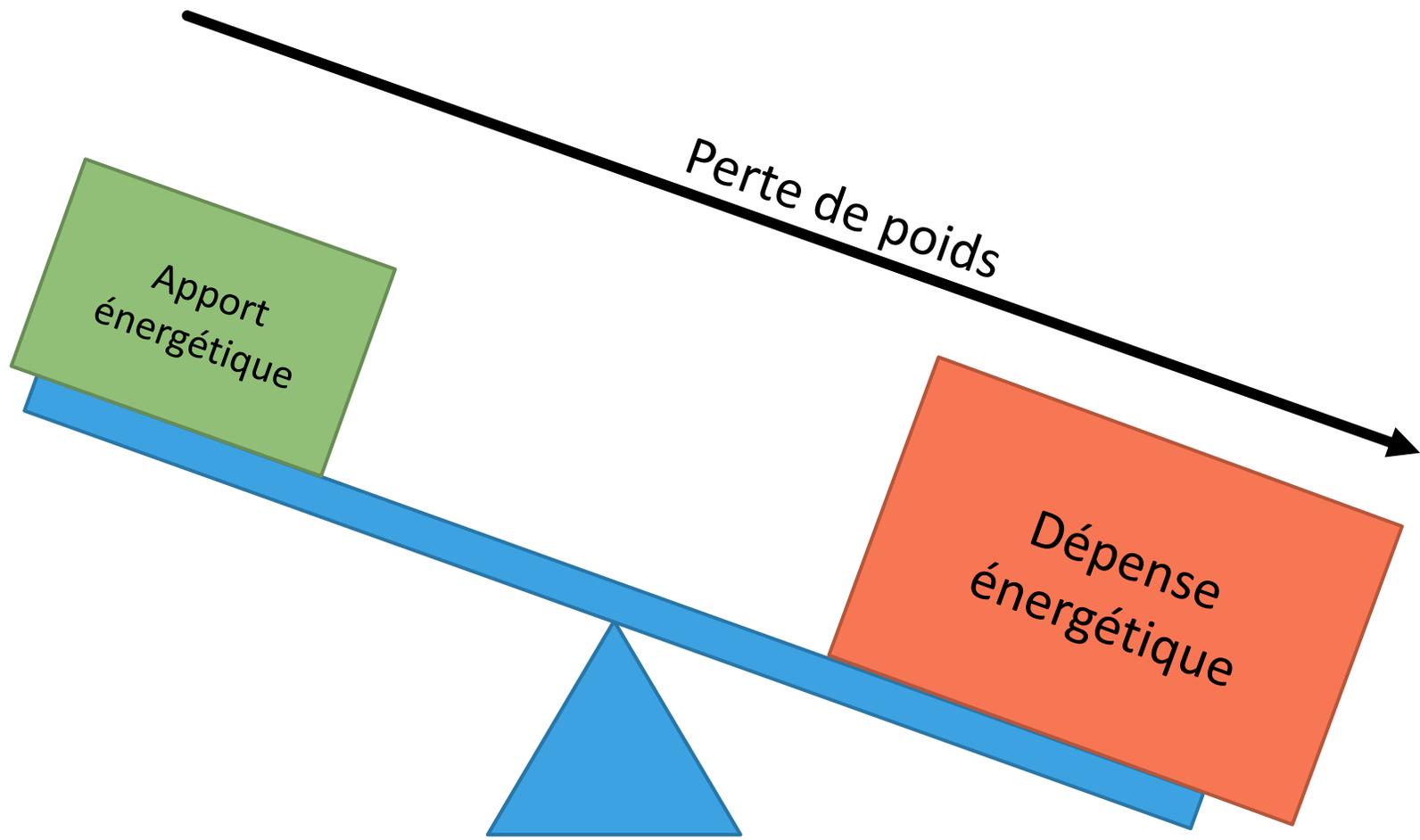
- ★ Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran;
- ★ Un minimum de périodes prolongées en position assise.

PRINCIPE DE LA BALANCE ÉNERGÉTIQUE

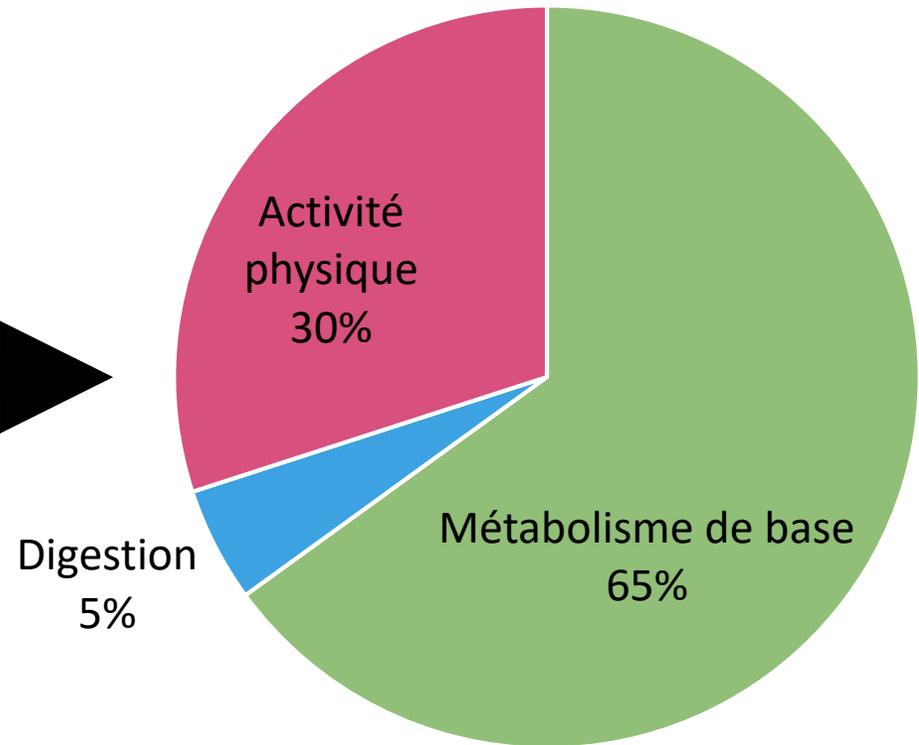
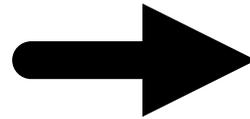
Poids stable







Dépense
énergétique



PERTE DE POIDS AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

EST-CE POSSIBLE DE PERDRE DU POIDS PAR L'ENTRAÎNEMENT SEULEMENT?

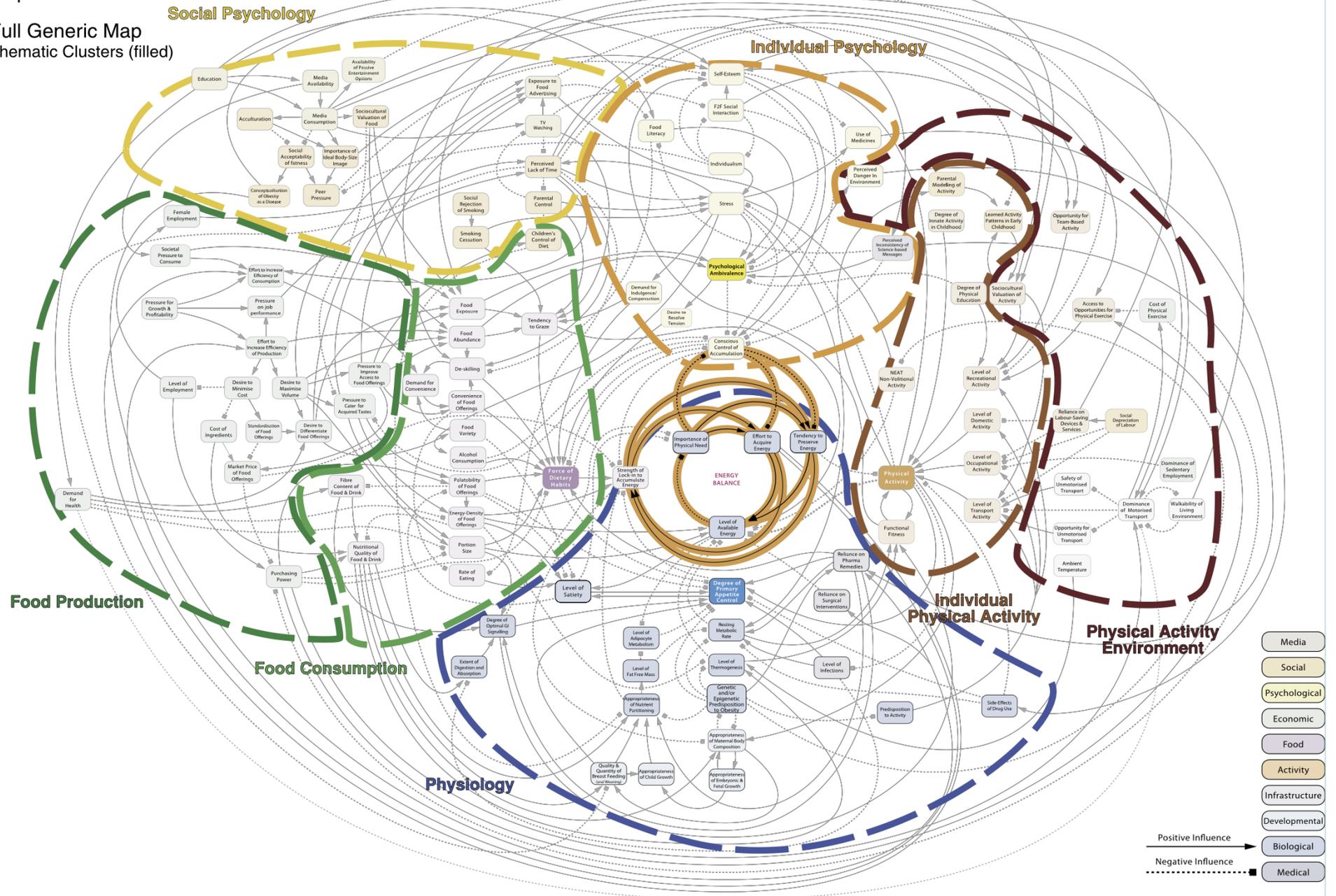
La dépense calorique est distance dépendante donc marcher VS courir 1km occasionne sensiblement la même dépense énergétique

1 km \approx dépense (kcal) équivalente à son poids en kg

100 kg = 100 kcal par km parcourut

\sim 7700 kcal pour perdre 1 kg

Il faudrait donc faire l'équivalent d'un marathon/sem pour perdre $\frac{1}{2}$ kg (1 lbs) ou 618 minutes de marche

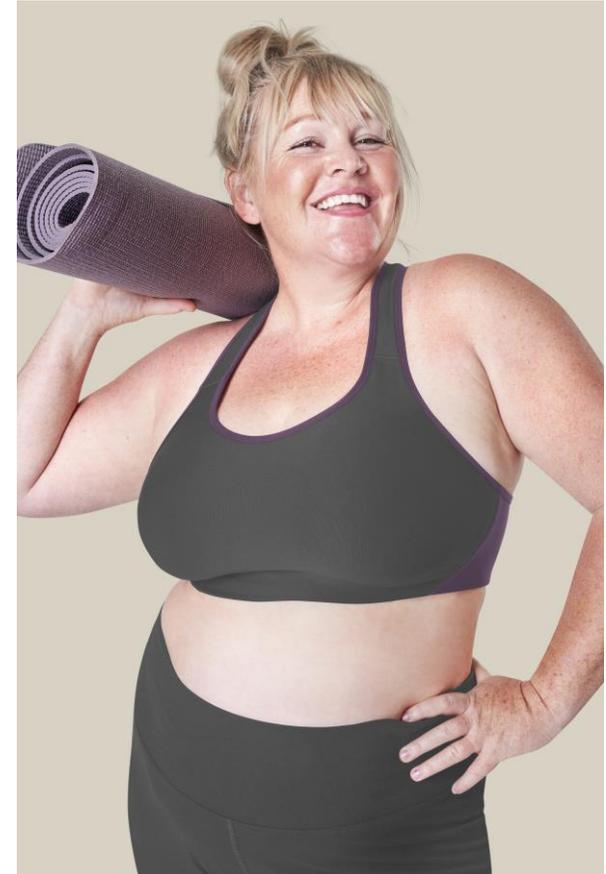




QUEL EST L'UTILITÉ DE L'EXERCICE DANS UN
PROCESSUS DE PERTE DE POIDS?

GESTION DES COMORBIDITÉS

- ↑ sensibilité à l'insuline
- ↓ risque de MCAS
- ↓ de la tension artérielle
- ↓ réduction du tour de taille
- ↑ le sommeil (SAHS)
- ↓ Sx dépressif
- ↓ douleurs articulaires
- ↑ de la qualité de vie



Tirée de: freepik.com

AP ET CHOIX ALIMENTAIRES

Exercise Training Reduces Reward for High-Fat Food in Adults with Overweight/Obesity

KRISTINE BEAULIEU¹, MARK HOPKINS², CATHERINE GIBBONS¹, PAULINE OUSTRIC¹, PHILLIPA CAUDWELL³, JOHN BLUNDELL¹, and GRAHAM FINLAYSON¹

¹*School of Psychology, Faculty of Medicine and Health, University of Leeds, Leeds, UNITED KINGDOM;* ²*School of Food Science and Nutrition, Faculty of Mathematics and Physical Sciences, University of Leeds, Leeds, UNITED KINGDOM;* and ³*Novo Nordisk A/S, Bagsværd, DENMARK*

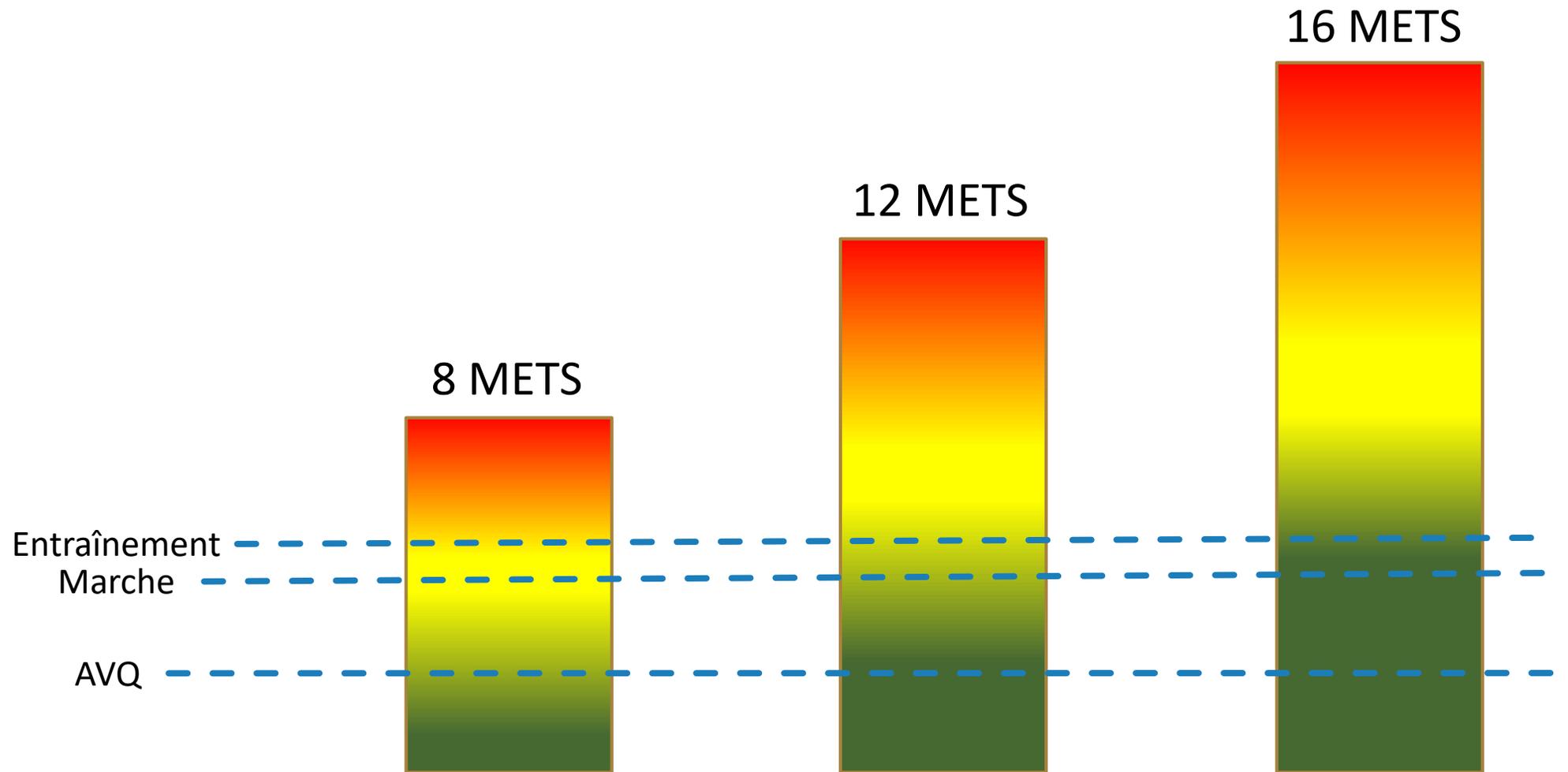
n= 46 (16 H/30 F); contrôle n=15 (6 H /9 F)

Sédentaire → 5x/sem pendant 12 sem d'exercice

↓ Attrition pour la nourriture riche en gras

↓ trait d'hyperphagie

AMÉLIORER LA CONDITION CARDIORESPIRATOIRE





PASSER DE PRESCRIPTEUR D'EXERCICE À
FACILITATEUR POUR MENER UN MODE DE VIE ACTIF



CONVICTION VS CONFIANCE

Conviction: Je crois en l'efficacité du comportement

Confiance: Je me sens capable d'adopter le comportement

LES BARRIÈRES À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le manque de temps

Pression sociale, Entourage

Problématique de santé et limitation physiques

Difficulté de gestion des pensées/humeur négatives

Contrainte financière

Manque de connaissance des bonnes et/ou mauvaises habitudes de vie

Manque de plaisir à la pratique d'activité physique

LOCUSTE DE MOTIVATION

Amotivation

Aucune motivation

**Motivation
intrinsèque**

Je le fais parce que
j'aime ça!

Traduit et adapté de: Patrick H et al. *Int J Behav Nutr Phys Activ* 2012 9:18.

LOCUSTE DE MOTIVATION

Régulation Externe	Régulation Introjecté	Régulation Identifié	Régulation Intégrée
Pour obtenir une récompense ou éviter un reproche	Éviter de se sentir coupable/ par obligation/ pour prouver quelque chose	Parce que les autres trouvent cela important (conformité sociale)	Pour être en accord avec ses objectifs et/ou ses valeurs
Perdre du poids afin de gagner un concours et/ou reconnaissance d'autrui	Perdre du poids, car être obèse signifie qu'on est lâche	Perdre du poids parce qu'un poids santé est un but important qu'il faut accomplir	Perdre du poids puisque cela fait partie des autres objectifs de santé (ex.: contrôler ma glycémie)

Traduit et adapté de: Patrick H et al. *Int J Behav Nutr Phys Activ* 2012 9:18.

L'ABC DE LA PRESCRIPTION D'OBJECTIF

1) Établir des objectifs « SMART »

- Spécifique
- Mesurable
- Atteignable
- Réaliste
- Temps

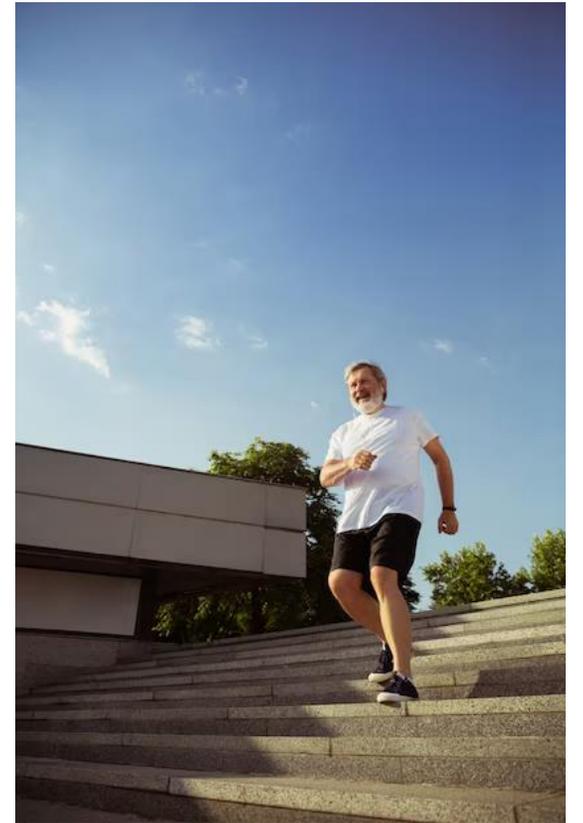


Image tirée de: pexels.com

L'ABC DE LA PRESCRIPTION D'OBJECTIF

- 1) Établir des objectifs « SMART »
- 2) Progression, progression, progression

QUEL EST LE PRINCIPAL RISQUE À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

La blessure musculosquelettique

- <10-40% des gens actifs
- 60-80% aux membres inférieurs
- 78% sont attribuables à une « surutilisation »
- Fortement associé au volume et à l'intensité élevée

Morrow JR et al. *Med Sci Sports Exerc.* 2012 October ; 44(10): 1986–1992

Almeida S. et al. *Med Sci Sports Exerc.* 1999; 31:p 1176-1182

PROGRESSION

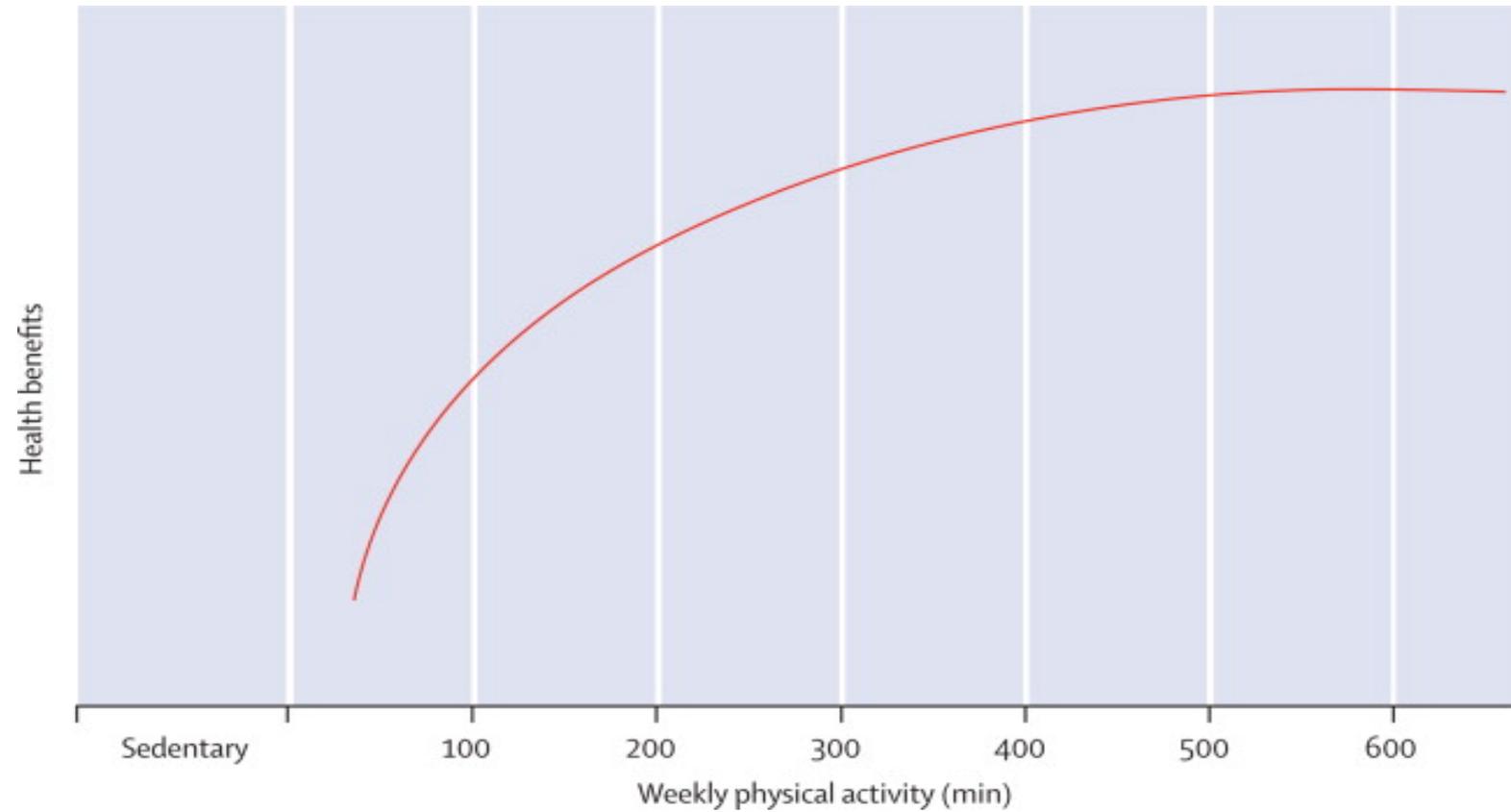


Figure adapté de : Nigam A. et Juneau M. *The Lancet*, 2011, 378(9798), 1202-1203

PROGRESSION

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Dépense	++	-	-	-	-	-	++
Santé							
Entraînement							

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Dépense	+	+++	+	++	++	+	+++
Santé	30 min				3 x 10 min		2 x 15 min
Entraînement			60 min			60 min	

PROGRESSION

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Dépense	++	-	+	-	+	-	++
Santé		10 min		10 min		10 min	
Entraînement							

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Dépense	++	-	+	-	+	-	++
Santé		15 min		15 min		15 min	
Entraînement			20 min		20 min		

L'ABC DE LA PRESCRIPTION D'OBJECTIF

- 1) Établir des objectifs « SMART »
- 2) Progression, progression, progression
- 3) Échauffement et musculation



Photo: Christine Hewitt



Tirée de: Gatorade.com

COMPOSITION D'UNE SÉANCE TYPE

5 minutes de marche lente considérée « FACILE » (sans essoufflement)

10 à 50 minutes de marche soutenue (test de la parole)

5 minutes de retour au calme « FACILE »

#1



OU



#2



#3



#4



OU



#5



#6



Ou appuie
table/comptoir

Image tirée de: <https://hep.physiotec.ca/>

MUSCULATION

Move50plus.ca

Site web PPMC



Circuit d'entraînement

Enchaînement d'exercices avec Amédée, kinésiologue.



L'ABC DE LA PRESCRIPTION D'OBJECTIF

- 1) Établir des objectifs « SMART »
- 2) Progression, progression, progression
- 3) Échauffement
- 4) Vêtements et équipements adéquats

ÉQUIPEMENTS

Chaussures confortables

Vêtements confortables

Bandes élastiques (un atout)



Image tirée de: [pexels.com](https://www.pexels.com)

L'ABC DE LA PRESCRIPTION D'OBJECTIF

- 1) Établir des objectifs « SMART »
- 2) Progression, progression, progression
- 3) Échauffement et musculation
- 4) Vêtements et équipements adéquats
- 5) Faire un suivi des objectifs

MESSAGES CLÉS

Les recommandations en activité physiques sont les mêmes pour la personne obèse que la population en général

L'étape 1 est de commencer à bouger, c'est la plus difficile, mais la plus payante

Portez attention au risque de blessure et aux comorbidités, intégrez l'échauffement et assurez-vous d'une progression réaliste



UNIVERSITÉ
LAVAL



PPMC

INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL



PEX Laboratoire
de physiologie
de l'exercice

MERCI!
QUESTION?

Mickaël Martin, Kin MSc, ACSM-CEP

mickael.martin@ssss.gouv.qc.ca