COMBIEN ?

PERDRE DU POIDS AVEC L' ACTIVITE PHYSIQUE

?

Dr Patrick MEYER

Service d'Endocrinologie, Diabétologie et Nutrition

HUG

17 Novembre 2007

PERTE DE POIDS ET ACTIVITE PHYSIQUE

Quelques chiffres…

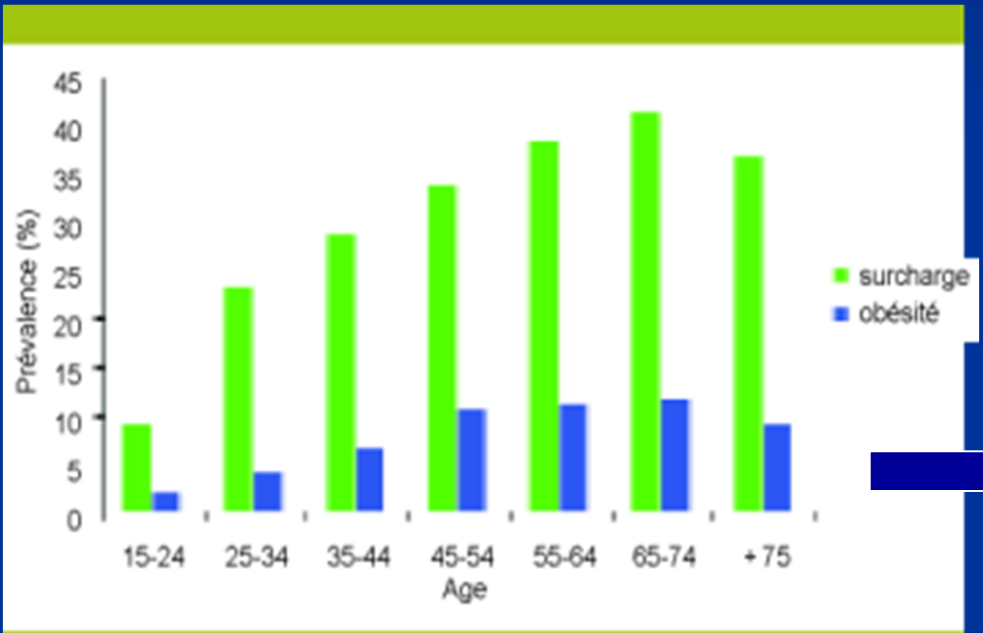


Figure 1. Prévalence de la surcharge pondérale et de l'obésité en Suisse

Enquête suisse sur la santé 2002.

BMI: $\frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2\ (\text{m}^2)}$

>25-30 → surcharge pondérale

>30 → obésité

Surcharge: ~ 30%

Obésité: ~ 8%

PERTE DE POIDS ET ACTIVITE PHYSIQUE

Pourquoi grossit-on?

- Maladies hormonales ? Rarement
- Génétique ? Peu probable
- Médicaments ? Rarement

On mange trop !

On ne bouge pas assez !

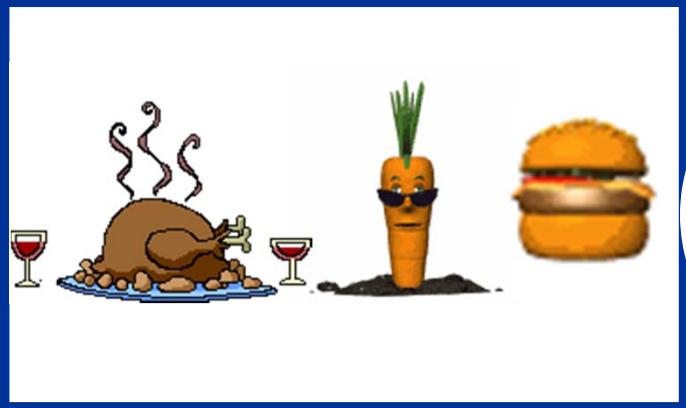
En Suisse (2002): - Pas d'activité physique/sem: 33%

- Activité physique 1-2x/sem: 33%

- Activité physique > 2x/sem: 33%

PERTE DE POIDS ET ACTIVITE PHYSIQUE

Apports ⟷ Balance énergétique ⟷ Dépenses



Alimentation

Fixe

Métabolisme de base + Activité physique

Variable

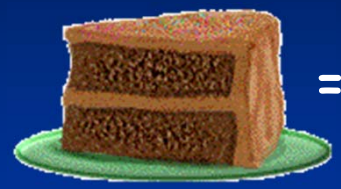
PERTE DE POIDS ET ACTIVITE PHYSIQUE

Quelques exemples…

- *Femme de 40 ans, 160 cm et 60 kg:*
  - métabolisme de base: ~ 1300 kcal/jour
  - dépense quotidienne (sédentaire): ~ 1700 kcal/jour
  - dépense quotidienne (active): ~ 2000 kcal/jour
- *Cycliste du tour de France:*
  - dépense calorique (étape de montagne): ~ 9000 kcal

PERTE DE POIDS ET ACTIVITE PHYSIQUE

Exemple:



= 490 kcal

70 kg

7 km/h

5 min

60 min (ou 7 km)

<u>Course</u>: 1 kcal/kg/km ➔70 kcal/km (70 kg)

<u>Marche</u>: 0.7 kcal/kg/km ➔ 50 kcal/km (70 kg)

PERTE DE POIDS ET ACTIVITE PHYSIQUE

1 kg de graisse = 9000 kcal

Balance énergétique: + 300 kcal/jour

1 mois plus tard…

+ 1 kilo !!

Recommandations:

3 x 30 minutes/semaine

71 kg

7 km/h

127 km !!

= 18 heures

3 mois

PERTE DE POIDS ET ACTIVITE PHYSIQUE

En conclusion…

- Il est difficile de perdre du poids avec l'activité physique <u>SEULE</u> !

  …… à moins d'en faire minimum 60 minutes/jour

+ 1 kilo → → < 3 semaines

QUE FAIRE ?

Il faut associer une alimentation hypocalorique et l'activité physique

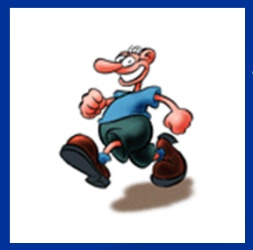
PERTE DE POIDS ET ACTIVITE PHYSIQUE

1 kg de graisse = 9000 kcal

Balance énergétique: - 300 kcal/jour

- 1 kilo

1 mois plus tard…



70 kg, 7 km/h

3 x 45 min/sem

- 1.5 kilo

PERTE DE POIDS ET ACTIVITE PHYSIQUE

Conclusions…

- La mesure la plus efficace pour perdre du poids est de réduire les apports caloriques (manger moins)
- La pratique régulière d'une activité physique permet d'augmenter/d'accélérer cette perte de poids (bouger plus)
- Dans l'idéal, l'activité physique devrait être quotidienne
- Préférer des activités de type « endurance »
- L'activité physique est bénéfique pour la masse musculaire, osseuse et la santé en général

ACTIVITE PHYSIQUE ET DIABETE

Quelques rappels…

- La pratique d'une activité physique fait partie du traitement du diabète de type 2
- Dans le diabète de type 1, les bienfaits de l'activité physique sont les mêmes que pour la population générale
- En cas de traitement par insuline ou sulfonylurée:

Attention aux hypoglycémies !

- pendant l'activité
- après
- durant la nuit

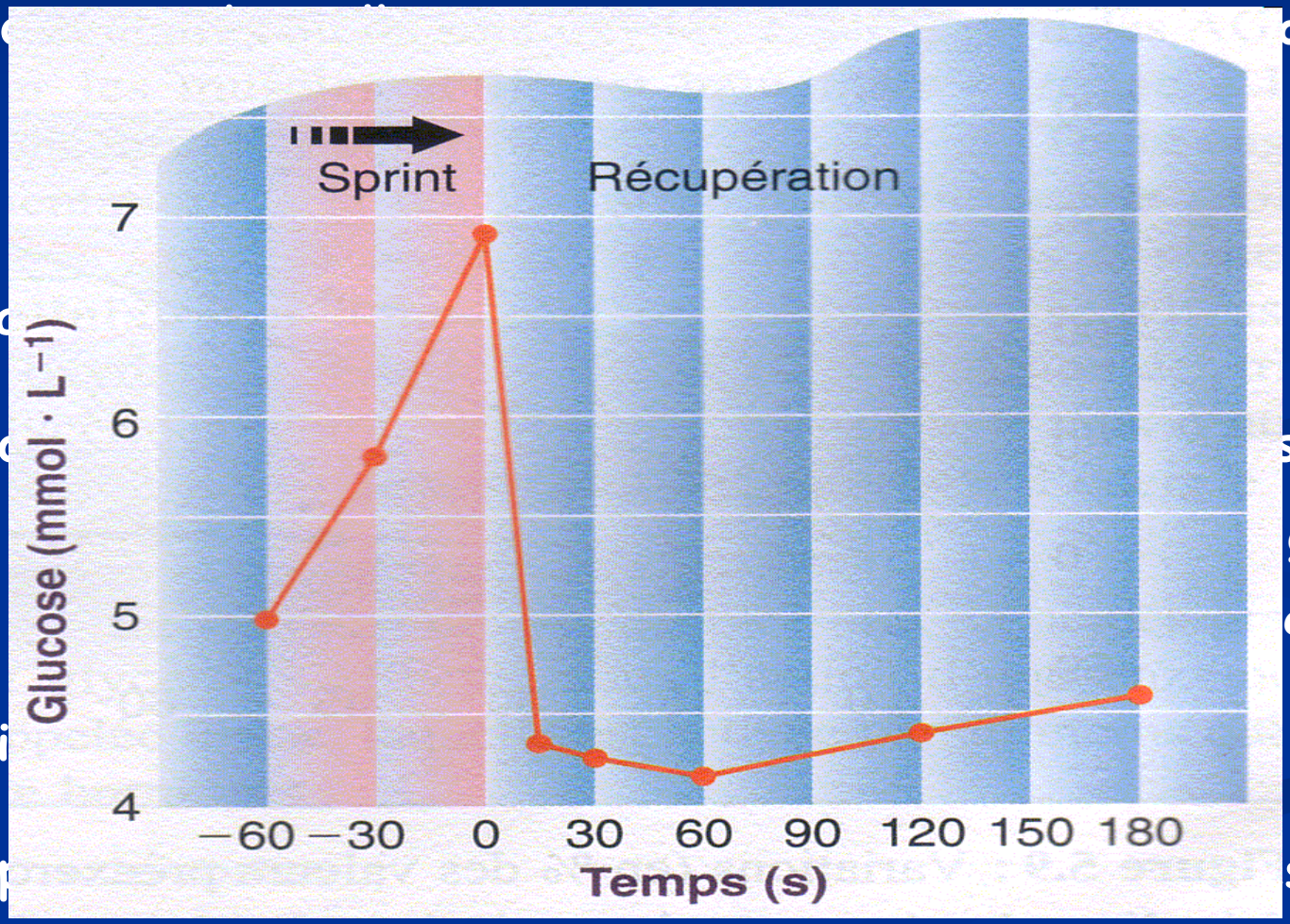
ACTIVITE PHYSIQUE ET DIABETE

ACTIVITES	Grammes de glucides/heure (70 kg)	Grammes de glucides/heure (90 kg)
Ménage	12	14
Marche 4.5km/h	21	24
Natation lente	28	32
Jardinage intensif	35	40
Danse	36	41
Tennis	38	44
Vélo 16km/h	45	52
Course 8km/h	45	52
Course 14km/h	94	108
Ski de fond 10km/h	105	121

ACTIVITE PHYSIQUE ET DIABETE

Pour éviter les hypoglycémies…

- Impe … ommés)
- Repo
- Appo … s … graisses … es
- Dimi
- Ne p … s un effort



Soyez actifs!!

MERCI…