# Le Traitement de l'Obésité vers, plus de pluridisciplinarité

### La Reprise de l'Activité Physique

12 janvier 2013 – Polyclinique KENVAL

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

AURORE ALIAS (KINÉ)

LIONEL AZAIS (PRÉPARATEUR PHYSIQUE)

CELIA FLAMENT-ZINZONI(DIÉTÉTICIENNE)



### 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.



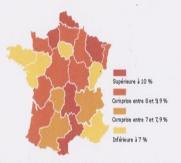




Obésité enfantine 12 %

#### **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
  - O 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
  - o 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

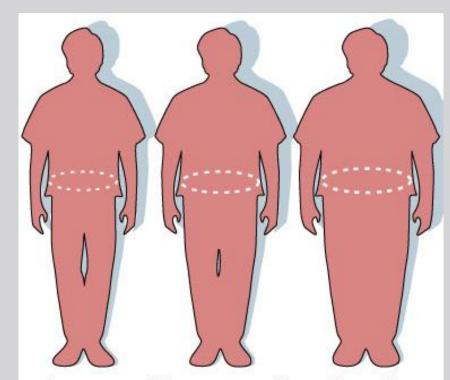
### Psycho-sociale

- Impact au niveau du squelette
  - o Raideur articulaire: Limitation du mouvement
  - Graisse augmente l'acidité du corps: usure précoce des cartilages
  - o Douleurs articulaires :qui augmentent ou diminuent à l'effort
  - Contraintes mécaniques
- Impact au niveau musculaire
  - o 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:
  - o membres qui se touchent entrainant des frottements et une gêne à l'activité
  - Déformation de la structure de la peau (vergeture, élasticité)
  - Cellulite, mycose
- Diabète de type II

- Economique
  - Cout: traitement
  - o Vêtement...
  - o Transport: ex: place dans les avions...
- Professionnelle
  - o Difficulté d'accès à l'emploi
  - Fatigabilité
  - Discrimination
- Psychologique
  - Solitude, isolement
  - O 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
- Chirurgie
- Mise en place d'activité physique adaptée



L'IMC est considéré comme normal lorsqu'il est inférieur à 25, mais il indique un surpoids quand il varie entre 25 et 30 et une obésité - qui peut être modérée, sévère et morbide - lorsqu'il est supérieur à 30kg/m².

# Faire du sport: opéré ou non, comment?

#### • Quand:

- On doit affronter le regard des autres, le sien
- On a peur de l'échec
- On a besoin d'être encadré

#### • Problématiques rencontrées

- o Le regard des autres
- o 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
- O Qualité physique minimum requise pour l'activité

#### <u>Matériel</u>

- Equipement adapté
- Difficulté de l'environnement

#### Activité physique doit:

- o ADAPTEE aux qualités physiques de chacun
- o être :un jeu, un loisir, une rencontre pour sortir de l'isolement
- o avoir une exposition modérée (ne pas mettre en avant les différences)
- o Permettre de performer, de prendre du plaisir, de la confiance
- o être endurantes et dans laquelle on peut faire un atelier de travail alimentaire, qui peuvent s'étendre au quotidien



# Le Traitement de l'Obésité vers, plus de pluridisciplinarité



Prise en charge pour une perte de poids au même titre qu'un sportif de haut niveau!

### Naissance du projet

### synthèse de mes expériences personnelles et professionnelles

#### Parcours personnel

- o 65kg: deux vies
- Une image positive du corps avec des échanges
- Mes actions dans diverses associations: au sein d'une équipe, pour un objectif commun
- Participer à des championnats par équipes: le doute, le dépassement de soi....
- Champion de France de Golf en 2006
- Ma vie dans un staff au service des individus,

#### **Parcours Professionnel**

- Kiné du Hand Ball Cercle Nîmes deux fois Champion d'Europe
- Ma relation avec les athlètes et les points communs avec mes patients
- Kiné de Sportif de Haut Niveau: Joanne DUDZIAK Championne du Monde de Hand Ball en 2003, Arnaud RONDAN Champion de France de Natation en 2010...
- Kiné de l'Equipe de France de Golf
   Championne du Monde en 2010
- o tours du monde, de nombreuses rencontres avec des confrères....

# Un projet = Une équipe!

- Une expérience, un vécu, une expertise:
  - 4 kinésithérapeutes dont un ostéo
  - 2 Préparateurs Physiques (Sportifs de haut niveau, diplôme universitaire...)
  - Une diététicienne et rééducatrice alimentaire
- Qui travaille ENSEMBLE à la disposition du patient/de l'athlète
  - Communication régulière du staff
  - Suivi régulier de l'évolution par un bilan
  - Adaptation permanente de la prise en charge

### Pour une Prise en charge individualisée

### 1<sup>er</sup> étape le Bilan Paramédical

### Moment le plus important

- Débute par une présentation
  - Historique
  - Mode de vie...

#### Puis le bilan

- Interrogatoire
- Bilan Tissulaire: peau douloureuse, cellulite, fermeté...
- Bilan Articulaire
- Bilan Musculaire

#### Réalités

- Disponibilité
- Capacité financière
- Motivation

### **QUE PEUT ON FAIRE POUR**

**VOUS?** 

# Les cibles deux types de patients

### Les personnes en surpoids non opérées

- Les muscles sont rétractés, amyotrophiés
- Le système respiratoire:
  - × est ralenti,
  - toujours en inspiration pendant l'effort, ce qui accentue que le fait que le diaphragme ne travaille pas dans toute son amplitude.
- Il faut redonner de la souplesse:
  - au niveau cutané,
  - musculaire,
  - ligamentaire

le système commence à puiser dans les réserves, donc dans les graisses, mais aussi que l'organisme fonctionne correctement.

# Les personnes en surpoids opérées

Elles maigrissent rapidement (perte de 12 à 18kg en 2 mois)

#### Cette perte comprend une diminution:

- o de graisses,
- aussi des muscles, ce qui engendre une grande fatigabilité

#### La perte de poids rapide entraine :

- des douleurs articulaires et musculaires
- des troubles proprioceptifs et de la coordination ce qui génère des douleurs

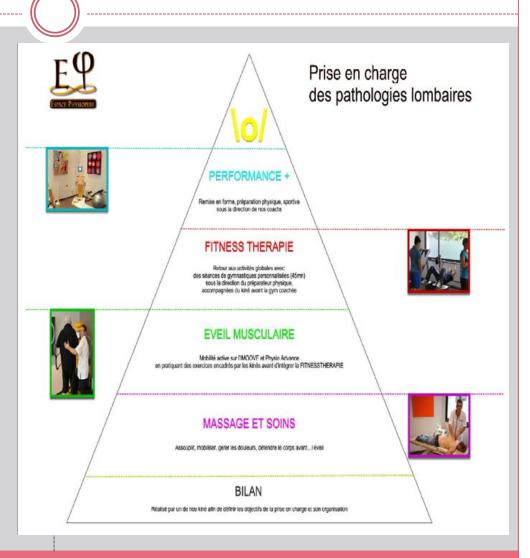
# Le Bilan pour

#### On Définit alors ensemble:

- les problématiques
- les objectifs
- Les moyens utilisés
- la planification personnalisée × Kinésithérapie × Traitement du tissu

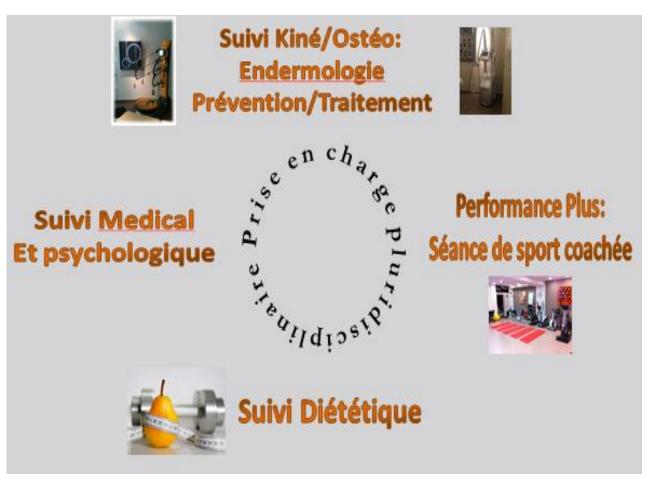
  - Activités Sportives Rééducation Alimentaire

**POUR YARRIVER!** 



2<sup>ème</sup> étape: Une prise en charge pluridisciplinaire et

personnalisée en fonction des objectifs à atteindre...



# Le Traitement de l'Obésité vers, plus de pluridisciplinarité



#### LES OUTILS

- LA REEDUCATION FONCTIONNELLE ALIMENTAIRE
- KINESITHERAPIE/OSTEOPATHIE
- L'ENDERMOLOGIE
- L'ACTIVITE PHYSIQUE: LE PROGRAMME PERFORMANCE PLUS
- L'IMOOVE
- UN SPORT ADAPTE: LE GOLF

# « La Rééducation Diététique Fonctionnelle »

- Complémentaire du suivi réalisé par le médecin nutritionniste et en accord avec lui
- Le Suivi Diététique Fonctionnel: est un réel atout pour arriver à atteindre son objectif.
- Une diététicienne est une professionnelle paramédicale, rééducatrice de santé spécialisée en nutrition.

#### Pour garder la motivation, être encourager, comprendre et être compris

- Avoir quelqu'un qui comprend les difficultés de la démarche
- Qui écoute et accompagne et ce tout au long du parcours
- Avoir un suivi régulier et adapté à chacun: tous les 15j
- Les outils de la perte de poids (montre, l'assiette....)

### « La Rééducation Diététique Fonctionnelle »

# Mettre en place son régime alimentaire

- Qui assure un bon équilibre nutritionnel en respectant son propre rythme
- Adapté au réalité du patient
- Le régime alimentaire mis en place est en adéquation:
  - Avec les besoins évalué lors du bilan
  - Avec le médecin

### RDV régulier (à 15j)

- Apprendre à faire les bons choix entre plusieurs aliments
- Manger juste et au bon moment afin d'apporter l'énergie nécessaire et suffisante pour réaliser les tâches quotidiennes (travail, famille, maison, sport, loisir,....) sans fatigue et avec un bon moral,
- Avoir des idées de recettes, alléger sa cuisine grâce à des astuces culinaires
- Apprendre à gérer certaines situations « à risque » (restaurant, soirées...)

### Kinésithérapie / Ostéopathie

### • En relation avec l'activité physique

- En préambule du sport: on ne débute pas l'activité sur un corps qui souffre!
- Les problématiques musculo-tendineuses mise en évidence lors du bilan
- Oxygéner les tissus
- Libérer les contractures, les muscles seront donc mieux utilisés par la suite, et donc plus efficaces dans leur action

#### Accepter de se « montrer » par le massage:

- Lutter contre les émotions négatives, de l'anxiété, favorise l'accumulation de graisses.
- Souvent il est combattu par la nourriture, mais au lieu d'apporter du réconfort,
- Diminuer le sentiment de mal-être, de culpabilité.

### La récupération après le sport

- MOMENT d'ECHANGE: Action en relation avec tout les membres du staff
- Relancer la circulation des différents tissus, drainer les tissus, éliminer les déchets.



# L'Endermologie

#### - La peau:

- •Réduire efficacement la cellulite par une stimulation des zones graisseuses: le "PALPER ROULER«
- •Stimuler la circulation.
- •Relancer le drainage des zones de stockage
- •Facilite ainsi leur élimination.
- •Diminue l'effet "peau d'orange".
- •Amélioration des plans de glissement entre les fascias

#### - Les muscles:

- •récupération après l'effort physique
- •relâcher, assouplir,
- •Défibroser, mobiliser,
- •Décontracter tout en conservant la tonicité musculaire active par la PPG

### Action mécanique

En superficie et locale



### **Action Biochimique**

En profondeur et en superficie



Tissu conjonctif, Tissu épithélial, Tissu musculaire, Tissu nerveux Effet tissulaire + effet circulatoire + effet neurosensoriel

# L'activité physique

### • Intérêts:

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

### Principes:

Le travail aérobie 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: plus efficace

### 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, moins de douleurs
- Social (contre l'exclusion), Professionnel



# L'éveil métabolique par l'activité physique

- Le métabolisme BASAL est un processus de transformation par lequel nous brûlons nos calories.
  - A un rôle essentiel dans notre capacité à éliminer les graisses, donc à perdre du poids. Plus il est élevé, moins on stocke de réserves.
  - A chacun son métabolisme : certaines personnes ont tendance à prendre du poids au moindre écart, là où d'autres gardent plus facilement la ligne.
  - Important de le stimuler pour l'augmenter, d'autant plus qu'il diminue avec l'âge.

# Les muscles profonds: moteur du métabolisme basal.

- La pratique d'une activité physique:
  - Complément indispensable au régime alimentaire pour éliminer des graisses.
  - Augmente le métabolisme sur le moment, voire après coup.
  - La musculation et le cardio-training, peuvent augmenter de manière visible le métabolisme basal de sorte que les graisses soient consommées:
    - × pendant et après l'effort,
    - × y compris pendant le sommeil.

Durée de 2 à 6 mois fonction des personnes



### Le programme Performance Plus

#### • Protocole transversal:

- o Adapté pour les mineurs et en perte de poids « classique »
- Pré et post opératoire

### Rythme

- o 2 à 3 séances par semaine
- O Sur une période de 3 à 6 mois

### Les principes

- Un bloc de musculation basé sur les positions des éducatifs d'haltéro pour travailler les muscles posturaux et le gainage
- Un bloc cardio/training
  - Travail intermittent
  - Travail d'endurance
- Un bloc de stretching



# Revitaliser votre corps:

### Programme d'exercices physiques modérés :

- Stimuler la lipolyse pendant l'exercice :
  - o l'augmentation des catécholamines
  - des peptides natriurétiques cardiaques
  - o la baisse de l'insuline.
- Utilise au mieux les réserves lipidiques
- Stimuler le développement de la masse maigre
- Empêcher le corps de baisser la quantité de calories qu'il brûle au repos

- Réapprendre à bouger
- Réintroduire le plaisir à l'effort
- Répondre aux objectifs de la personne
- Fractionner les efforts
- Motiver, accompagner mais pas assister
- S'assurer du bon déroulement de la séance = qualité du travail musculaire (posture, mouvement, récupération...)

# Le but de la pratique physique?

- Maintenir ou augmenter la masse musculaire
- Forcer le corps à brûler ses graisses de réserves
- Améliorer la VO2max
- Favoriser la sécrétion des catécholamines(hormones brûleuses de graisses)

- « Se muscler est essentiel pour augmenter son métabolisme de base de repos et donc pour maigrir »
- Dans le projet d'une opération = anticiper la fonte musculaire (22% masse musculaire)

### Le Bloc de Musculation

# Des exercices de renforcement musculaire:

- Sollicitent l'ensemble des chaines musculaires de manières différentes.
- Circuit training aérobie

### Exemple:

- C'est pour les femmes maigrir des cuisses avec par une pratique dynamique et explosive
- > Et pour les hommes maigrir au niveau des hanches



### Le Bloc Cardio-Training Travail Intermittent

- Des exercices qui favorisent la sécrétion des catécholamines :
  - o 3 fois 7min de 30s/30s
  - 5 fois 4min de 8s/12s
- Alterne des efforts brefs avec des périodes de récupération assez courtes favorisant la libération de sucres et de graisses de réserves= adapté aux personnes en surpoids

#### Etude en 2004, CHU Toulouse

Durant la pratique d'un exercice physique soutenu chez l'homme :

- outre les effets bien connus des catécholamines dans le contrôle de la mobilisation des lipides
- les peptides natriurétiques jouent un rôle notable dans ce processus au sein du tissu adipeux sous-cutané

# **Etude en 2012 menée des Australiens**, sur un protocole HIIT et les effets sur la composition corporelle chez des jeunes hommes en surpoids.

- Augmente les capacités cardiorespiratoires
- Baisse de la masse grasse sous cutanée et viscérale
- baisse de la durée de la séance : important pour des sédentaires

### Le Bloc Cardio-Training Travail d'Endurance

- Des séances de cardio:
  - courir et pédaler doucement
  - o ou marcher vite de 30' à 40'
- Très facile à mettre en place, mais pas optimales pour faire fondre les graisses de réserves.
- En revanche associées avec du travail intermittent c'est assez intéressant.

- L'alternance marche course lente
- La course à pied notamment qui utilise les 2/3 du corps humain
- Quelle que soit l'intensité de l'effort, les femmes en surpoids mobilisent mieux les lipides que les hommes. De plus, l'utilisation des lipides est majorée chez la femme aux exercices de faible intensité.



# Le Bloc Stretching

- Les récepteurs) et sensation de bien être
- Retour au calme
- Compenser les déséquilibres musculaires pour **retrouver une harmonie gestuelle** (équilibre agoniste/antagoniste)
- Gagner en souplesse en
   « déconnectant le système
   d'alarme » par des étirements
   lents et prolongés: inhiber le
   réflexe myotatique.



Mathias WILLAME

FF Golf – Kinésithérapeute Fédéral National
Kinésithérapeute des équipes messieurs
Mail: mathias.willame@wanadoo.fr

#### Position 8: Le psoas





Important de bien se placer avant d'effectuer la mise en tension : position 1 le tronc est bien droit, les abdominaux contractés, les épaules relâchées. <u>Le passage en position 2 se fait en gardant les abdominaux contractés</u> pour verrouiller le bassin et permettre un bon étirement du muscle. La sensation d'étirement se situe au milieu de l'haine.

# Un complément: IMOOVE

- Libérer les articulations par le relâchement des muscles péri-articulaires
- Redonner des amplitudes fonctionnelles
- Retrouver une liberté de mouvement.



### Lutter ou prévenir contre les troubles de la statique

### **IMOOVE**

- Les Troubles Statiques
  - Douleur au mouvement
  - Raideur
  - Compensation
  - Rétraction musculaire
- Prise de conscience? Motivation? Objectifs?
- Amélioration les qualités de la zone du milieu: gainage dynamique
- Coordination tronc/épaule/main
- Optimiser les qualités musculaires:
  - Élasticité
  - Contractilité
  - Relâchement



Améliorer les qualités musculaires: membres, postures, muscles profonds

- Etirement
- Proprioception
- Endurance, Force

### IMOOVE: Effets du Mouvement 3D

- Solliciter le mouvement en 3D
- Libérer les chaines articulaires ou faire travail analytique
- Sollicite les muscles profonds antigravitaires: redressement, ouverture, extension, rotation externe, activation des reflexes d'ajustement
- Travail des différentes chaines fonction de la position des pieds, des mains (CCF ou CCO): renforcer, assouplir...
- Travail coordonné agoniste/antagoniste
- Outils cardio-training: en adaptant les réglages
- Information, activation neuro-motrice et sensorielle: concentration, vigilance, automatisation motrice, intensité
- Le centre du mouvement
  - Le CG modifié par l'instabilité imposant l'adaptation du SNC,
  - Réagit et répartit les forces de réaction des pieds à la tête: appuis, adaptation, stabilisation de la tête

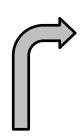


Action sur les récepteurs articulaires en jouant sur les paramètres de réglage du plateau

#### Sur les fuseaux neuromusculaires:

Ia qui informe de la vitesse de modification de la longueur II qui informe de la longueur et de la position du muscle Ib qui informe du degrés de tension musculaire

### Un programme, une ambition de



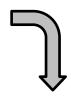
### EVITER LES **EFFETS SECONDAIRES**

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



### Un sport adapté: le Golf!

 Dans le cadre de la Consultation du golf Nîmes

 Travail réalisé en collaboration avec
 Patrice Amadieu (Directeur du Coaching de la FFG)



### Le golf sport d'endurance

### • Une marche de plusieurs km:

- o Travail de l'ensemble des muscles.
- o entretient toutes les fonctions physiologiques : circulation, respiration, digestion et excrétion; de même que la fonction nerveuse.
- o 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

- o ponctués d'instants qui nécessitent une grande puissance musculaire
- o et une **vigilance extrême** à chaque coup (entre 70 et 120 coups selon le handicap)

### • travailler l'éducation alimentaire autour de la pratique du golf

- Une dépense énergétique pouvant atteindre 2000kcal
- O Une perte pouvant atteindre 1,5 L d'eau

### 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
- 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

#### Gauch

- 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 finclinaison)
- 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, c'est un sport, une 1<sup>er</sup> étape
- Chacun joue à son rythme: putting, practice, parcours...
- Permet de performer=Image Positive
  - o dans le jeu,
  - o le nombre de trous effectués à pieds ou en voiture et sur des terrains de difficultés variables
- Adaptation facile du matériel: vêtements, club, chaussures....
- Pratique individuelle ou collective: facteur social
- Outils de rééducation alimentaire: gestion du parcours
- La différence de poids n'empêche pas d'aller au bout du parcours, de pratiquer





Approche pluridisciplinaire au Driving de Lunel

Un principe: VENEZ COMME VOUS ETES!

### Conclusion

- Nous sommes au début de l'aventure...l'outils a besoin d'être amélioré...créer une unité de lieu
- Il n'y a pas une obésité mais des obésités
  - o Comment les identifier?
  - o S'y adapter?
- Nous avons des besoins
  - De Formations des membres de notre équipes:
  - o D'améliorer le fonctionnement du réseau:
    - Accords sur les bilans
    - On a besoin des EXPERTS
    - Accords sur le suivi....
  - D'un soutien psychologique :
    - **▼ MAIGRIR C'EST DIFFICILE! Pour soi, les autres,**
    - Les rapports...= créer un outils!
    - **x** Aider à l'évolution...
  - Ocomme pour la prise en charge des sportifs: la disponibilité du réseau, la confiance du réseau et au réseau....



# MERCI



