

# Conception, réalisation et évaluation d'un dispositif innovant de lutte contre l'obésité

Dumoulin C<sup>1,2</sup>, Le Page S<sup>2</sup>, Ponsin F<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité, UCB Lyon 1, Villeurbanne

<sup>2</sup>Association « FORT EN SPORT »



SPORT-DIET-PSYCHO

Université Claude Bernard Lyon 1



## Éléments de contexte

L'obésité est la **5<sup>ème</sup>** cause de mortalité au niveau mondiale et **3<sup>ème</sup>** dans les pays dits riches

En France 15 millions d'adultes sont en surpoids et 7 millions sont obèses<sup>[1]</sup>

**Coût pour la santé:** 2500 €/an pour une personne obèse contre 1300 € pour une personne dite normale<sup>[2]</sup>

Prises en charge (PeC) conventionnées en Rhône-Alpes:

- chirurgie bariatrique
- SSR

**L'activité physique (AP) dans la prise en charge de l'obésité:**

On constate :

- Programmes d'AP → de courte durée <sup>[3]</sup>
- Pas de PeC pluridisciplinaire<sup>[4]</sup>
- Intensité élevée ciblée favorisant bénéfices à court terme<sup>[3]</sup>
- Pas d'accompagnement au long cours<sup>[5]</sup>
- Pas de bénéfices au long cours<sup>[6]</sup>

→ Éléments défavorables à une modification durable des habitudes de vie



## Population

Population recrutée au sein de l'association « FORT EN SPORT » :

- Adultes (18 ans ou plus)
- IMC ≥ à 30 Kg/m<sup>2</sup>
- Pas de contre indication à la pratique d'AP
- Volontaires et disponibles



## Méthodologie

**Indicateurs relevés:**

- Le poids (kg)
- L'Indice de Masse Corporelle ou IMC
- Le tour de taille, Tt (cm)
- La condition physique (ml/min/kg)
- Le profil d'activité de la personne interrogée

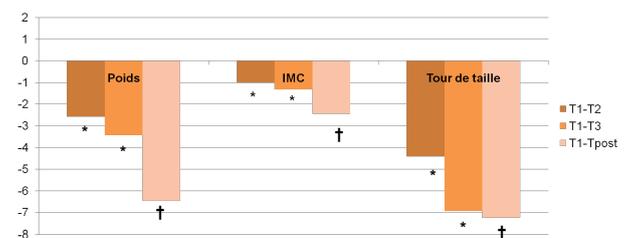
(METs = multiple du métabolisme de base, équivaut à 3.5 mlO<sub>2</sub>/min/kg, Ex: 3 METs = une balade et 8 METs à un jogging)



## Résultats

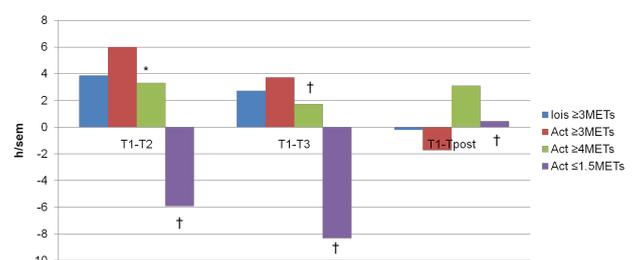
Evolution du poids et de l'IMC aux différents temps du programme

	T2 - T1 (n=105)		T3-T1 (n=39)		Tpost-Tfinal (n=39)		Tpost-T1 (n=39)	
	Moy	Ecart-type	Moy	Ecart-type	Moy	Ecart-type	Moy	Ecart-type
Poids (Kg)	-2,57*	4,43	-3,43*	4,44	-1,73	7,46	-6,46†	10,19
IMC	-0,99*	1,72	-1,32*	1,75	-0,63	2,74	-2,44†	3,76



Evolution des profils d'activité aux différents temps du programme

	T2 - T1 (n=60)		T3-T1 (n=14)		Tpost-Tfinal (n=9)		Tpost-T1 (n=10)	
	Moy	Ecart-type	Moy	Ecart-type	Moy	Ecart-type	Moy	Ecart-type
Vo2 estimé	1,13*	1,67	0,65†	0,92	-0,05	1,02	0,65	1,61
Lois. ≥3 METs	3,86*	4,82	2,72	3,63	-0,20	1,72	-0,22	6,06
Act. ≥3 METs	5,99*	11,90	3,71†	5,81	4,02†	2,61	-1,74	11,16
Act. ≤ 1.5 METs	-5,92†	15,81	-8,33†	9,64	-5,25	10,82	0,42	11,26
Act. ≥4 METs	3,32*	3,96	1,71†	1,90	-1,31	3,31	3,10†	3,98



## Objectif

**Concevoir, mettre en œuvre et évaluer un dispositif original de lutte contre l'obésité.**



## Structure d'étude

L'étude s'appuie sur un l'analyse et l'évaluation d'un dispositif de PeC de longue durée développé au sein de l'association « FORT EN SPORT », dans le contexte régional de PeC de l'obésité.

Elle propose:

- 4 séances d'AP/sem en groupe
- 1 suivi mensuel et individuel en diététique
- 1 suivi psychologique en groupe 2x/mois
- 1 suivi anthropométrique mensuel et individuel
- Des stages sportifs outdoor

La PeC est d'un an renouvelable une fois avec un suivi post programme d'un an minimum

### Bibliographie

- [1] Obépi, 2012
- [2] Poulain, Sociologie de l'obésité, 2009
- [3] Shaw et al, exercise for overweight or obesity, 2006
- [4] Little et al, The importance of diet and physical activity in the treatment of conditions managed in general practice, 1996
- [5] Miller et al, A meta-analysis of the past 25 years of weight loss research using diet, exercise or diet plus exercise intervention, 1997
- [6] Coquart, Effets physiologiques et psychosociaux à court et moyen termes d'un programme de réadaptation à l'effort des patients obèses, 2013