

ACTIVITE PHYSIQUE et OBESITE

Dr Dominique Durrer Schutz
Dr Yves Schutz

Macolin, le 6 décembre 2006

ACTIVITE PHYSIQUE et OBESITE

1. Prise en charge patients obèses **en groupe**
2. Projet **ADOS**
3. **Guidelines** pour la prise en charge de l'obésité destinées aux médecins de 1er recours
4. **Consensus** Suisse Obésité II

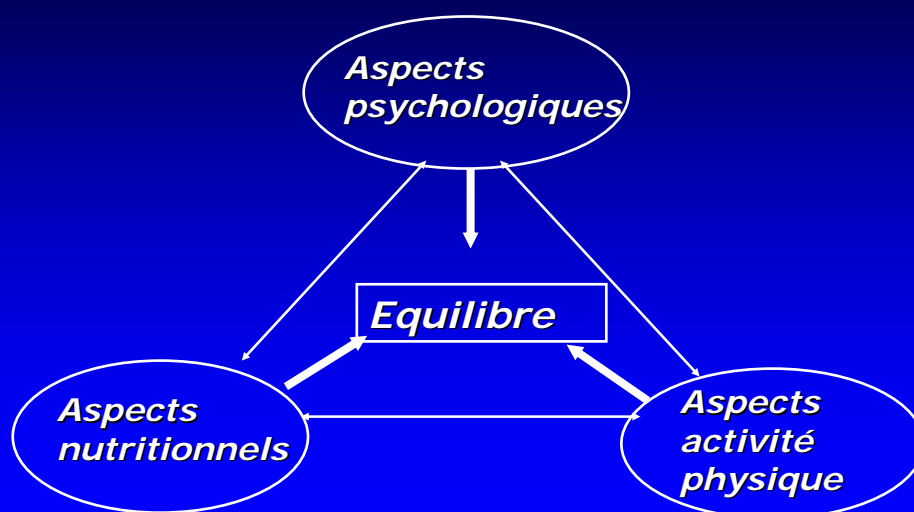
Prise en charge interactive et multidisciplinaire pour patients obèses (avec troubles du comportement alimentaire)

Dr Dominique Durrer Schutz, Vevey

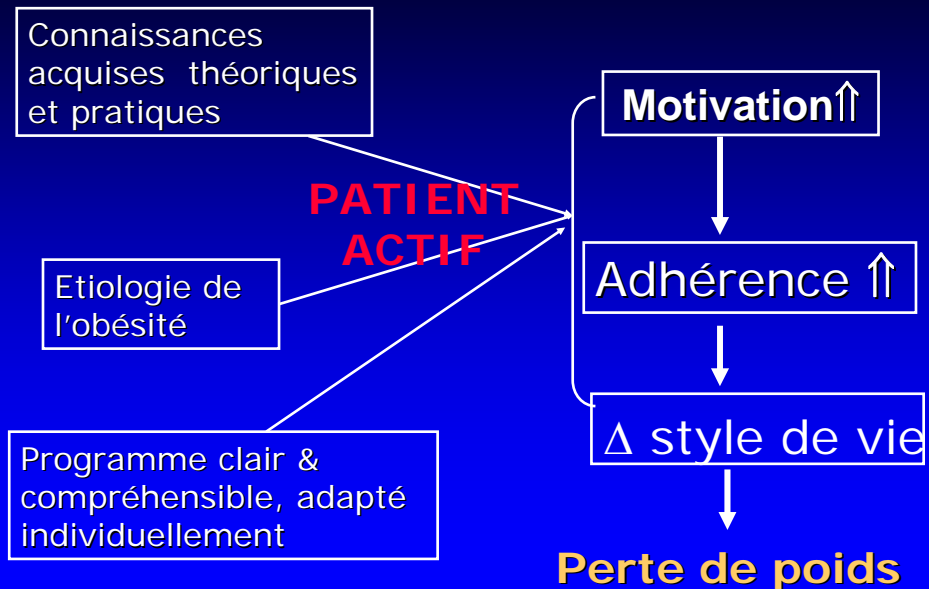
Dr Yves Schutz, Lausanne

Macolin, 6 décembre 2006

Equilibre santé et poids



Hypothèse



Intervenants

1. Médecin généraliste spécialisé en *nutrition, obésité et troubles du comportement alimentaire*.
2. Physiologiste spécialisé en *obésité, métabolisme et activité physique*.
3. Psychologue (*thérapeute cognitivo-comportementaliste et émotionnel*); psychologue (*gestalt thérapie/IMR*)
4. Psychiatre (*approche de systémique familiale*)
5. Art thérapie; Danse Thérapie
6. Psychomotricien (*méthode Feldenkrais*)
7. Professeur d'*aquagym* (spécialisée pour patients obèses); *Nordic walking*)
8. Professeur de *gymnastique sensorielle* pour obèses
9. Professeur de *danse orientale*
10. *Cuisinier nutritionniste*
11. Thérapeute *drainages lymphatiques* (Type Vodder)

Organisation de la prise en charge

- Groupe de **8 à 12 patient(e)s**
- **3 heures** de cours/semaine (1/3 théorique; 2/3 pratique) sur une durée de **22 semaines**
- 1-3 heures/semaine: **Activité Physique** à choix
- 1 heure/semaine: **drainage lymphatique**
- **Consultations individuelles** en parallèles et selon besoins
- Séances de **suivi**, pendant 2 ans, tous les 3-4 mois
- ***L'organisateur est l'intervenant principal et participe à tous les ateliers (fil rouge)***

Organisation de la prise en charge

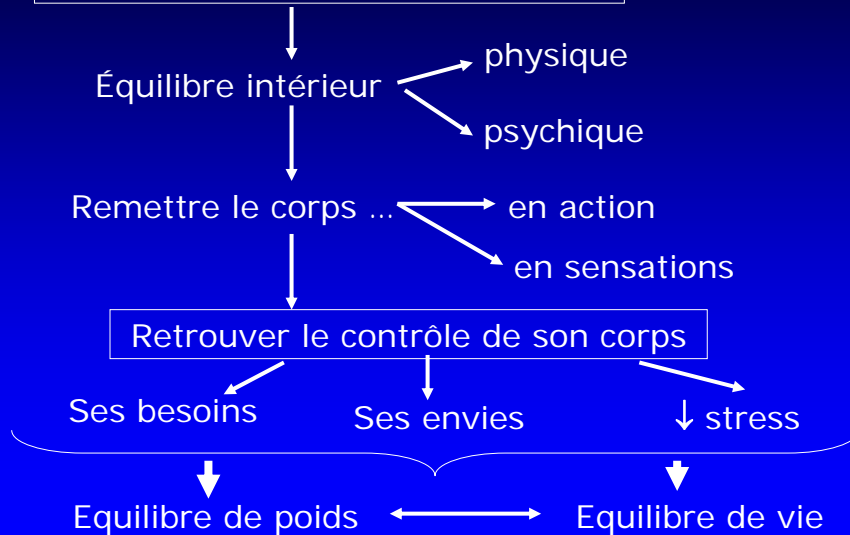
Consultation initiale: - Evaluation de la ***motivation***

- Etiologie et évaluation du ***surpoids ou obésité***
- Etablissement du ***lien*** avec la patiente
- Signature d'un ***"contrat"*** avec la patiente

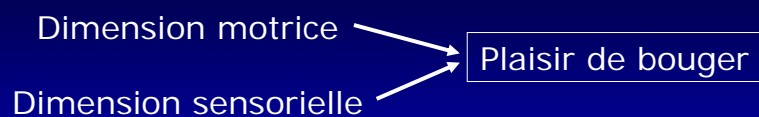
Consultations individuelles suivantes selon besoins

Motivation à long terme pour l'activité physique

But: se réconcilier avec son corps



Apport de l'approche psychomotrice



Différentes approches:

1. Relaxatio
2. Gymnastique sensorielle
3. Danse orientale, danse-thérapie
4. Aquagym
5. Nordic walking

1-3 heures par semaine

Activité physique et récupération du stress

- Sommeil
- Relaxation
- Massages
- Auto-massage

Marche et activité physique avec un leurre de tissu adipeux abdominal



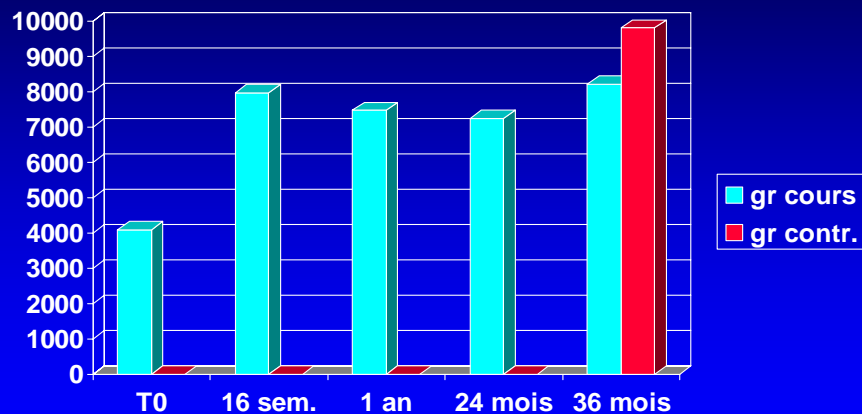
Outil de
feedback

Utilisation de l'accéléromètre et de la fréquence cardiaque



<i>Journal alimentaire</i>						
Jour de la semaine : _____						
	Quoi? Combien ? Données sur les aliments, menus et boissons consommés ainsi que nombre et quantité, soit grosseur de la portion (par ex. 3dl de Cola Light et 1 sandwich au fromage). Ne pas oublier le grignotage entre les repas	Graisses visibles	Où? Quand? Comment? Données sur le temps et l'endroit (par ex. à midi au bar, debout à la gare) et décrire les sentiments ou situations avant, pendant ou après l'ingestion (par ex. à toute vitesse, avec une faim de loup, par déception, etc...	Activité physique (si "polar", nbr de min. et FC d'entraînement)	Cigarette médicaments	Pédomètre nbr de pas
Matin						
Dix heures						
Midi						
Quatre heures						
Soir						

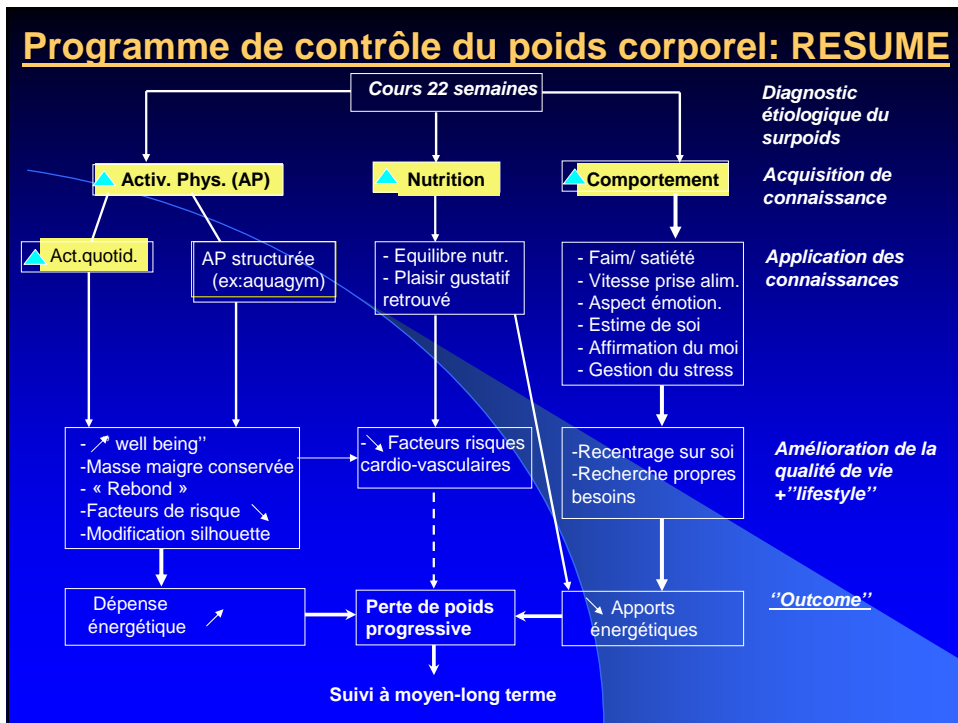
Evolution du nombre de pas sur une période de 3 ans



Activités sportives

- Gymnastique spécifique
- Gymnastique sensorielle
- Danse orientale
- Aquagym
- Nordic walking

1-3 heures par semaine



PROJET ADOS SuisseBalance

Dr Dominique Durrer Schutz
Dr Yves Schutz
Dr Souhail Latrèche, La Chaux-de-Fonds

Macolin, le 6 décembre 2006

ADOS

- **A** = ADOLESCENT
ACTIVITE PHYSIQUE
ALIMENTATION
- **D** = DEPENDANCE
- **O** = OBESITE
- **S** = SPORT
SANTE

OBJECTIFS *connaissances*

- Acquisition de connaissances des adolescents (8ème-10ème année) dans le domaine de la prévention du gain de poids
 1. Nutrition
 2. **Activité physique**
 3. Aspects psychologiques

OBJECTIFS

Connaissances

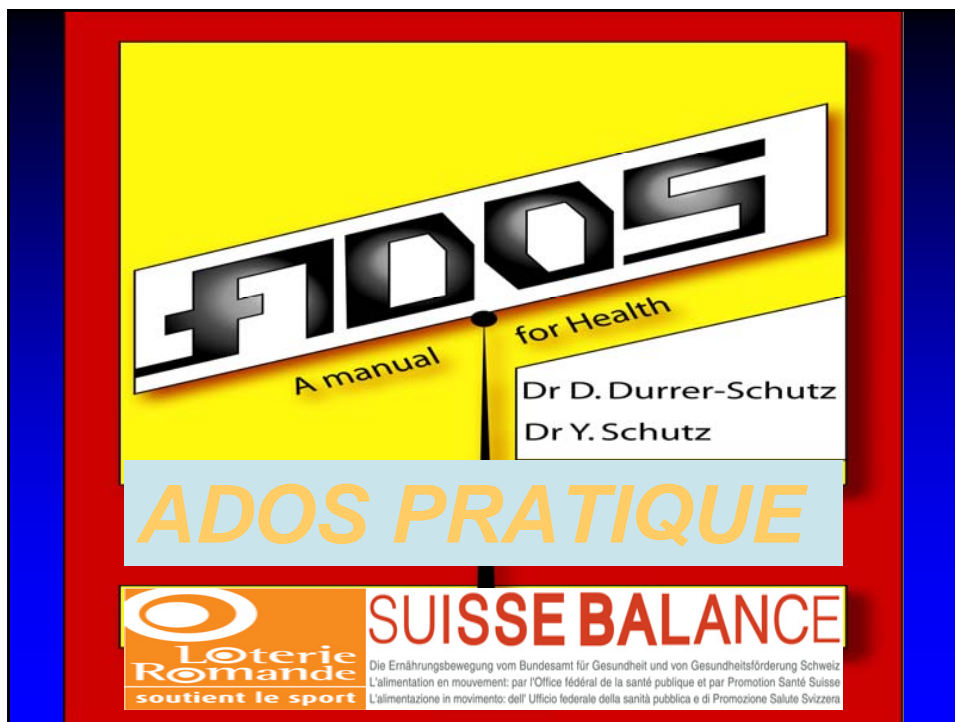
- Acquisition des connaissances à travers des ateliers pratiques intégrés dans le programme scolaire par les enseignants de:
 - Biologie, chimie, sciences
 - Sport
 - Français, philosophie
 - Infirmière scolaire

BUT

- Intégration volontaire du projet ADOS dans les programmes scolaires

STRATEGIE GLOBALE

- 2 brochures:
 1. **ADOS** = ouvrage de référence pour les enseignants
 2. **ADOS PRATIQUE** = ouvrage pour les élèves à travers 13 ateliers pratiques



Sommaire : ADOS PRATIQUE

- | | |
|---|--|
| 1. Energie (calories) | |
| 2. Activité physique quotidienne | |
| 3. L'activité physique et le sport | |
| 4. L'inactivité physique | |
| 5. La composition corporelle | |
| 6. Le volume des aliments et des boissons | |
| 7. Comment lire les étiquettes? | |
| 8. Le sucre | |
| 9. Les graisses cachées | |
| 10. Les protéines | |
| | 11. a) - Comment mange-t-on?
- La durée du repas est-elle importante?
b) - Mangez-vous avec plaisir? |
| | 12. Mangez-vous par envie ou par faim? |
| | 13. Manger et les émotions |

Atelier 2

• Activité physique quotidienne

Introduction

- On ne cessera de répéter que maintenir un certain niveau d'activité physique est fondamental dans notre société actuelle, dont toutes les nouvelles technologies ont tendance à nous rendre totalement inactifs.
- Ce manque d'activité physique représente une menace pour l'obésité autant chez l'adulte, chez l'ado que chez l'enfant.

Exercice A

- Listez 5 inventions modernes qui **augmentent** l'activité physique.
- Listez 5 inventions modernes qui **diminuent** l'activité physique.
- Décrivez une méthode *simple* qui pourrait vous renseigner (mesurer) sur votre activité physique quotidienne

Exercice B

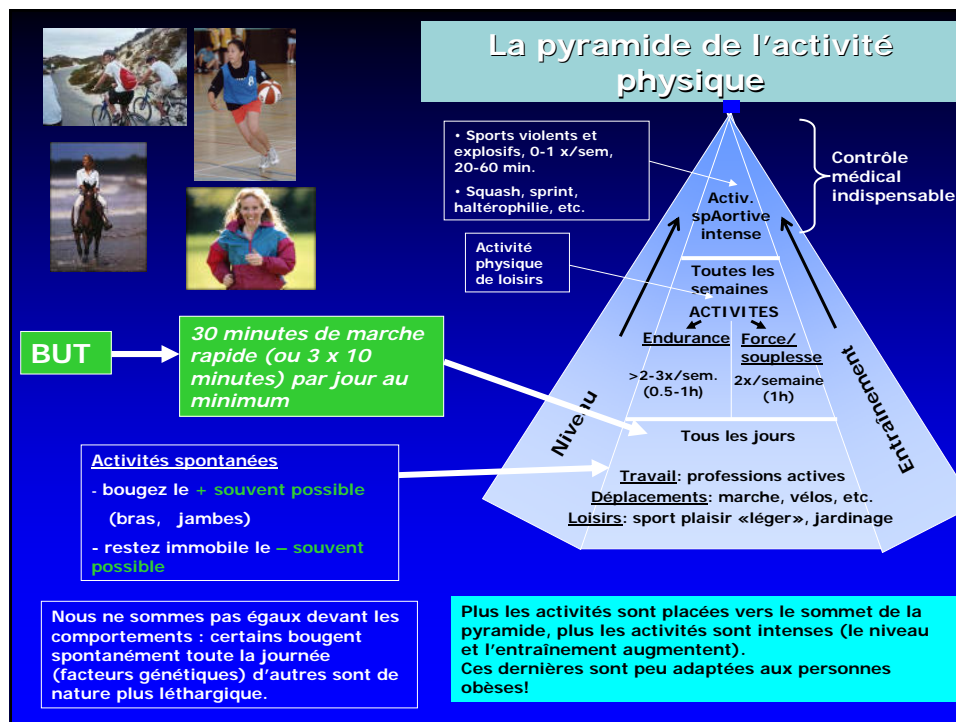
- Prenez conscience de votre **activité physique quotidienne** grâce au **podomètre**. Il s'agit d'un petit appareil que l'on porte à la ceinture et qui mesure le nombre de pas que vous effectuez dans une journée. Mettez-le en vous levant et enlevez-le en vous couchant.
- Relevez alors le nombre de pas enregistrés sur le petit écran.
Exemple: 7'600 pas.

Classification des activités physiques estimées par podomètre

Nombre de pas par jour	Index d'activité
<5'000	«Sédentaire»
5'000-7'500	Faible activité
7'500-10'000	Activité modérée
10'000-12'500	Activité élevée
>12'500	Activité très élevée

Question

- *Comment pourriez-vous augmenter votre activité physique quotidienne de manière agréable?*



FREE STYLE TOUR

- Ateliers de « recall » sur 1 jour très pratiques comprenant:
 - Atelier **nutrition** avec pyramide alimentaire
 - Atelier **activité physique pratique**: Breakdance, Footbag, Skateboard, Frisbee

Guidelines pour la prise en charge de l'obésité destinés aux médecins de premier recours

Dr Dominique Durrer Schutz

Dr Yves Schutz

Dr Marco Zoller

Comment prescrire l'activité physique à l'obèse?

1. Evaluation de *l'activité physique* (questionnaire, pedomètre)
2. Evaluation de *l'inactivité physique* (questionnaire)
3. Evaluation de la *motivation* au changement
4. Evaluation des *obstacles* aux changements
5. Evaluation des *risques*
6. Situer les *objectifs prioritaires*
7. *Conseils* (pas à pas) visant à:
 - Réduire l'inactivité
 - Remobiliser
 - Consolider l'image du corps

Outil pour la prescription de l'activité physique

- **I. Augmentation de l'activité physique quotidienne:**
- - Evaluer l'activité physique quotidienne du patient en minutes de marche par jour (ou nb de pas au pedomètre)
- - Augmenter progressivement, si néc., jusqu'à 30-60 minutes par jour en une fois ou 3 x 10 minutes. Augmenter de 10 minutes par jour chaque semaine jusqu'au but visé.
- - Si possible atteindre le but de 60 minutes de marche par jour (par paliers) dont 30 minutes de brisk walking (=marche rapide)

Outil pour la prescription de l'activité physique

Quel exercice pour le surpoids & l'obésité

•30 minutes de brisk walking/jour (minimum)



Améliorer les facteurs de risque

•60 minutes de brisk walking/jour



Eviter de prendre du poids

•90 minutes de brisk walking/jour



Perdre du poids

Evaluation de l'activité physique et de l'inactivité physique

- Par Questionnaire rapide
- Par Pédomètre

QUESTIONNAIRE ACTIVITE PHYSIQUE SEMI-QUANTITATIF SIMPLIFIE POUR MEDECIN GENERALISTES

- **1) Activité physique :**
- 1.a) Quel est votre profession ?
- Active **A** Moyennement active **B**
Sédentaire **C**
- b) A quel pourcentage travaillez-vous ?
- < 50% **C** 50-80% **B** 80-100% **A**
- **2. Transports :** Vous rendez-vous au travail (plus de 30 min aller et retour) :
- a) A pied **A** b) En vélo **A** c) En voiture ou transport publique **C**

QUESTIONNAIRE ACTIVITE PHYSIQUE SEMI-QUANTITATIF SIMPLIFIE POUR MEDECIN GENERALISTES

- **3. Activité physique quotidienne/Loisirs et sports :**
- a) Combien de temps approximativement marchez-vous à l'extérieur en moyenne par jour?
- 10-30 min. **C** 30-60 min. **B** > 60 min. **A**
- b) Pratiquez-vous un sport ? oui non
- si oui lequel ? _____
- - fréquence _____ moyenne/sem. (si durée plus de >30 min.)
- 1-2 x/sem. **A**
- 2-4 x/sem. **AA**
- > 4 x/sem. **AAA**

QUESTIONNAIRE ACTIVITE PHYSIQUE SEMI-QUANTITATIF SIMPLIFIE POUR MEDECIN GENERALISTES

- **II) Inactivité physique : (-)**
- 4. Combien de temps passez-vous devant TV/ordi./video en moyenne par jour _____ (heures/j)
- 0-2h
- 2-4h **enlever A**
- 4-8h **enlever AA**
- 5. Combien de temps passez-vous en position assise en moyenne par jour? _____ (heures/j)
- 4-6h **enlever A**
- 6-8h **enlever AA**
- > 8h **enlever AAA**
- **Nombre majoritaire de:**
- **A : activité physique élevée**
- **B : activité physique moyenne**
- **C : activité physique faible**

OUTIL de MESURE de l'activité physique par podomètre

Classification des activités physiques estimées par podomètre

Nombre de pas par jour	Index d'activité
< 5'000	«Sédentaire»
5'000-7'500	Faible activité
7'500-10'000	Activité modérée
10'000-12'500	Activité élevée
> 12'500	Activité très élevée

Outil pour la prescription de l'activité physique

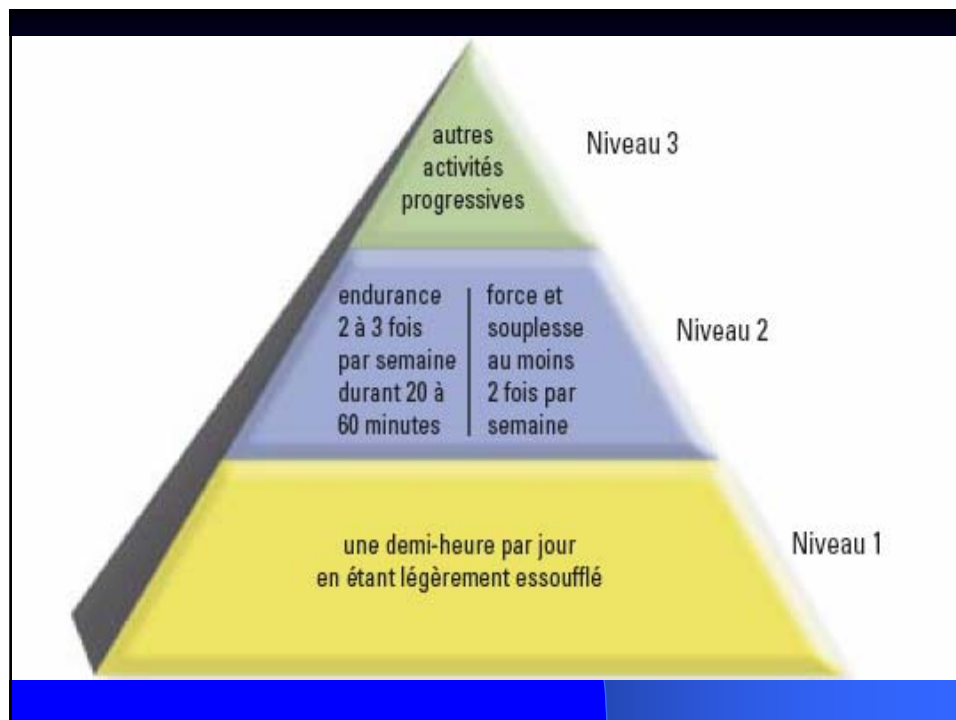
- **I. Augmentation de l'activité physique sportive:**
 - Si possible, après avoir progressé dans la durée de l'activité physique quotidienne, introduire 1 séance de sport d'intensité moyenne par semaine de 40-50 minutes. Le sport doit être choisi par le patient et contenir la notion de plaisir. Le but est d'atteindre 2-3 séances par semaine.
 - Si possible introduire une séance par semaine de musculation afin de limiter la perte de masse maigre.
- **II. Diminution de la sédentarité:**
 - Déterminer le nombre d'heures passé devant un écran (TV, ordi etc.) Diminuer progressivement les heures d'inactivité à 2h par jour maximum. Encourager le patient à sortir de chez lui pour bouger davantage

Outil pour la prescription de l'activité physique

Quelques exemples de sports adaptés selon le BMI:

BMI 30–35	BMI 35–40	BMI >40
Natation	Natation	Natation
Aquagym	Aquagym	
Cyclisme	Cyclisme	
Walking	Walking	
Marche	Marche	Marche
Randonnée	Randonnée	
Danse	Danse	Danse
Ski de fond		
Jardinage	Jardinage	Jardinage
Golf	Golf	
Badminton	Badminton	
Tennis de table	Tennis de table	Tennis de table
Volley ou Basket-ball		

Dr méd. Dominique Dörner-Schutz et Prof. Dr méd. Yves Schutz, 2005



Motivation vis-à-vis de l'activité physique, *Prochaska*

Stade de changement	Comportement d'activité physique	Conseils
Précontemplatif	Ne fait pas d'activité physique actuellement N'a pas l'intention d'en faire prochainement	Préparer le mouvement: « Sortir du fauteuil »
Contemplatif	Ne fait pas d'activité physique actuellement A l'intention de démarrer prochainement	(Ré)organiser le mouvement: « Aider les premiers pas »
Actif	Activité physique régulière depuis au moins 6 mois	Entretien le mouvement: « Persévérer dans l'effort »

Questions que l'on peut poser au premier entretien pour identifier les obstacles à la pratique du sport

- Avez-vous de la difficulté à respirer au moindre effort?
- Ressentez-vous parfois des douleurs thoraciques en marchant ou pendant une autre activité?
- Avez-vous des douleurs? Où? Décrivez-les le plus précisément possible.
- Transpirez-vous abondamment?
- Avez-vous des rougeurs douloureuses aux points de frictions entre les cuisses quand vous marcher un certain temps?
- Avez-vous eu une mauvaise expérience en faisant de la gymnastique à l'école ou en faisant du sport?

Questions que l'on peut poser au premier entretien

- **Questions sur l'activité physique dans la journée (jour semaine vs week-end):**
 - A quelle heure vous réveillez-vous?
 - Que faites-vous dès le réveil?
 - Comment vous rendez-vous à votre travail?
 - Que faites-vous à votre place de travail?
 - Quand et comment faites-vous vos courses?
 - Que faites-vous pendant la pause de midi?
 - Que se passe-t-il après le travail?
 - Quelle activité physique faites-vous quotidiennement?

Questions que l'on peut poser au premier entretien

- **Questions pour aider le patient à choisir un sport**
 - Avez-vous déjà pratiqué un sport dans votre vie?
 - Si oui, lequel? Durée? Fréquence? Plaisir? Combien de temps? Vous sentiez-vous à l'aise dans ce sport (compétence)? Vous rappelez-vous des sensations produites, agréables? Bien-être?
 - Avez-vous du plaisir à vous mouvoir, par exemple en rythme, à votre rythme, en musique (danse)?
 - Aimez-vous marcher? Sinon, pourquoi? >(douleurs, difficulté à se mouvoir,...)
 - Aimez-vous l'eau? Sinon, pourquoi? Savez-vous nager? Est-ce que c'est le regard de l'autre qui vous bloque?
 - Quels sont vos vécus par rapport aux activités sportives à l'école?
 - Quelles activités avez-vous aimées ou détestées?
 - Vous regardez-vous parfois dans un miroir? Quels sentiments avez-vous?

Consensus OBESITE II 2006

www.asemo.ch