



Rondisport 24

Atelier piscine proposé par l'association Rondisport 24.

Le sport contre l'obésité

Il a fallu plusieurs années pour que l'activité physique soit pleinement reconnue comme un moyen efficace de lutter contre l'obésité et le surpoids. C'est aujourd'hui chose faite. Reste maintenant à mettre cette idée en pratique sur le terrain. L'Ufolep et ses comités départementaux se sont attelés à la tâche.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CONSIDÉRÉE COMME UN REMÈDE

Du sport plutôt que des médicaments

Face à l'épidémie d'obésité, la prescription d'activités physiques va désormais de pair avec les recommandations en matière de nutrition. Et les fédérations du sport pour tous sont prêtes à relever le défi de l'accueil de ces publics éloignés de la pratique.

Parfois, les chiffres donnent le vertige... En France, 14,5% des adultes sont obèses et 31,9% en surpoids. Depuis 1997, la proportion des Français obèses a augmenté de 70%! Les régions françaises ne sont pas toutes touchées de la même manière: ce problème de santé est plus présent dans le Nord, dans l'Est et en Île-de-France. Il est également plus répandu parmi les populations ayant un niveau d'ins-

truction plus bas (1). Chez les enfants, les nouvelles ne sont pas plus réjouissantes: un sur six présente un excès de poids (2)! Au niveau mondial, l'Organisation mondiale de la santé évoque une véritable épidémie et prévoit que la population d'adultes en surpoids passera de 1,6 milliards d'individus aujourd'hui à 2,3 milliards en 2015.

Devant l'ampleur du phénomène, en France les pouvoirs publics ne sont pas restés les

bras croisés. Dès 2001, un Plan national nutrition santé (PNNS) est lancé. Son objectif? Améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur la nutrition.

LE SPORT TARDIVEMENT MOBILISÉ

Mais, à l'époque, l'activité physique n'est pas encore perçue comme un levier important pour lutter contre l'obésité et les surpoids. «*Le tournant date de 2008 avec la publication d'une expertise collective de l'Inserm. Dans ce travail intitulé Activité physique, contextes et effets sur la santé, les experts se sont appuyés sur les données scientifiques de près de 2000 articles pour affirmer que la pratique régulière d'une activité physique permet de limiter le gain de poids et participe à son contrôle*» explique Jean-Luc Grillon, président de la Société française sport-santé et médecin conseil auprès de la Direction régionale jeunesse, sport, cohésion sociale (DRJSCS) de Champagne-Ardenne.

À partir de là, l'activité physique devient – au même titre que la nutrition – un outil officiellement reconnu et promu contre l'excès de kilos. Ainsi la troisième version du PNNS, parue en 2011, inclut-elle pour la première fois un volet consacré à l'activité physique. Il y est notamment question de promouvoir une activité physique et sportive adaptée (APA) chez les populations atteintes de maladies chroniques, l'obésité en étant une.

Du côté des autorités de santé, ça bouge aussi. En octobre dernier, la Haute autorité de santé (HAS) a émis une recommandation à destination des médecins pour la prise en charge des adultes obèses et en surpoids. Que préconise-

J'AVAIS DES DOULEURS UN PEU PARTOUT »

Rita, 61 ans, a participé à un accompagnement vers l'activité physique régulière : le Défi Forme Santé, proposé par l'association Sport Santé en Seine-Saint-Denis et encadré par des éducateurs médico-sportifs.

«Avec mes 80 kg pour 1,55 m, on peut dire que je suis en surpoids! Depuis peu à la retraite, j'ai commencé à avoir des douleurs un peu partout dans le corps, à avoir plus de mal à bouger. Je me suis vue coincée chez moi, complètement inactive: ça m'a fait peur et j'ai décidé de réagir. Après avoir demandé conseil à mon médecin, je me suis inscrite au Défi Forme Santé. Et hop c'était parti pour un sacré programme! Lundi, mercredi et vendredi: gym. Mardi: marche nordique. Samedi: aquagym. Mais le tout en douceur, avec un moniteur qui suit chacun individuellement et nous propose des mouvements adaptés à nos différentes pathologies. Par exemple, au début, en position couchée, j'avais du mal à rapprocher mes jambes de la poitrine à cause de mon ventre: j'y suis allée progressivement et maintenant j'y arrive. Après cette année active, j'ai la pêche, je suis beaucoup plus souple et je n'ai plus de douleurs, plus de difficultés pour les gestes de la vie quotidienne. Le bilan est très positif, même si c'est vrai qu'il m'a fallu de la volonté pour tenir.» ●



Ufolep 62



Activités physiques d'entretien (archives).

t-elle? D'utiliser des thérapies non médicamenteuses validées, dont l'activité physique. Autrement dit, de prescrire du sport plutôt que des médicaments! Quant aux collectivités locales, elles ne sont pas en reste: plus de 240 villes adhèrent ainsi au programme Epoque (Ensemble prévenons l'obésité des enfants), lancé il y a une petite dizaine d'années et récemment rebaptisé Vif (Vivons en forme): une initiative qui se décline en une multitude d'actions concrètes visant à l'éducation nutritionnelle et à la promotion de l'activité physique (lire p.15).

DU SIMPLE «EXERCICE» À «L'ACTIVITÉ SPORTIVE»

Pendant très longtemps, le message adressé à ceux dont la corpulence était considérée comme excessive a été de faire de l'exercice pour perdre des calories. On calculait précisément les durées d'exercice nécessaires pour perdre les réserves accumulées. Mais cette vision comptable était plutôt décourageante, et depuis quelques années le message a évolué. «On a substitué à la notion d'"exercice" celle d'"activité physique et sportive", qui couvre l'ensemble des activités non sédentaires et offre une palette de choix très large en fonction des goûts et des possibilités de chacun» explique le docteur Didier Chapelot, responsable de la licence Activité physique adaptée et santé à

l'Université Paris 13. Ainsi, faire son ménage, monter des escaliers, jardiner, c'est déjà de l'activité physique... «*Toute activité physique, même la plus modeste, porte en elle-même son ferment santé et aucune ne doit être méprisée*» insiste le médecin. Cette approche s'est également accompagnée d'un changement de perspective quant à la durée nécessaire d'activité physique. «*On sait maintenant que la relation entre l'activité physique et la santé est linéaire: le moindre ajout d'activité dans la journée a un effet bénéfique*» détaille Didier Chapelot. Le discours a donc été adapté: ce n'est plus «une heure de sport sinon rien»! Plus important encore, on a démontré que l'objectif prioritaire n'est pas forcément de perdre du poids. «*Ce qui compte, c'est de se débarrasser de la graisse pourvoyeuse de risques pour la santé, celle qui entoure les viscères. Or son principal défaut peut devenir sa principale qualité. Cette graisse se glisse dans les vaisseaux, se dépose sur leurs parois. Mais en même temps, dès qu'on a besoin d'énergie parce que l'on pratique une activité physique, c'est elle qui est la première disponible*» explique le médecin. Certaines études ont montré qu'après trois mois d'une activité physique régulière, la masse grasse viscérale avait diminué de 25 à 30% alors même que sur la balance la personne n'avait pas perdu un gramme, pour la bonne raison qu'elle avait pris du muscle à la place...

Si les mentalités ont évolué et mettent désormais l'activité physique en première ligne pour faire régresser l'obésité et le surpoids, reste tout de même à passer des idées aux actes. Car les obèses, qui se recrutent souvent parmi les plus modestes, sont souvent très sédentaires et sûrement pas aptes à pratiquer n'importe quel type d'activité.

ALLER À LA RENCONTRE DE CE PUBLIC

Il faut donc une prise en charge adaptée, aux antipodes du sport de compétition, mais qui rejoint les préoccupations du sport pour tous. «*Or n'est-ce pas la vocation de l'Ufolep, dont l'une des missions consiste justement à amener au sport ou, plus modestement, à la pratique physique, les publics qui en sont le plus éloignés?*» insiste Philippe Nortier, ancien directeur départemental de la Jeunesse et des Sports, et qui achève une mission de deux ans visant à recenser les actions sport-santé existant déjà dans le réseau Ufolep afin de les développer (3). Mais faut-il encore que les éducateurs soient formés à la prise en charge de ce public. «*Une première expérience vient d'être mise en place en collaboration avec le Creps de Wattignies (Nord), qui propose un complément de formation aux éducateurs sportifs de l'Ufolep. L'idée est de reproduire cette initiative dans d'autres régions*» explique Philippe Nortier.

Il ne faut pas non plus hésiter à aller « chercher » ce public. C'est ce qu'ont fait plusieurs comités départementaux ou régionaux Ufolep. « Nous avons vite compris que nous aurions du mal à atteindre ce public particulier, et que le meilleur moyen de le toucher est d'aller là où il se trouve : dans les services hospitaliers soignant les personnes obèses et en surpoids. Il n'est pas envisageable de faire du sport-santé sans travailler en concertation avec le monde médical » souligne Gaëlle Arzur, conseillère technique sportive Ufolep en Bretagne. C'est ainsi qu'un partenariat est né avec le CHU de Rennes : « L'équipe médicale s'est montrée enthousiaste devant notre projet de proposer une activité physique adaptée à ses malades. Ils ont eux-mêmes fait la promotion de notre atelier auprès des patients qui n'étaient pas en mesure d'intégrer un club classique, mais

pas non plus en trop grande difficulté afin d'éviter trop d'échecs. » L'an passé, une dizaine de personnes obèses ou en surpoids ont régulièrement suivi l'atelier Ufolep d'une heure hebdomadaire d'activité physique d'entretien.

C'est le même type de collaboration avec le monde médical qu'a engagé l'Ufolep de la Somme. « Nous proposons un atelier d'activité physique au sein d'un pôle de prévention qui est un service déconcentré de l'hôpital nord d'Amiens et d'Abbeville. Cette structure suit, après leur passage à l'hôpital, des patients atteints de maladies cardiovasculaires, dont beaucoup sont obèses » explique Stéphane Lecossois, délégué départemental Ufolep. « L'objectif de notre atelier est que ces personnes prennent goût à pratiquer une activité physique douce dans un cadre rassurant, afin qu'ensuite elles aient envie de rejoindre des struc-

Archives Ufolep 24



Marche nordique à l'Ufolep Dordogne.

tures associatives. Nous sommes une passerelle » précise-t-il. Pari réussi : dans la mouvance de cette expérience est née l'association « Aidons-nous à mieux vivre », affiliée à l'Ufolep. « Elle a mis en place diverses activités pour des personnes en surpoids, comme des groupes de parole, de la gym, de la randonnée », se réjouit Stéphane Lecossois.

RONDISPORT, DU SPORT POUR LES RONDS

Cinq associations sportives départementales accueillant spécifiquement des personnes obèses sont nées à l'initiative d'un chirurgien de l'obésité exerçant à Limoges : les Rondisport.

Rondisport 36



À Châteauroux, les séances débutent sur le mode ludique.

« Après avoir opéré plus de 2 500 patients obèses (1), j'ai compris qu'en matière d'amaigrissement le plus important est le non médi-

cal. On a beau faire la meilleure opération possible, si la personne ne se prend pas en charge, les résultats ne seront pas au rendez-vous » explique le Dr Maxime Sodji, chirurgien à la clinique des Émailleurs à Limoges. Constatant que 80 % de ses patients étaient totalement sédentaires, il a souhaité leur donner les moyens de bouger en leur offrant des structures adaptées : « J'ai donc œuvré à la création d'associations sportives dans les villes où j'avais le plus de patients. Je me suis appuyé sur différents partenaires, dont l'Ufolep » précise le médecin. Résultat, cinq associations Rondisport sont aujourd'hui en activité à Limoges, Brive, Guéret, Périgueux et Châteauroux, les deux dernières étant affiliées à l'Ufolep.

Mais en quoi les activités se distinguent-elles de celles que peut proposer un club classique ? « J'organise mes séances en deux temps, explique Delry Maisonnette, éducateur sportif à l'Ufolep de l'Indre, qui intervient depuis la rentrée 2011 au Rondisport de Châteauroux. Le premier temps est ludique avec du basket ou un jeu de raquette, l'objectif étant d'amener ces personnes à se mettre en mouvement et, petit à petit, à travailler leur endurance. Puis, dans un second temps, je propose de la gym douce et du renforcement

musculaire. Pour les personnes qui ont du mal à s'allonger puis se relever, nous travaillons debout. Et ce sont toujours des exercices très simples, afin de les mettre en situation de réussite. »

Ce programme correspond aux capacités des pratiquants, qui sont avant tout des femmes, et convient tout à fait au chirurgien. « Les éducateurs sportifs ont très

bien compris les passages obligés de toute activité sportive pour les personnes obèses. On ne veut pas faire de grands sportifs mais éviter à tout prix la fonte musculaire, prévenir les accidents articulaires, retrouver un bon équilibre et surtout proposer une ambiance agréable, propice à lutter contre le stress » insiste le Dr Sodji.

Même approche au Rondisport de Périgueux, désormais bien implanté. « En trois ans, nous sommes passés de 12 à 57 adhérents » se réjouit Patrick Mans, délégué Ufolep de Dordogne.

Peut-être faut-il y voir les effets du petit « chantage » auquel le Dr Sodji avoue se livrer, puisqu'il n'hésite pas à menacer ses patients de ne pas les opérer s'ils ne s'engagent pas à reprendre une activité physique avant même l'opération... « Le suivi des participants au sein de Rondisport est très sérieux : des tests d'évaluation ont lieu en début et en fin d'année pour mesurer leurs progrès au niveau de l'endurance, de la souplesse, de la force musculaire et de l'équilibre notamment » précise Patrick Mans. Une expérience réussie, qui pourrait continuer d'essaimer. ● I.G.

(1) Anneau gastrique, gastrectomie, bypass...



À Marseille, l'Ufolep des Bouches-du-Rhône a choisi pour sa part de s'adresser aux jeunes filles des quartiers ayant des problèmes de poids notamment parce qu'elles sont sédentaires et mangent mal. « Nous leur proposons pendant les vacances scolaires un stage baptisé "Aime ton corps, bouge ton corps" » explique la déléguée départementale Marie Launo. Au programme : rencontre avec une psychologue, travail sur la diététique et pratique sportive. « On ne vise pas la performance, on reste dans une approche facile et ludique de l'activité physique. Lors du dernier stage, elles ont par exemple fait de la gym-danse et du kin-ball, ce jeu coopératif avec un gros ballon de baudruche. L'idée est qu'elles réalisent comment leur corps peut bouger, comment elles peuvent se faire du bien par le sport. Très souvent, quand elles

ont des kilos en trop, elles sont dans une forme de résignation et ont tendance à se cacher derrière des tee-shirts et des survêtements amples » explique-t-elle.

Tout l'enjeu sera ensuite d'amener ces jeunes filles à pratiquer régulièrement. Mais encore faudrait-il que des structures le leur proposent... « Dans les cités, les pouvoirs publics ont préféré financer des activités sportives à destination des garçons – foot, boxe – pour assurer la paix sociale. Jusque-là, les filles ont été largement laissées pour compte » regrette Marie Launo. Un déséquilibre auquel il serait urgent de remédier car ces dernières années, comme l'indiquent les statistiques du Plan obésité 2010-2015, les femmes ont pris plus de poids que les hommes... ●

ISABELLE GRAVILLON

(1) Source de l'ensemble de ces chiffres : étude ObEpi 2009, une enquête menée tous les trois ans par l'Inserm, l'Institut TNS Healthcare et le laboratoire Roche.

(2) Source : Plan Obésité 2010-2015.

(3) La mission de Philippe Nortier s'est notamment traduite par la réalisation et la diffusion d'un livret sur le « Bien-être actif ». Ce souci des personnes écartées de la pratique physique apparaît aussi dans le « cahier pédagogique » récemment consacré à la marche nordique, où cette activité est recommandée pour les personnes en surpoids, avec des conseils précis pour s'adapter à leurs spécificités (supplément à EJ Ufolep n°1, avril 2012).



CONTACT :

Collectif national des associations d'obèses (www.cnao.fr). Ce collectif organise notamment en France la Journée européenne de la prévention de l'obésité.

Béziers joue la prévention



Monique Valaize

Béziers (Hérault) fut l'une des villes pionnières dans la mise en œuvre du programme Vif (ex-Epode), souligne Monique Valaize, ajointe à la santé publique.

Marc Gérard / Ville de Béziers



Opération Béziers Urban Sport

Lors de l'adhésion de la ville de Béziers au programme Epode en 2004, la population a-t-elle compris votre démarche ?

Au départ, pas vraiment. Il y avait une certaine réticence à voir une collectivité locale s'impliquer dans une question qui relève de l'intimité familiale. Par exemple, nous pesons et mesurons chaque année tous les élèves du primaire. Mais lorsque les parents ont reçu les premières lettres les incitant à consulter un médecin parce que leur enfant avait été diagnostiqué en surpoids, beaucoup ont mal réagi, nous accusant de nous mêler de ce qui ne nous regardait pas. Huit ans plus tard, ils sont les premiers à venir aux pique-nique géants et aux marches que nous organisons !

Ce programme a-t-il évolué en huit ans ?

Énormément. Au départ, nous avons beaucoup insisté sur la nutrition : ateliers de cuisine dans les écoles, création d'un potager où les enfants ont planté des légumes, ou encore mise en place d'un supermarché itinérant vir-

tuel où l'on montre aux familles comment faire des courses équilibrées, pas chères, en décryptant les étiquettes des produits. Au bout de cinq ans, nous nous sommes rendu compte que le message alimentaire était plutôt bien entendu sur le volet promotion de l'activité physique. C'est sur ce thème que nous faisons désormais porter nos efforts.

Avec quel genre d'initiatives ?

Nous avons mis en place un entraînement sportif tous les samedis matins, spécifique-

ment pour les enfants obèses et en surpoids. Au départ, ils n'étaient que quatre ou cinq, mais cette année nous avons eu une vingtaine d'enfants. Nous convions aussi les parents à les accompagner, ils encouragent leurs enfants ou participent eux-mêmes. Cela crée une dynamique dans la famille dont, souvent, plusieurs membres ont des problèmes de poids. Nous avons aussi lancé l'opération « Je fais du sport dans mon quartier » en finançant la licence sportive d'enfants en surpoids dans des associations sportives proches de chez eux. ●

RECUEILLI PAR I.G.