

Intérêt de la pratique du golf dans la lutte contre l'obésité ?



Consultation Golf Nîmes

27 juin 2012 – HOTEL IMPERATOR

D BRUNO BASSÈRES (CHIRURGIEN ORTHOPÉDISTE)

PATRICE AMADIEU (FFGOLF-DIRECTEUR DU COACHING)

**MATHIAS WILLAME (KINÉ/OSTÉO)
FFGOLF-KINÉ FÉDÉRAL NATIONAL**



Sommaires



- L'obésité
- Le swing de golf chez les personnes en surpoids
- Intérêt de la pratique du golf pour les personnes en surpoids?
- Retour sur des expériences personnelles

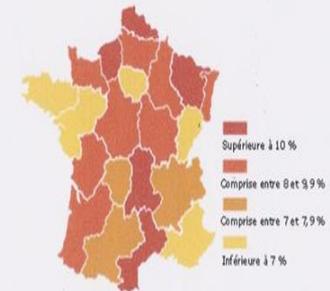
L'obésité en France

- La France fait encore partie des pays les moins concernés.
- Surpoids = $IMC > 25$ et Obèse au delà de 30
- Aujourd'hui 14.5% des adultes sont obèses et cela pourrait évoluer à 22% en 2025, soit 1 sur 5.
- Seules les politiques de prévention parviendraient à modifier les comportements et permettraient de ralentir le processus.



CONSTATS ET PROBLEMATIQUES

▪ La part de personnes en surpoids en France augmente de 16 % en 3 ans



▪ Aujourd'hui en France 15 millions d'adultes sont en surpoids et 5,5 millions sont obèses

▪ Près de 2 millions d'enfants sont considérés comme « gros ».

▪ La Champagne Ardenne et notamment la Marne se situent dans la moyenne nationale alarmante.

Origine de L'Obésité



- **Facteurs psychologiques (recherche d'une source de plaisir)**
 - Stress, angoisse, mal-être, dépression
 - Histoire personnelle (enfance)
 - Impact psychologique des médias
- **Facteurs environnementaux**
 - Diminution de l'activité physique par l'évolution technologique (transport, loisir...)
 - Evolution de l'agroalimentaire: bas prix des aliments énergétiques, portion plus importante, restauration rapide
- **Facteurs Hormonaux**
- **Facteurs biologiques et génétiques**
 - vingtaines de gènes pourraient avoir une intervention sur l'obésité
- **Facteurs culturels**
 - Habitude alimentaire
- **Evolution des modes de vie tend vers l'augmentation de la sédentarité**

Conséquences physiques



- **Impact au niveau du squelette**
 - Raideur articulaire: Limitation du mouvement
 - Graisse augmente l'acidité du corps: usure précoce des cartilages
 - Douleurs articulaires :qui augmentent ou diminuent à l'effort
 - Contraintes mécaniques
- **Impact au niveau musculaire**
 - Douleur tendineuse
 - Raideur musculaire
 - Déséquilibre musculaire important entre les muscles du soutien : raide, contracté... et les muscles périphériques : amyotrophie et baisse de la proprioception
- **Impact cardio-vasculaire (à l'origine de 10% des décès)**
 - Essoufflement plus rapide
 - Trouble circulatoires par un mauvais fonctionnement musculaire (la marche+++)
 - Hypertension
 - Augmentation de la charge de travail pour maintenir le bon fonctionnement du métabolisme basal
 - Apnée du sommeil, hypoventilation, insuffisance respiratoire....
 - Athéromatose
- **Au niveau cutané:**
 - membres qui se touchent entraînant des frottements et une gêne à l'activité
 - Déformation de la structure de la peau (vergeture, élasticité)
 - Cellulite, mycose
- **Diabète de type II**

Conséquences Psycho-sociales



- **Economique**
 - Cout: traitement
 - Vêtement...
 - Transport: ex: place dans les avions...
- **Professionnelle**
 - Difficulté d'accès à l'emploi
 - Fatiguabilité
 - Discrimination
- **Psychologique**
 - Solitude, isolement
 - Différence: la normalité?
 - Rapport aux autres (à gérer dans la perte de poids)
 - Sentiment d'incompréhension
 - Estime de soi?

Lutter contre l'obésité = perdre du poids



- Amélioration de l'hygiène de vie
- Prise en charge des facteurs de risques
- Modification des comportements alimentaires
- Prise en charge des troubles psychiques
- Mise en place d'activité physique adaptée
- Chirurgie



Zoom sur l'activité physique



- **Intérêts:**

- Eviter la prise de poids
- Lutter contre les pathologies cardiovasculaires
- Prévenir les risques: santé, psychologique, social...

- **Principes:**

- Le travail aérobic permet l'oxydation des graisses : dans la première partie de l'exercice physique ce sont les glucides qui vont être consommés, ce ne sera que dans la seconde partie (après au moins 30 minutes) que les graisses vont être consommées, d'où l'intérêt d'un effort modeste, sur une longue durée.
- Le travail intermittent: aussi efficace (Lionel Azais)

- **Les bénéfices**

- Répartition des graisses (notamment au niveau des viscères)
- Effet de maintien de la perte de poids
- Amélioration des performances physiques
- Bien être
- Meilleure mobilité articulaire
- Moindre douleurs
- Social (contre l'exclusion)
- Professionnel

Palme d'or "du plus gros mental"



comment ne pas revenir sur le mois d'août de Mathias a Montgenevre!!!?

Il m'a accompagné pendant ma prepa dans les Alpes.

Izoard, sestrieres, galibier, montgenevre, l'echelle

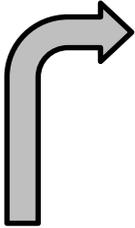
Autant de cols hors categories où il a fait grimper sa silhouette de pistard.

Sans entrainement, avec juste un "velo tout neuf" et un mental de malade.

Bravo matsou!!!!

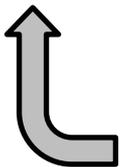
A l'été prochain;

En résumé



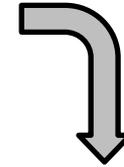
EVITER LES EFFETS SECONDAIRES

Pas de régime sévère
Pas de médicaments
dangereux



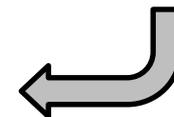
TRAITER LES COMPLICATIONS DE L'OBESITE

Hypertension
Diabète
Douleurs articulaires
Apnée du sommeil
Gêne respiratoire



MAITRISER SON POIDS

Arrêt de prise de
poids
Stabilisation du
poids
Perte de poids
Maintien du poids



ETRE BIEN DANS SA PEAU

Activité physique régulière
Cesser d'être obsédé par son
poids

Sport?



- *Problématiques rencontrées*

- Le regard des autres
- Echec de la pratique
- Blessure
- Son propre regard
- Type de prise en charge

- *Comment pratiquer*

- Rythme
- Intensité
- Equipe ou individuel
- Exposition face aux autres, face à soi
- Qualité physique minimum requise pour l'activité

- *Matériel*

- Equipement adapté
- Difficulté de l'environnement

Faire du sport: mais comment?



- **Quand:**
 - On doit affronter le regard des autres, le sien
 - On a peur de l'échec
 - On a besoin d'être encadré
- **Activité physique doit:**
 - ne pas nécessite pas de grosses qualités physiques
 - être :un jeu, un loisir, une rencontre pour sortir de l'isolement
 - avoir une exposition modérée (ne pas mettre en avant les différences)
 - Permettre de performer, de prendre du plaisir, de la confiance
 - être durables et dans laquelle on peut faire un atelier de travail alimentaire, qui peuvent s'étendre au quotidien



Le golf sport d'endurance



- Une marche de plusieurs km:
 - Travaille l'ensemble des muscles.
 - entretient toutes les fonctions physiologiques : circulation, respiration, digestion et excrétion; de même que la fonction nerveuse.
 - efface la fatigue nerveuse. Des recherches ont démontré qu'une marche de cinq kilomètres (un parcours de golf!) a pour effet de réduire l'anxiété, la tension, de même que la pression artérielle.
- Sport d'endurance avec des pics d'intensité

Golf: action musculaire



- Permet le travail de transfert de masse qui sont plus fait dans la vie de tous les jours par peur du déséquilibre.
- Lutte contre les raideurs articulaires et musculaires (cf. Patrice Amadiou : fente avant).
- Pendant une leçon: le joueurs pense à la balle, plus au corps mais travail musculaire, la coordination, l'équilibre...sont mis en jeu
- Permet de travailler le transfert des appuis: développe la motricité, l'équilibre. On ne joue jamais les pieds à plat!!!
- Le swing met en jeu 95% des muscles du corps et l'ensemble des articulations
- Permet un travail des muscles profonds: postures, stabilité...
- Nécessité du travail du diaphragme dans le geste du golf donc de la respiration

Backswing haut du corps



- **Gauche**
 - Sous-scapulaire 33% : rotateur interne épaule.
 - Grand dentelé supérieur 30% : fixateur de l'omoplate sur le grill costal.
- **Droite**
 - Trapèze supérieur 52% : maintien rachis cervical (rotation et inclinaison)
 - Trapèze moyen 37% : fixateur omoplate

Backswing bas du corps



- **Gauche**
 - Para vertébraux lombaire 26% : extenseurs – rotateurs du rachis lombaire
 - Abdominaux obliques 24% : rotateurs du tronc
- **Droite**
 - Semi-membraneux 28% : fléchisseur du genou + stabilisateur rotatoire ++
 - Longue portion du biceps fémoral 27% : fléchisseur du genou + stabilisateur rotatoire ++

Le golf: impact positif



- Appartenir à un club, rencontrer les autres: lutte contre l'isolement
- Le golf se démocratise
- Chacun joue à son rythme: putting, practice, parcours...
- Permet de performer:
 - dans le jeu,
 - le nombre de trous effectués à pieds ou en voiture et sur des terrains de difficultés variables (Vacquerolles/Grande Motte)
- Adaptation facile du matériel: vêtements, club, chaussures....
- Pratique individuelle ou collective: facteur social
- La différence de poids n'empêche pas d'aller au bout du parcours, de pratiquer



Golf et diététique



**TRAVAILLER L'ÉDUCATION
ALIMENTAIRE AUTOUR DE LA
PRATIQUE DU GOLF**

La pratique du golf

16

- Faire un parcours de 18 trous c'est :
 - en moyenne 6 km de marche
 - ponctués d'instantanés qui nécessitent une grande puissance musculaire
 - et une vigilance extrême à chaque coup (entre 70 et 120 coups selon le handicap)
- Cela entraîne :
 - Une dépense énergétique pouvant atteindre 2000kcal
 - Une perte pouvant atteindre 1,5 L d'eau

Les impératifs (1)

17

- L'hydratation

En 4 heures, sous climat tempéré, un golfeur qui ne boit pas assez perd 1 à 3% de son poids en eau.

- 1% de perte de poids par déshydratation réduit les capacités intellectuelles de 10%
- 4% de perte de poids par déshydratation réduit les capacités de performance de presque de 50%
- Le manque d'eau peut aussi se traduire par des crampes musculaires

Les impératifs (2)

18

- L'énergie

Bien gérer sa prise alimentaire est importante pour éviter les coups de fatigue et les blessures.

La personne en surpoids pratiquant le golf apprend à adapter son régime alimentaire à son activité physique

→ possibilité d'étendre l'hygiène alimentaire au golf à la nutrition dans la vie quotidienne.

Comment répondre à ces impératifs?

19

- Boire
 - avant le début du parcours et tous les $\frac{1}{4}$ d'heure 100 à 150 ml d'eau (3 ou 4 gorgées)
- Adopter une alimentation adéquate avant/pendant/après l'activité
 - Soigner le repas précédent l'activité
 - Prévoir des collations pendant le parcours
 - Prendre un repas complet pour reconstituer les pertes dues à l'effort

Conclusion



- C'est un outils de rééducation
- C'est une activité sportive
- Développe une image positive
- Outils pour la rééducation alimentaire
- Peut motiver pour faire d'autres activités plus adaptés à la perte de poids



MERCI

