

Surpoids et obésité

L'activité physique pour votre santé

Décembre 2022

Vous êtes en situation de surpoids ou d'obésité et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre ses conseils et sa prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes en situation de surpoids ou d'obésité peuvent pratiquer de l'activité physique ajustée à leurs capacités physiques et à leur état de santé.

Quel bénéfice pour vous ?

La pratique régulière d'une activité physique apporte de nombreux effets bénéfiques pour la santé et participe au bien-être physique et mental.

- Lorsqu'une perte de poids progressive et régulière est envisagée, l'activité physique régulière limite la perte de la masse musculaire associée à la perte de poids.
- L'activité physique permet aussi une réduction de la graisse abdominale et donc du tour de taille. Ceci permet de diminuer le risque d'avoir des maladies associées comme le diabète.

La pratique à plusieurs favorise les relations sociales, elle peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé.

Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

- Selon votre situation, votre médecin peut vous proposer une consultation dédiée à l'activité physique et vous demander de réaliser des examens complémentaires (épreuve d'effort, électrocardiogramme, échographie ou IRM articulaire, etc.).

Il vous donne des conseils visant à diminuer le temps passé à des activités sédentaires (assis ou devant des écrans) et à augmenter votre activité physique du quotidien. Il vous orientera vers les organisations ou les professionnels qui sont en mesure de vous proposer des programmes d'activité physique adaptée (APA), du « sport-santé » ou des activités physiques de loisirs près de chez vous.

Quels types d'activités pratiquer ?

Toute activité physique peut être pratiquée, le plus important est de choisir celles qui vous plaisent et que vous pouvez pratiquer facilement près de chez vous ; parlez-en à votre médecin.

→ Pour que votre démarche puisse s'inscrire durablement dans le temps, il est conseillé de définir des objectifs réalistes et réalisables pour vous. Cela concerne aussi bien une éventuelle perte de poids ou son maintien que l'intensité, le volume et la fréquence de l'activité choisie. Toute augmentation de l'activité physique, même modeste, a des effets bénéfiques sur la santé et la qualité de vie.

Vous pouvez commencer par vous remettre en mouvement : vous pouvez réduire dans la mesure du possible le temps dédié aux activités sédentaires, les interrompre par des pauses actives régulières, reprendre goût aux activités physiques de la vie quotidienne.

Dans un premier temps, privilégiez les exercices qui alternent temps d'effort et temps de repos et ceux qui sollicitent moins les membres porteurs et leurs articulations. Par exemple : l'aquagym ou la marche nordique en vous aidant de bâtons (ce qui permet de vous équilibrer et de limiter le poids sur les jambes).

Si vous ressentez des douleurs articulaires (dos, hanches, genoux, chevilles), les activités physiques qui sollicitent moins les membres porteurs et leurs articulations sont plus indiquées. Par exemple : la natation ou l'aquagym, ou les activités sans impact au sol, comme le vélo, le vélo à assistance électrique, la gymnastique douce sur tapis.

En fonction de vos aptitudes physiques, vos contraintes et vos envies, vous pourrez par la suite entreprendre des exercices continus qui sollicitent davantage les jambes, comme la marche.

L'augmentation de l'activité physique doit être progressive. Si l'on prend l'habitude de faire de l'activité physique, cela deviendra de plus en plus facile et plus satisfaisant.

Précautions à prendre

Signalez à votre médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort, toute palpitation cardiaque ou tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** » ainsi que par des membres du conseil des patients de la Ligue nationale contre l'obésité. Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr