ACTIVITE PHYSIQUE et OBESITE: quel bilan prévoir en pratique?

DR DAVID DEBEAUMONT

PHYSIOLOGIE RESPIRATOIRE ET SPORTIVE
HÔPITAL DE BOIS-GUILLAUME
CHU DE ROUEN

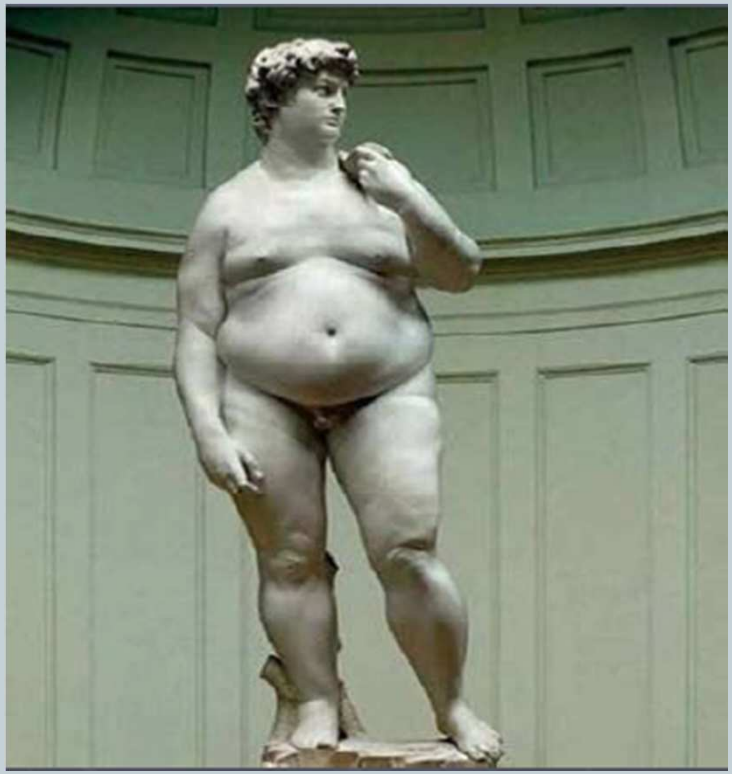
LE 25/09/2015
PREMIÈRES RENCONTRES HAUT-NORMANDES AUTOUR DE L'OBESITE

SFMES
SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE MÉDECINE DE L'EXERCICE ET DU SPORT

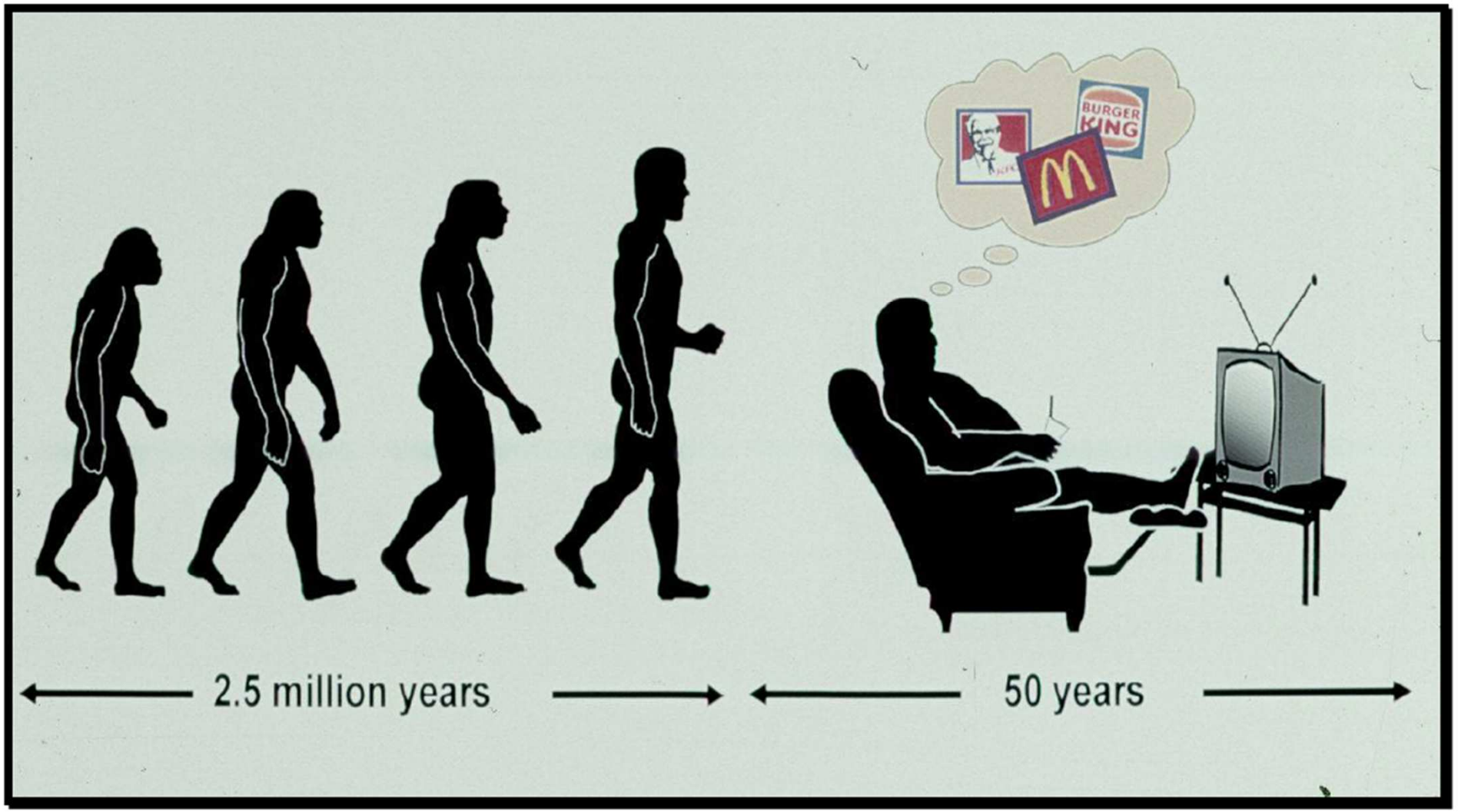
CHU
Hôpitaux de Rouen

C.C.S.

POURQUOI ?



Physical activity



Mécanismes d'action de l'entraînement

Psychologiques

↓ Anxieté
↓ Dépression

Effets sur FDR

Améliore le profil lipidique
Diminue la PAs
Réduction de l'obésité
↑ Sensibilité à l'insuline
↓ Inflammation

Anti-thrombotique

↓ adhésion plaquettaire
↑ Fibrinolyse
↓ Fibrinogène
↓ Viscosité sanguine

Anti-ischémique

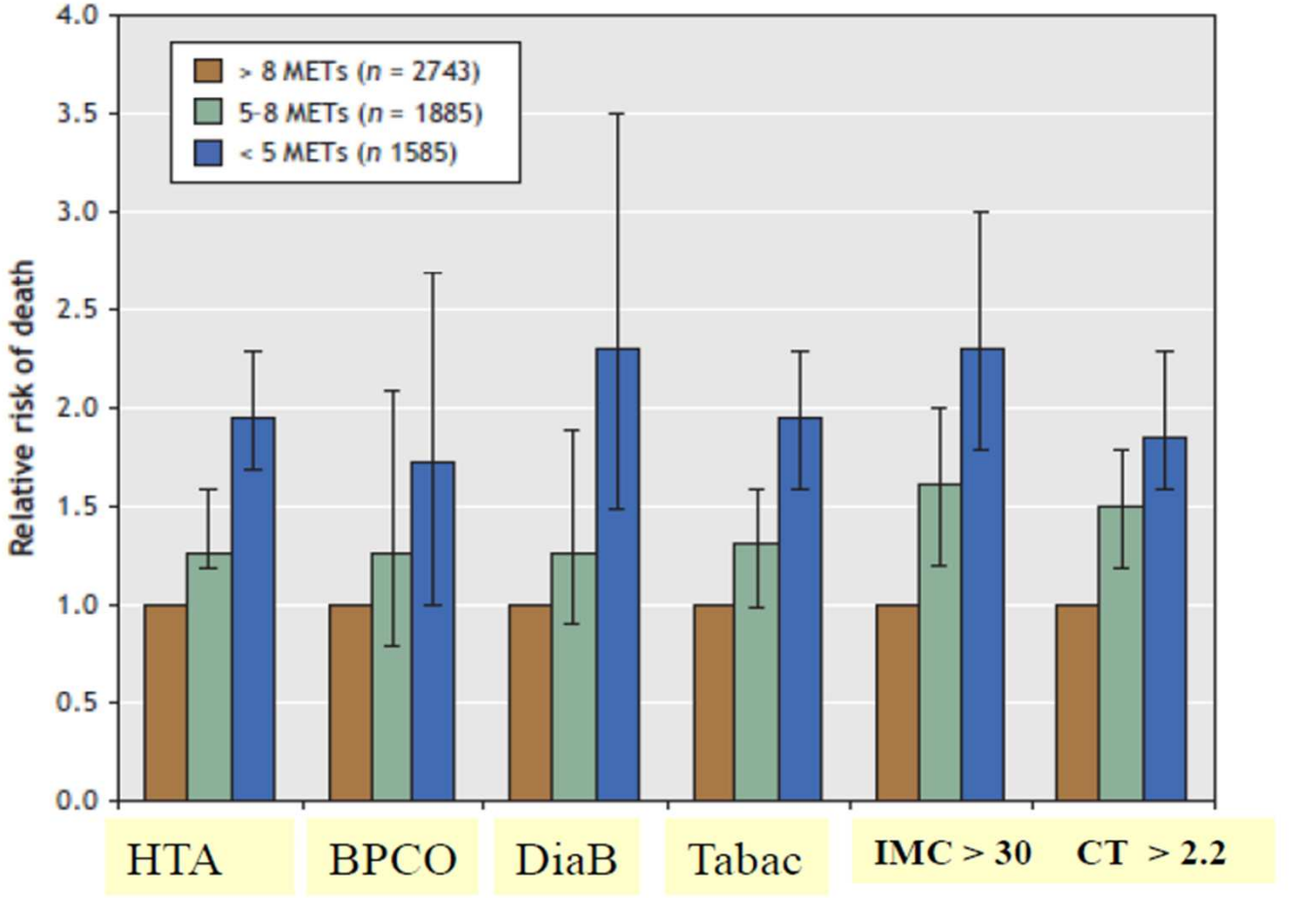
↓Demande myocardique en O_2
↑ Flux coronaire
↓ Dysfonction endothéliale

Anti-arhythmique

↑ Tonus vagal
↓ Activité adrénergique
↑ HRV et baroréflexe

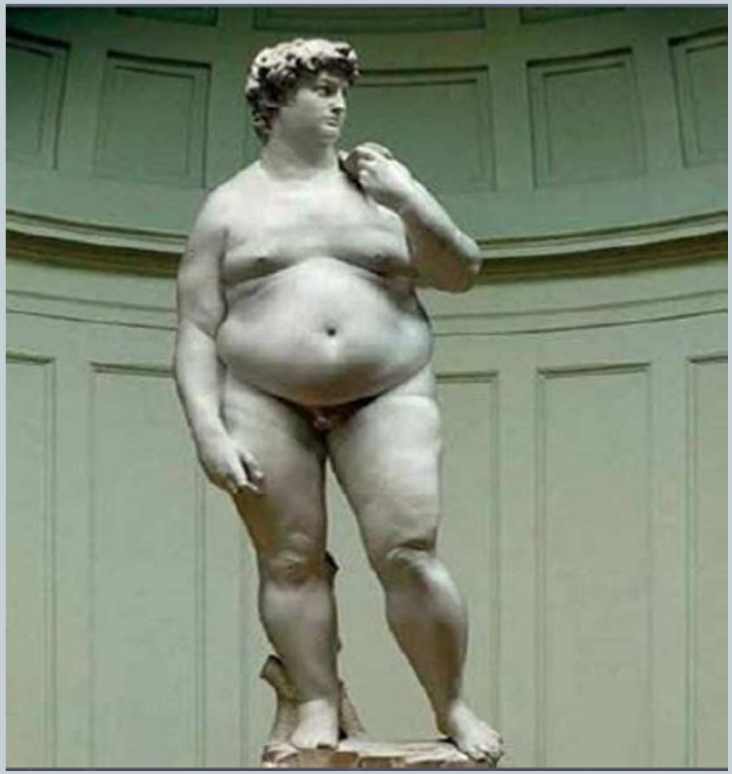
Capacité d'effort et mortalité

Risque relatif de décès toute cause en rapports avec différents FDR
Stratifiés en fonction de la capacité physique < 5, 5 - 8, > 8 Mets
N= 6213. 55% suivi en prévention secondaire. 6.2 +/- 3.2 ans

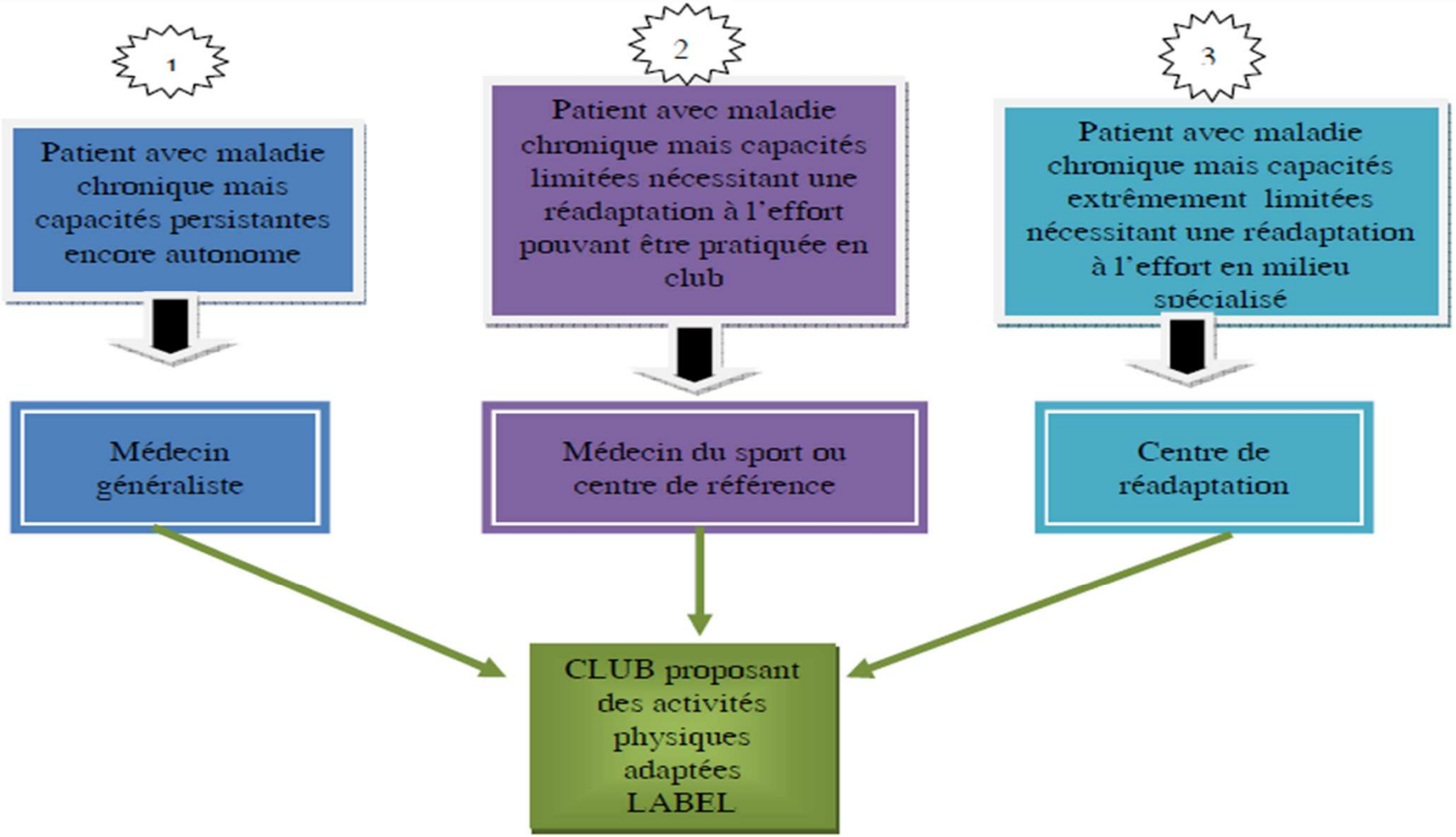


Myers N Engl J Med 2002

EVALUATION ?



PERSPECTIVES



Obésité et Sports :

De Multiples Facteurs De Risque Cardio-vasculaires

- Troubles métaboliques
  - Dysglycémie *
  - Dyslipidémies (↗ LDL; ↗ TG; ↘ HDL) *
  - Hyperuricémie
- Troubles cardio-vasculaires
  - Hypertension artérielle *
  - Insuffisance coronarienne
  - Hypertrophie ventriculaire gauche / Insuffisance cardiaque
  - Hypertrophie ventriculaire droite
  - Mort subite
  - Varices / Accidents thrombo-emboliques
- Troubles respiratoires
  - Apnée du sommeil
  - Syndrome restrictif / hypoxémie / polyglobulie secondaire
- Sédentarisation / Stress chronique

Obésité et Sports :
De Multiples Facteurs De Risque NON Cardio-vasculaires

- Troubles respiratoires
  - Syndrome restrictif / obstructif / mixte
  - Hypoxémie de repos ou d'effort
- Troubles articulaires
  - Arthrose précoce (hanches/genoux/pieds)
  - Aggravation de troubles staturaux préexistants
- Dysfonctionnement psychosocial
  - Anxiété
  - Autodépréciation
  - Mauvaise image du corps

CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE INDICATION APPARENTE à la PRATIQUE D'UN SPORT

Nom : ..... Prénom : .....
Date de naissance :.....

Pas de contre indication apparente

Certificat délivré pour :

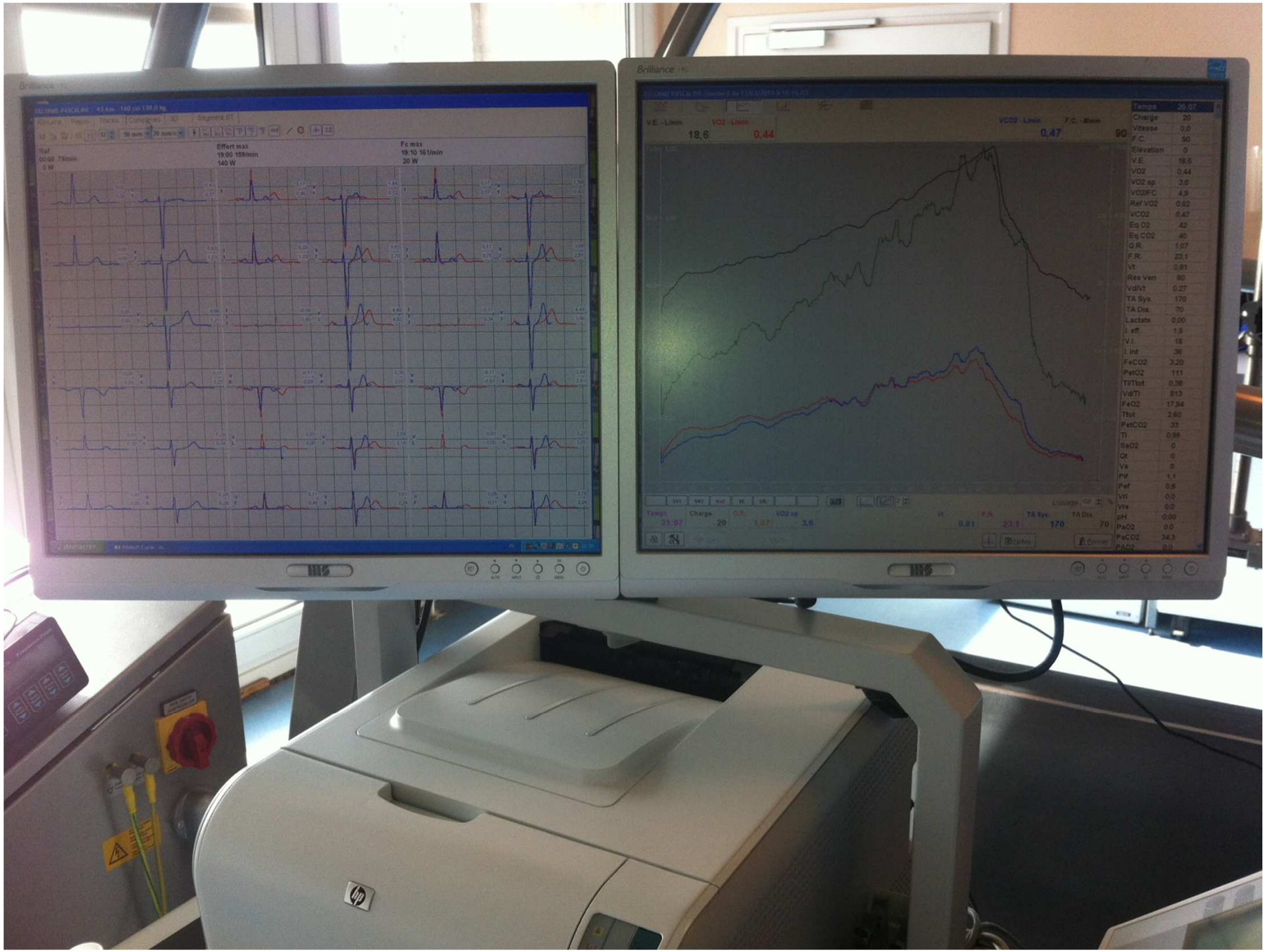
Sports contre indiqués : ***Contre indication temporaire :***

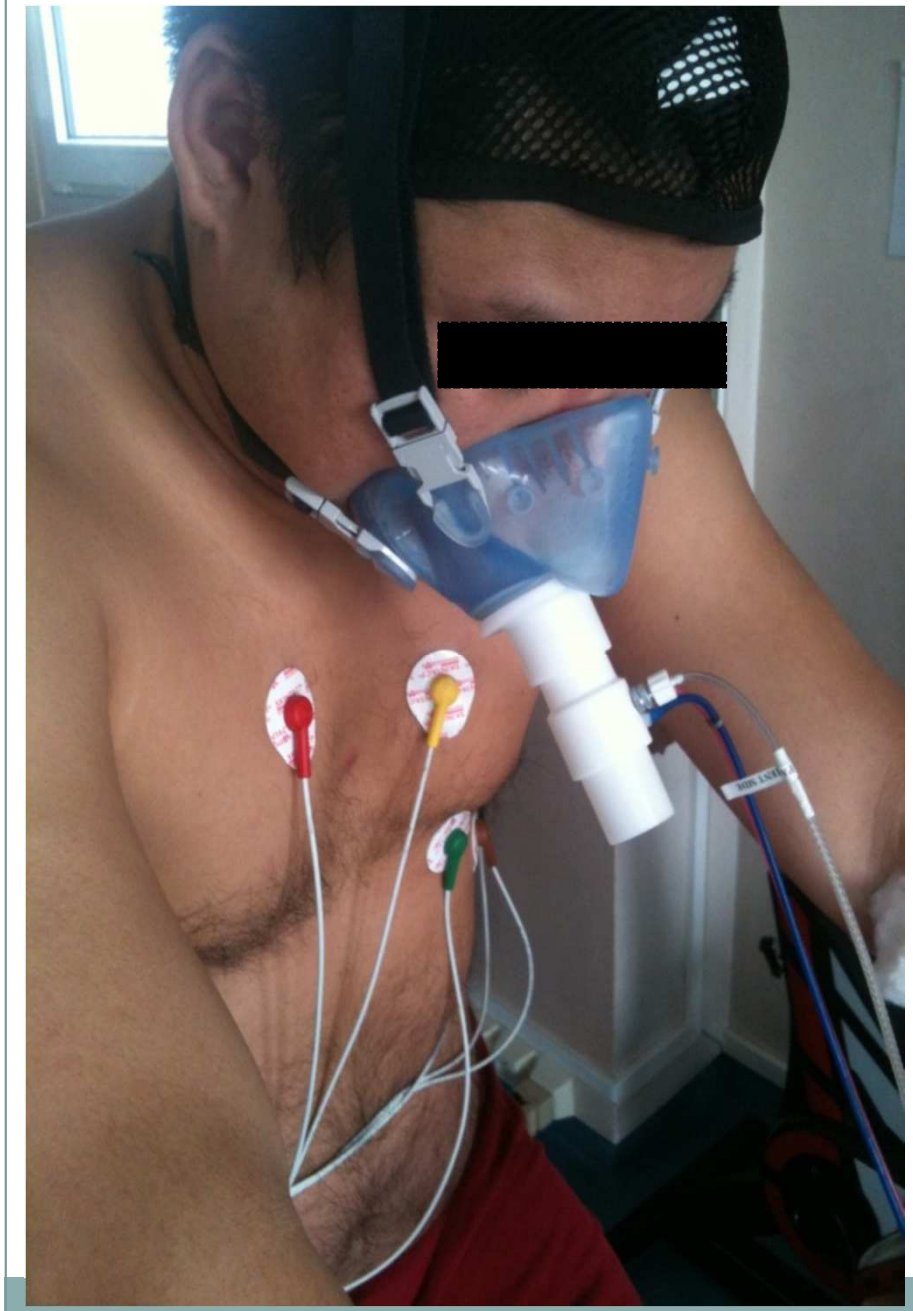
Bilan complémentaire demandé :

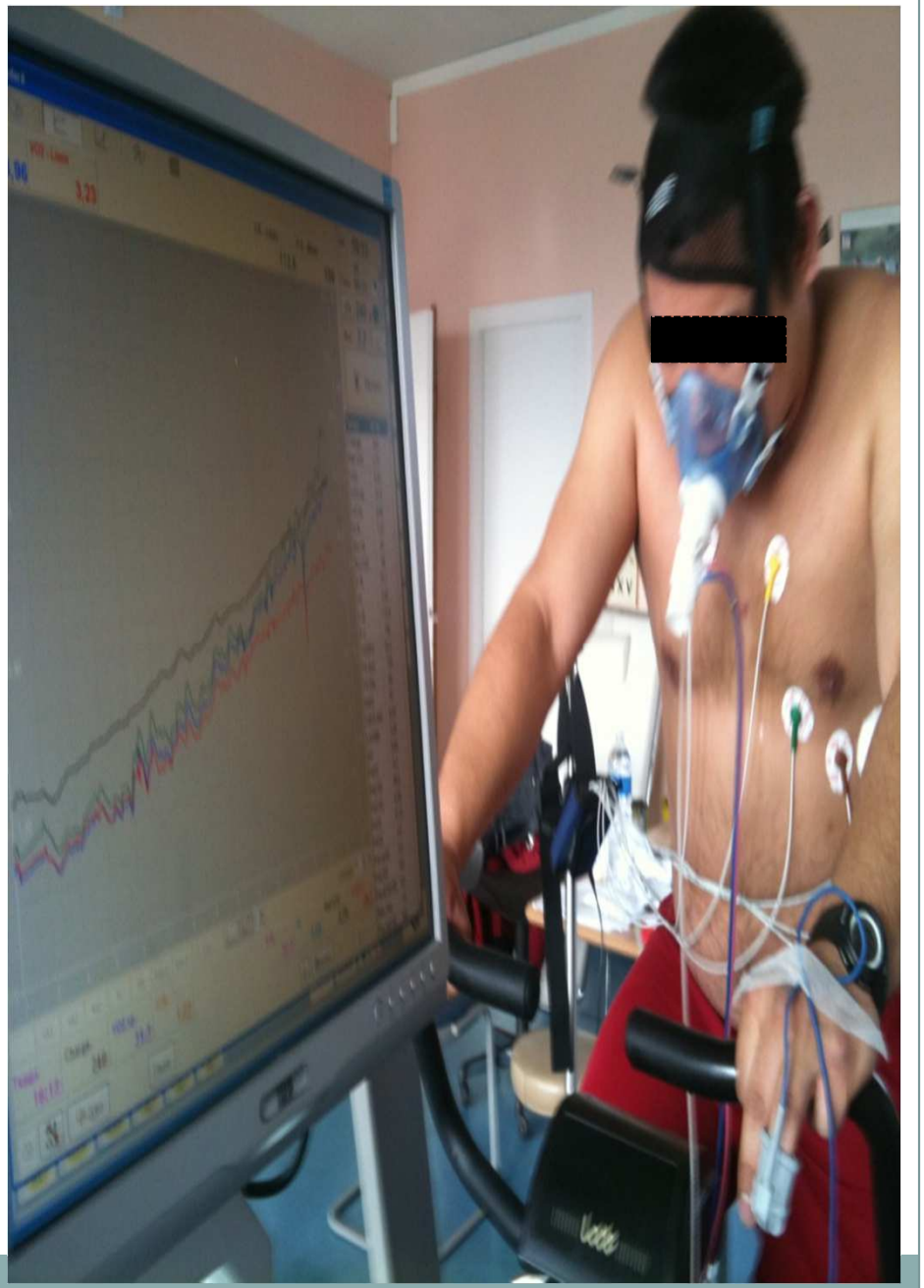
NB : en cas de contre indication temporaire ou définitive, rédiger une dispense de sport scolaire(si nécessaire) en double, contresigné par le patient ou le représentant légal.

Le : .....
.....
.....

..... signature :

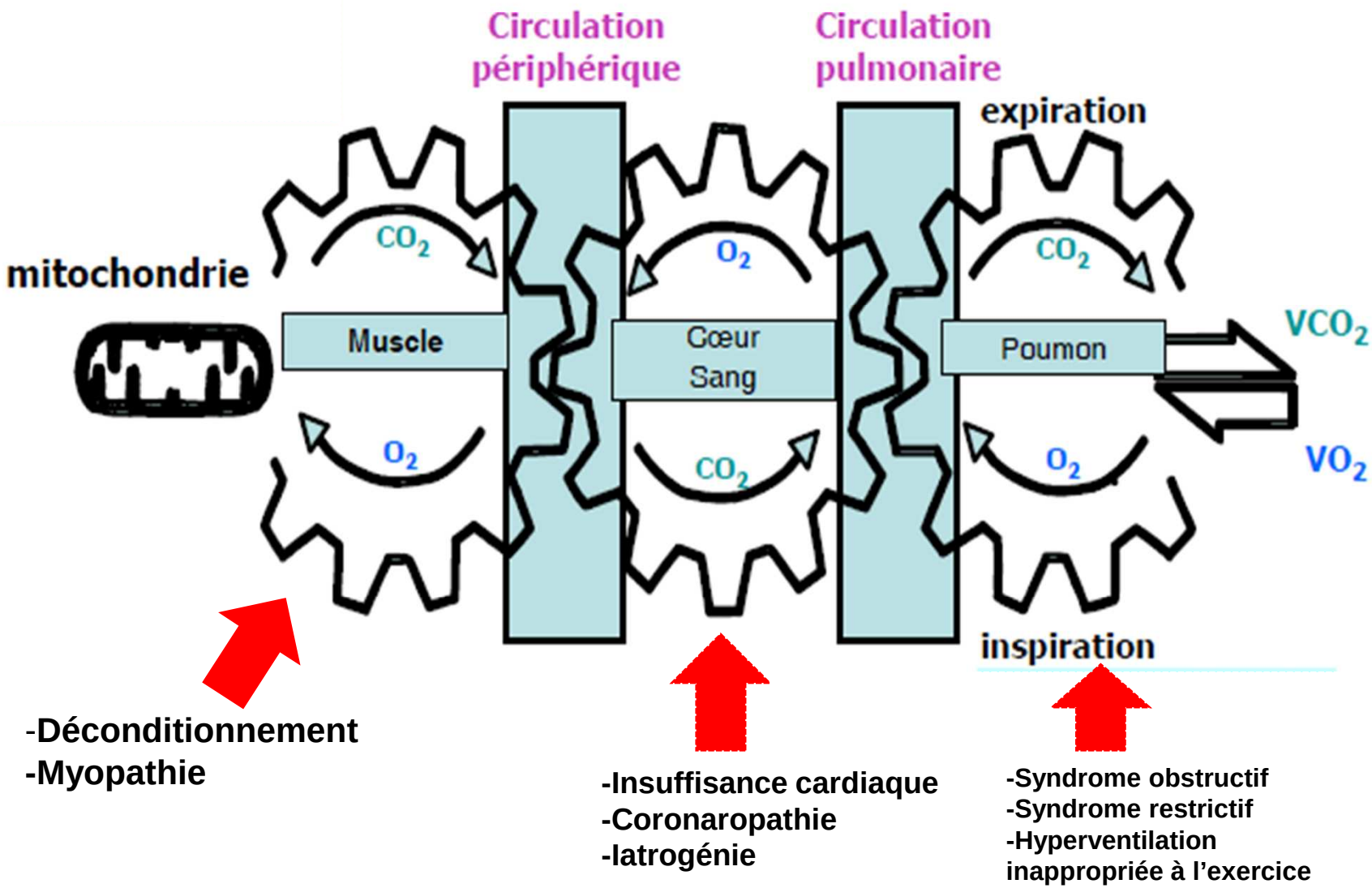

Brilliance
Effort max
19:00 159/min
140 W
Fc max
19:10 161/min
20 W
Brilliance
V.E. - L/min
18,6
VO2 - L/min
0,44
VCO2 - L/min
0,47
90





PHILIPS
144
150/80
POLAR
SPORTS

rgoline



-Déconditionnement
-Myopathie

-Insuffisance cardiaque
-Coronaropathie
-Iatrogénie

-Syndrome obstructif
-Syndrome restrictif
-Hyperventilation inappropriée à l'exercice

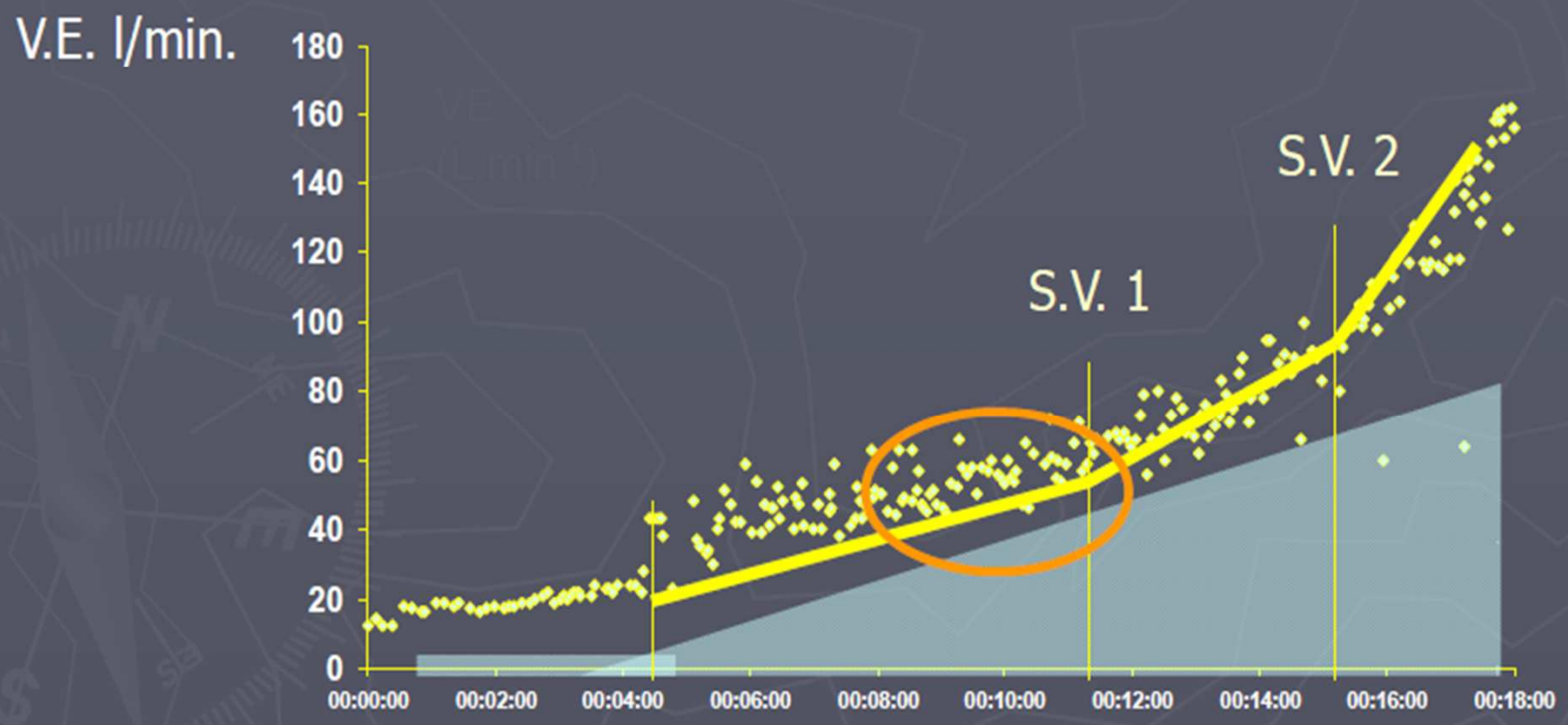
A noter…

- Matériel et poids
- Vérifier glycémie
- Absence de contre-indication (fièvre…)

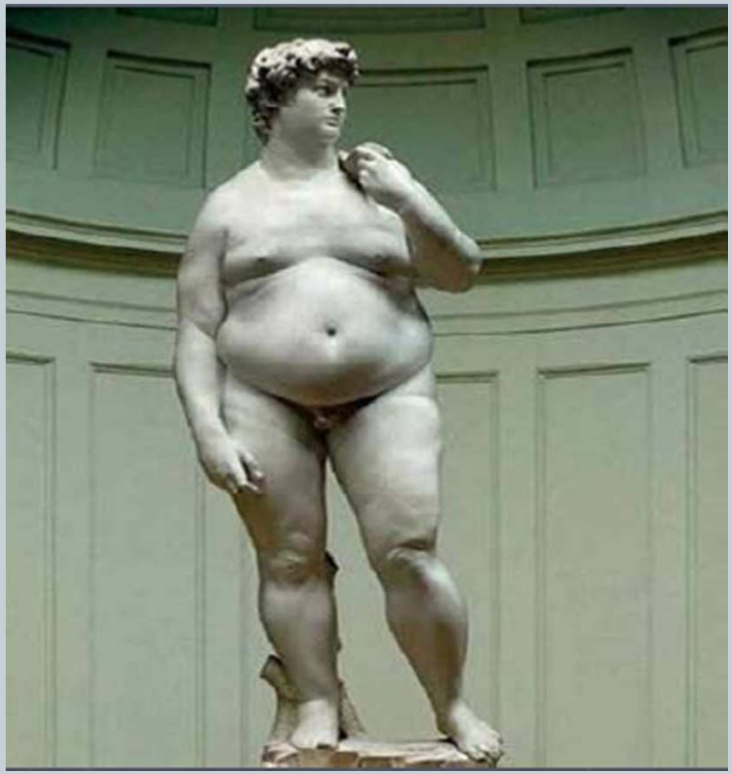
Perdre de Poids par l'Exercice Physique

Intensité :

Endurance aérobie stricte (limite haute 1er seuil)



EN DEHORS DE L'HOPITAL ?



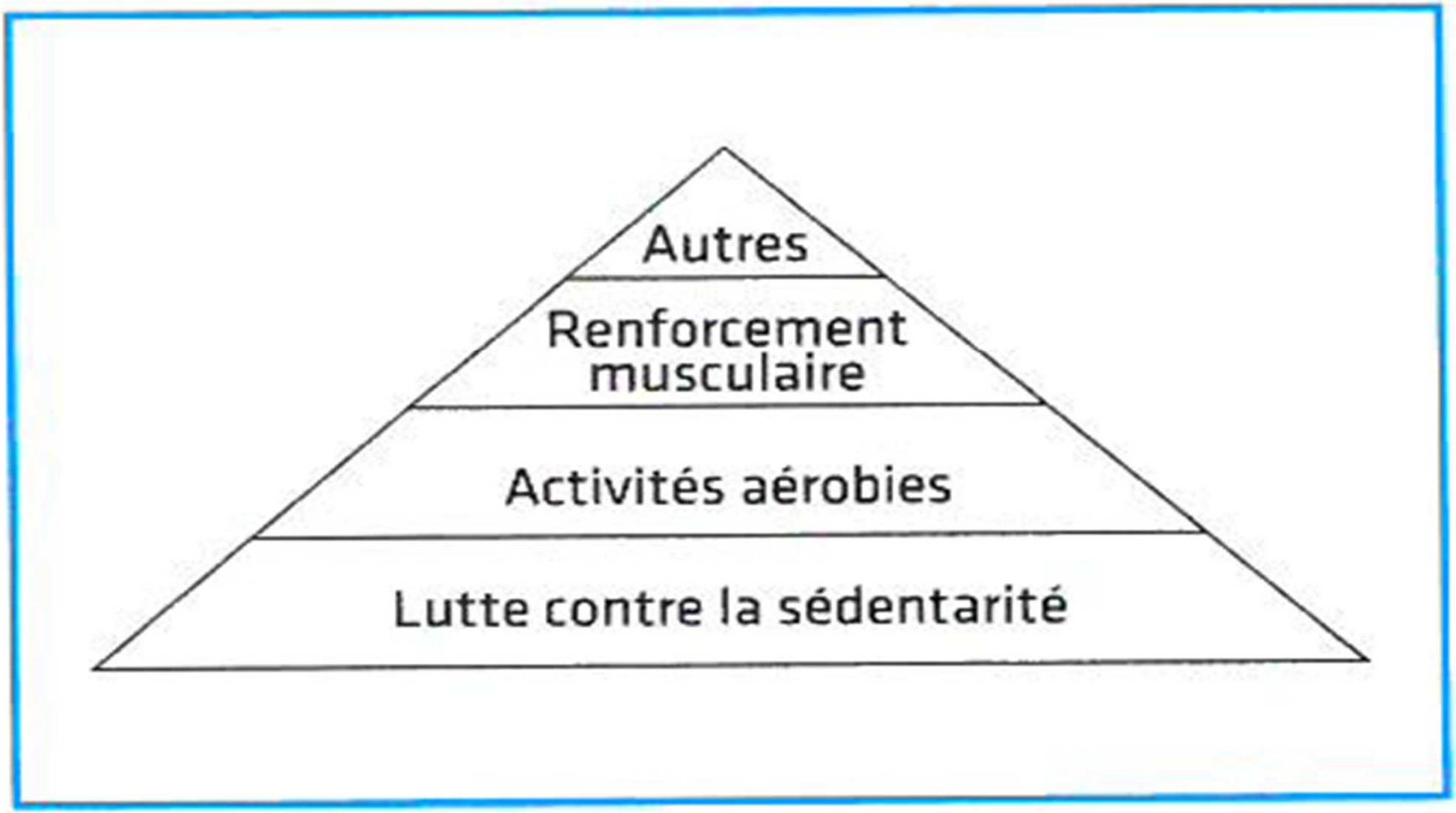
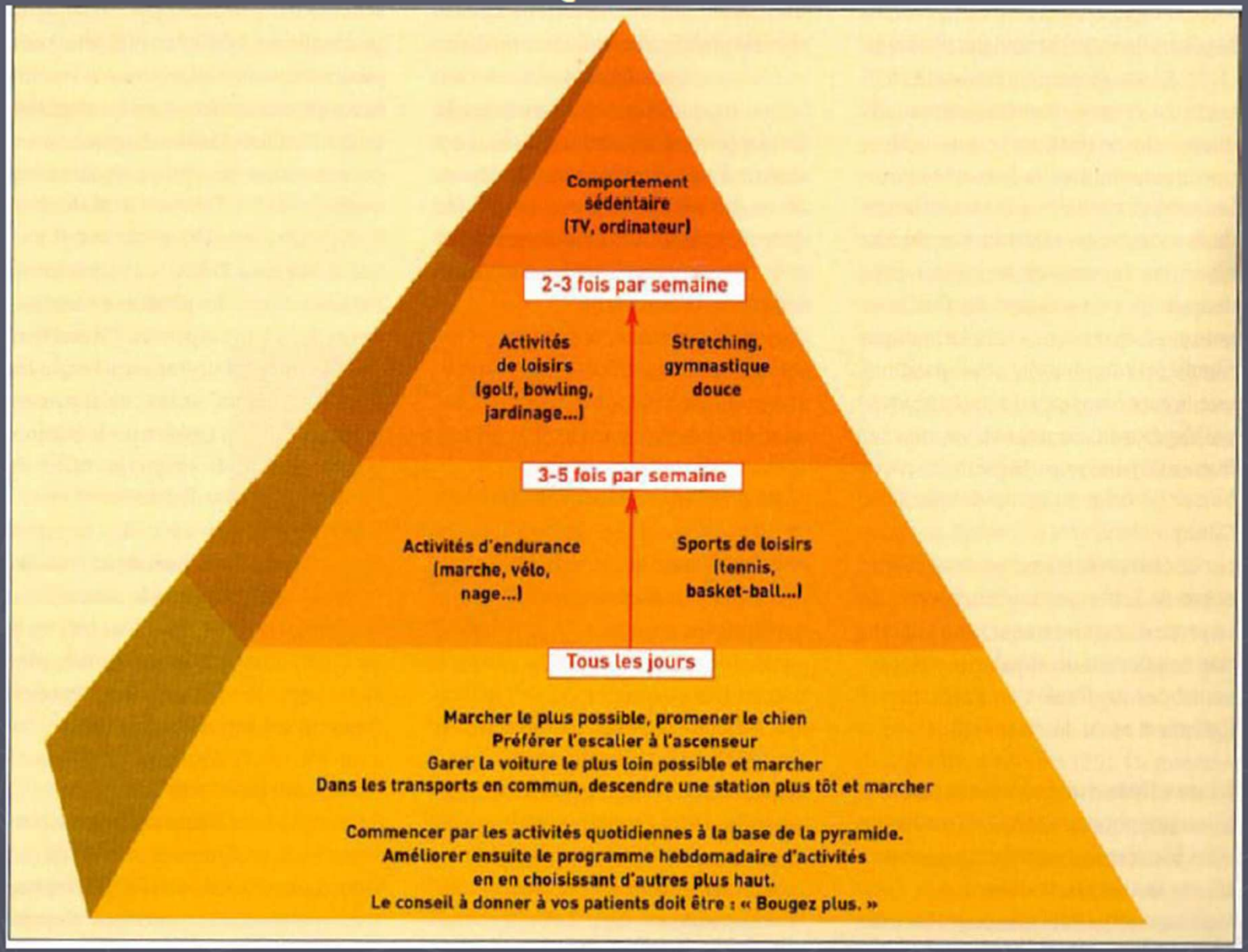


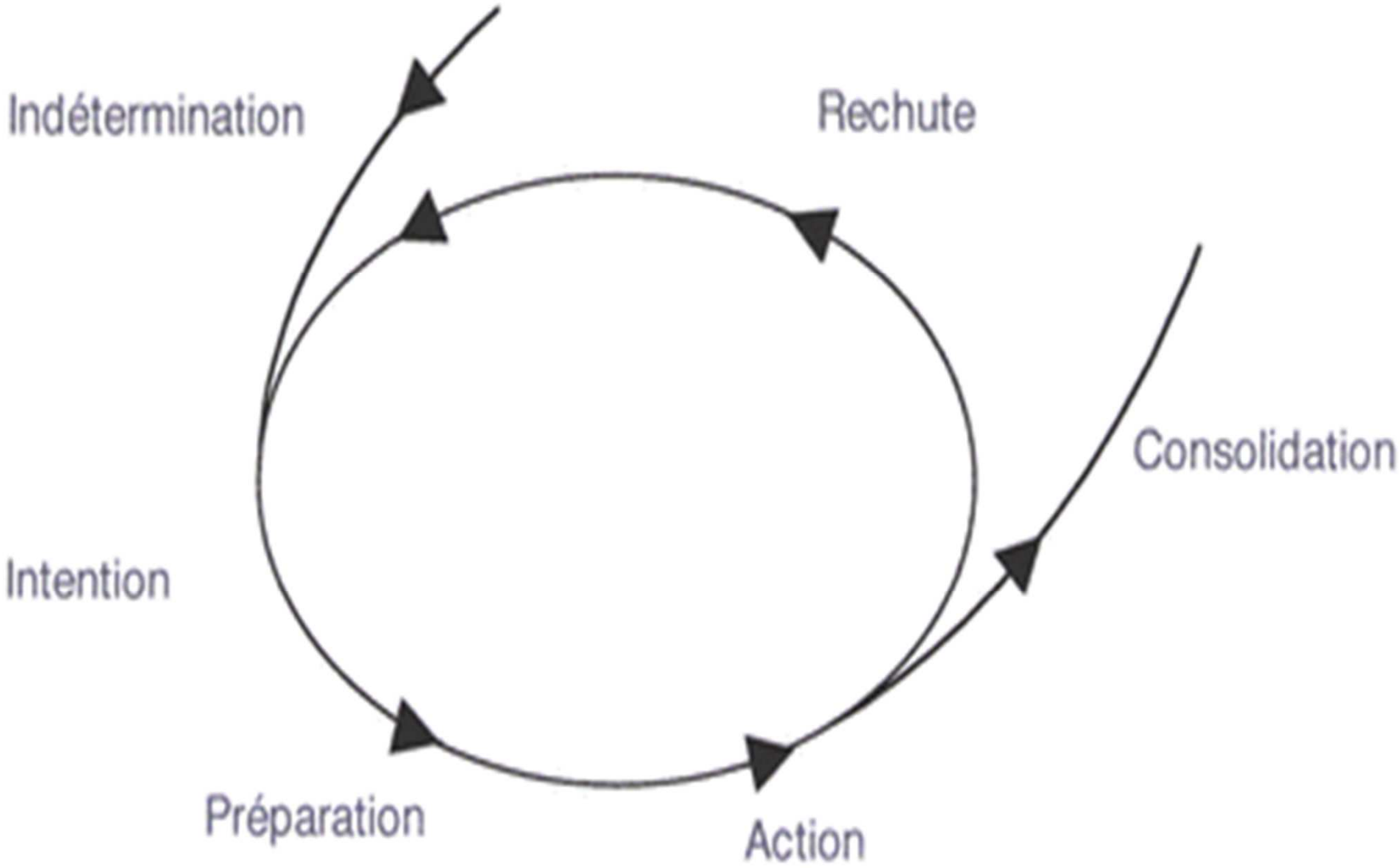
Figure 1 - Pyramide des activités physiques pour la santé.

OBESITE : QUE PROPOSER ?



The physical activity pyramid and the new physical activity recommendations.

STADES DE PROCHASKA



MOTIVER

- « Passé sportif »
- Plaisir = observance
- Famille
- Suivi (dyspnée, poids)
- Carnet de suivi
- Messages simples: 30 minutes de marche par jour

Exemple de calcul de la fréquence cardiaque représentant 50 % de la réserve de fréquence cardiaque pour un sujet de 50 ans.

Fréquence cardiaque maximale calculée = 220-50	=	**170 bpm**
Fréquence cardiaque de repos mesurée	=	**70 bpm**
Réserve de fréquence cardiaque = 170-70	=	**100 bpm**
50 % de la réserve	=	**50 bpm**

➤ **Exercice à une fréquence cardiaque de 70 + 50 soit : 120 bpm**

Cœur et activité sportive :

Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1

*Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort**

2

*Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort**

3

*Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort**

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures < – 5°C ou > + 30°C et lors des pics de pollution

7

Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

** Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*

www.clubcardiosport.com

Comment classer les intensités d'AP ?

Très léger ≤ 3 METS	Léger >3 METS et ≤ 5 METS	Moyen >5 METS et ≤ 7 METS	Lourd >7 METS et ≤ 9 METS	Très lourd >9 METS
Activités domestiques				
❑ Se doucher, se raser, s'habiller ❑ Ecrire ❑ Repasser ❑ Dépoussiérer ❑ Laver les vitres ❑ Faire les lits ❑ Cuisiner, faire la vaisselle, faire les courses ❑ Réparer et laver la voiture	❑ Passer l'aspirateur ❑ Balayer lentement ❑ Cirer le parquet ❑ Porter des charges jusqu'à 6 kg en montant les escaliers ❑ Nettoyer	❑ Porter des charges de 7 à 10 kg en montant les escaliers	❑ Porter des charges de11 à 22 kg en montant les escaliers ❑ Grimper des escaliers, une échelle, avec charges	❑ Porter des charges de 22 à 33 kg en montant les escaliers
Activités d'entrainement et sportives				
❑ Marche 4 km/h ❑ Stretching, Yoga ❑ Equitation (au pas) ❑ Bowling	❑ Marche 6 km/h ❑ Bicyclette à plat (moins de 16 km/h) ❑ Gym légère ❑ Tennis de table ❑ Golf ❑ Volley-ball à 6 (hors compétition) ❑ Badminton ❑ Ski de descente ❑ Canoë (loisirs) ❑ Aquagym	❑ Marche rapide 7 km/h ❑ Marche en montée 5 km/h ❑ Bicyclette statique à faible résistance ❑ Bicyclette à plat (16 à moins de 20 km/h) ❑ Entraînement en club de mise en forme ❑ Natation (brasse lente) ❑ Rameur ❑ Equitation (trot) ❑ Tennis en double (hors compétition) ❑ Ski de randonnée ❑ Patins à glace, patins à roulettes ❑ Escrime ❑ Ski nautique ❑ Jeu de raquettes	❑ Trottinement (8 km/h) ❑ Bicyclette (20 à 22 km/h) ❑ Gymnastique intense ❑ Natation (Crawl lent) ❑ Tennis en simple (hors compétition) ❑ Football ❑ Corde à sauter rythme lent ❑ Escalade, varappe	❑ Course (11 km/h) ❑ Plongée sous-marine ❑ Natation (papillon, autres nages rapides) ❑ Canoë, aviron en compétition ❑ Handball ❑ Rugby ❑ Squash ❑ Judo
Activités de loisirs				
❑ Jardinage léger : tonte de gazon sur tracteur, ramassage de fruits et légumes ❑ Bricolage : menuiserie, peinture intérieure ❑ Conduite automobile ❑ Billard ❑ Croquet ❑ Voyages, tourismes ❑ Piano ❑ Frappe machine ❑ Jeux avec des enfants (effort léger), porter de jeunes enfants ❑ Jeux avec des animaux (effort léger) ❑ Danse de société à rythme modéré ❑ Activité sexuelle	❑ Jardinage : -Taille d'arbuste -Gemailles -Ratissage de pelouse -Béchage en terre légère -Désherber, cultiver son jardin -Usage d'une tondeuse autotractée ❑ Pêcher à la ligne ❑ Chasser ❑ Marcher, courir avec des enfants	❑ Jardinage : -Usage d'une tondeuse manuelle à plat -Conduite d'un petit motoculteur -Pelletage de neige ❑ Bricolage : -Scier du bois ❑ Danse à rythme rapide	❑ Bricolage : -Port de briques -Travaux de menuiserie lourde -Déménagement	

Obésité et Sport
Conclusions

1. Le sujet obèse doit bénéficier des activités physiques
2. Après un bilan initial complet
3. Avec un programme personnalisé
4. Respectant les pathologies présentes
5. Un suivi régulier est souhaitable
6. Une éducation sur les facteurs de risque CV est indispensabl
7. Respectant des règles de bonne pratique…. C.C.S.

MERCI DE VOTRE ATTENTION