



## Semaine de formation du comité fsgt 94

### ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE : SANTÉ ET CONTRÔLE DU POIDS

COMPTE RENDU MATINÉE DU 5 DÉCEMBRE 2009

#### SURPOIDS, OBESITÉ ET EXCLUSION DES PRATIQUES SPORTIVES

Un programme « bouger plus manger mieux », a été mis en place au niveau du Conseil Général. Il s'agit d'organiser le dépistage et la prise en charge de collégiens ayant un excès de poids. Des ateliers éducatifs sont proposés à des jeunes qui sont motivés pour entreprendre une démarche de changements « modifier son mode de vie ». Ces ateliers sont animés par une équipe éducative : animateur, diététicienne, professionnel de l'activité physique. Ce travail est effectué en collaboration avec les familles. Mais nous sommes confrontés à un problème. Une fois que ce travail de prise de conscience est fait, que l'enfant est prêt à s'engager dans une activité physique de son choix, les clubs ne sont pas toujours disposés à l'accueillir, ou structurer pour l'accueillir. Le modèle sportif que proposent les clubs (compétition, performance et résultats sportifs) exclue souvent ce type de public. (Lire la revue SSPP N° 24 « être un jeunes en surpoids et faire du sport »)

#### PERTE DE POIDS ET ENTRAÎNEMENT : COMMENT TRAVAILLER MOINS POUR GAGNER PLUS ?

De nombreux spécialistes de l'entraînement et de la remise en forme préconisaient et préconisent encore des exercices de faible intensité, afin de favoriser la fonte de masse grasse. Cependant, un exercice de faible intensité, serait efficace à condition de le maintenir très longtemps, ce qui n'est pas toujours possible, et surtout pas motivant. Par exemple, pour dépenser 9000 Kcal, soit à peu près l'équivalent de 1 kg de graisse, une personne à faible capacité aérobie devra marcher 30 Heures. De plus, les enfants et les adolescents, fonctionnent avec la notion de plaisir, pour eux, marcher ou courir, n'a rien d'attrayant et de motivant.

L'état actuel des connaissances s'appuie sur des actions qui ont été mises en place, en Suisse par exemple, auprès des jeunes. L'axe de travail est basé sur l'optimisation de l'entraînement : **Comment travailler moins pour gagner plus ?** Il faut imaginer un processus incitant l'enfant ou l'adolescent à s'engager dans une activité régulière. Un exemple frappant, le hip hop, souvent pratiqué par des jeunes obèses, est une activité alliant travail cardio, agilité, souplesse, et surtout plaisir. Pour les filles une activité comme le step est maintenant enseignée en milieu scolaire. Cette activité permet semble-t-il de résoudre le problème d'absentéismes dans les cours d'EPS. La formation des éducateurs pour l'accueil de ce type de public est nécessaire. En France, 30 % des jeunes (enfants et adolescents) sont en surcharge pondérale, dont 12 à 15 % sont obèses. Et cela ne va sûrement pas s'arranger. Il s'agit donc de mettre place un dispositif, en fonction des connaissances actuelles, et à deux niveaux : théories et pratique.

#### INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ, PERTE DE MASSE GRASSE ET NOTION DE BALANCE ÉNERGÉTIQUE :

Il y a une relation directe entre la quantité de muscles et la consommation énergétique : plus on a de muscles, plus on consomme d'énergie (même au repos). Il faut donc avoir d'abord du muscle pour pouvoir consommer de l'énergie. L'intensité de l'activité physique a une importance considérable, pour avoir une incidence sur le poids corporel. L'objectif, n'est pas la perte de poids, **mais plutôt le changement de la composition corporelle**, c'est-à-dire perte de masse grasseuse au profit de la masse musculaire. S'il existe une intensité optimale d'entraînement pour perdre de la graisse elle est relativement élevée.

En s'appuyant sur des expériences qui ont été menées sur 12 semaines, avec deux groupes différents, dont l'objectif similaire était de 300 Kcal par séance:

- ⚡ pour 2 séances/semaine, avec un travail à 80 % de la VO<sub>2</sub> max.
- ⚡ pour 2 séances/semaine, avec un travail à 50 % de la VO<sub>2</sub> max.

On constate que pour la même dépense énergétique, le groupe qui s'entraînait à 50 % de la VO<sub>2</sub> max avait besoin de séances plus longues. Quelle est la quantité de graisse utilisée / minute, en fonction du degré d'intensité ? Ce qui Cela revient à raisonner en activité physique de **type fractionné**, l'idée étant de s'entraîner moins longtemps pour une même consommation énergétique.

Les lipides sont notre mode d'énergie, il ne faut pas que le stock de graisse de doit pas diminuer brutalement. Contrairement à beaucoup de régimes alimentaires qui permettent de perdre du poids rapidement en abaissant les réserves hydriques, en diminuant le taux de masse grasse mais aussi de masse maigre (fonte musculaire). L'exercice physique d'intensité élevée (en continu) ou comprenant des pointes d'effort relativement intenses (en intermittence), provoquent l'effet amaigrissant plus important. De plus, on sait maintenant, que pendant les heures qui suivent une séance d'activité intense, les muscles ont tendance à utiliser davantage le gras comme source d'énergie Les modifications ne seront néanmoins visibles que sur le long terme, d'où l'importance de la régularité.

#### **UNE STRATEGIE GAGNANTE : ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE ET NUTRITION.**

En complément de l'augmentation d'une activité physique régulière, il faut promouvoir l'adoption d'un régime alimentaire équilibré, tout en tenant compte du contexte dans lequel s'inscrivent ceux qui veulent perdre du poids et ensuite maintenir un poids de santé. Une éducation est donc à faire en ce sens. Plus le volume et l'intensité des exercices sont élevés, plus il y a diminution de la masse grasse, à condition qu'il n'y ait pas une augmentation compensatoire de l'apport énergétique alimentaire.

#### **UNE PREVENTION CIBLEE :**

L'accueil dans des structures adaptées est indispensable. Une connaissance des publics obèses s'avère nécessaire et l'aspect prévention demeure primordial. Le dépistage des risques d'obésité, relation poids/taille, est indispensable dès le plus jeune âge. On sait que les modifications corporelles se font après l'âge de trois ans et à la puberté, la courbe de corpulence doit donc être donc un outil de prévention.

#### **CONSTRUIRE ET ADOPTER UNE STRATEGIE ADAPTEE AUX CONTRAINTES SOCIALES ET ENVIRONNEMENTALES :**

La perte de poids ne doit pas être la première priorité ; Ce qui est important au départ, c'est la reprise de l'activité physique. Ne perdons pas de vue que les enfants et les adolescents ne sont pas des adultes, la motivation est le principal moteur pour les conduire à l'activité physique.

#### ***Cerner les obstacles à la pratique d'activités physiques :***

***Proposer des activités physiques attrayantes :*** les activités doivent tenir compte des goûts, des motivations Les enfants adolescents sont particulièrement sensibles à la notion de jeux et de plaisir. Il faut partir de ce qu'ils aiment faire

#### ***Fixer des objectifs réalistes pour une meilleure optimisation:***

***Fixer les mesures à mettre en place :*** L'objectif étant de viser à une augmentation de la dépense calorique, par l'activité physique, que faut-il mettre en place au quotidien, quel temps faut-il y consacrer ? Avec quelles compétences de l'encadrement ?

***Optimiser l'aspect psychosociologique avec les adolescents :***Le plaisir, la valorisation des progrès, sont des ponts importants. L'aspect maturation : chez les filles prise masse grasse, et chez les garçons prise de masse maigre, sont à prendre en considération. L'adolescent doit devenir acteur de son changement.

***Le rôle des parents :*** l'implication des parents dans le processus de perte de poids est très importante. La vision du père exerce plus d'influence que celui de la mère qui est plus protectrice. Bien sûr, les habitudes parentales ont une influence sur les motivations des enfants.

***Le long terme :***le critère de réussite c'est que l'activité physique fasse partie intégrante du mode de vie de l'individu (jeune ou non).

#### **CONCLUSION :**

Si l'on veut lutter contre la tendance à l'embonpoint et à l'obésité, surtout chez les jeunes, il faut la participation de tous : les parents, les intervenants en milieu scolaire, les pouvoirs publics, les élus, les professionnels de la santé, les organisations sportives. On doit non seulement s'efforcer de mettre tout en œuvre pour promouvoir la culture sportive, mais aussi de créer les conditions d'accueil de tous les publics afin de réduire les obstacles à la pratique.

Les participants

<b>Thème</b>	<b>Structure</b>	<b>Nom</b>	<b>Prénom</b>
<b>samedi - APS santé et surpoids</b>	USMA Saint Ouen	Levillain	georges
<b>samedi - APS santé et surpoids</b>	USMA Saint Ouen	Levillain	Sonia
<b>samedi - APS santé et surpoids</b>	AS Orly	Lenfle	maurice
<b>samedi - APS santé et surpoids</b>	AS Orly	Lenfle	Isabelle
<b>samedi - APS santé et surpoids</b>	Comité FSGT 94	Pothen	Martine
<b>samedi - APS santé et surpoids</b>	Comité FSGT 94	Bensikhaled	Farid
<b>samedi - APS santé et surpoids</b>	Université Paris Créteil	Maquet	Thierry
<b>samedi - APS santé et surpoids</b>	USMA Saint Ouen	Loubret	Lucette
<b>samedi - APS santé et surpoids</b>	USMA Saint Ouen	Varin	Christian
<b>samedi - APS santé et surpoids</b>	USMA Saint Ouen	Desire	Mireille
<b>samedi - APS santé et surpoids</b>	Dassault Sports	Haus	Francis
<b>samedi - APS santé et surpoids</b>	Comité FSGT 94	courant	Josette
<b>samedi - APS santé et surpoids</b>	Université Paris Créteil	Prevost	Pascal