

# Lutte contre l'obésité au Bénin : l'activité physique recommandée comme moyen de prévention

*Au Bénin, la prévalence de l'obésité globale était de 7,4%, en 2015 avec des disparités entre milieu rural et urbain et entre les sexes. Le 04 mars 2023, le monde entier célèbre une nouvelle fois la journée mondiale de lutte contre l'obésité. C'est une mobilisation qui demeure une réponse mondiale à une maladie qui gagne du terrain dans le monde. Car plus d'un milliard de personnes dans le monde sont obèses, soit 650 millions d'adultes, 340 millions d'adolescents et 39 millions d'enfants. Et ce nombre ne cesse d'augmenter.*



Pourtant, l'un des leviers pour éviter les risques de morbidités et de mortalité associés au surpoids et à l'obésité

est de pratiquer une activité physique régulière, bien que les problèmes de poids justement aient tendance à rendre les personnes qui en souffrent de plus en plus sédentaires.

Quand on parle d'activité physique régulière, il n'est pas question forcément d'une activité sportive. La marche, le jardinage, le bricolage, s'occuper de sa maison, sont bel et bien des activités physiques et sont bénéfiques à condition de pratiquer tous les jours. Pour les personnes qui ont perdu l'habitude de bouger, voire qui sortent très peu de chez elles, il existe également des programmes d'« activités physiques adaptées » qui, comme ce nom l'indique, sont spécifiquement élaborés pour accueillir chacun, quel que soit son âge, son état de santé ou ses capacités physiques.

L'activité physique a un rôle central dans la prise en charge du patient obèse dans l'objectif d'une perte pondérale. Elle vise essentiellement à contribuer à obtenir une balance énergétique négative. Une approche récente suggère de focaliser sur l'intensité sollicitant l'oxydation maximale des lipides. La prescription d'activités physiques doit toutefois s'adapter aux profils physiologiques et métaboliques du patient font savoir les spécialistes. Une évaluation de ses capacités physiques lors d'une ergométrie et une mesure de sa composition corporelle pourraient être des éléments centraux et déterminants de la prescription d'activités physiques.

On n'aura de cesse de le répéter, en complément d'une alimentation saine et équilibrée, les activités physiques participent à lutter contre la surcharge pondérale. En effet, en brûlant de l'énergie, il aide au contrôle et à la perte de poids. Selon les scientifiques, la reprise d'exercices va stimuler le système nerveux sympathique, et en améliorant l'efficacité de l'insuline (l'hormone régulatrice du taux de glucose dans le sang), aide à déstocker les graisses. Après un régime ou une perte initiale de poids, l'impact de l'activité physique sur la perte de poids est d'autant plus important rassurent-ils.

Adaptées, de nombreuses activités physiques et surtout sportives s'offrent au patient obèse. Nous vous en avons concocté quelques-unes, une série d'exercices sportifs favorables à la perte de poids. Il s'agit de :

**Ronds bras tendus** : En gardant les bras tendus devant à hauteur des épaules, réaliser de petits cercles.

**Flexions** : En partant de la position debout, pieds écartés, passer en position assise sur une chaise, en creusant le dos et en regardant devant soi. Les bras sont tendus devant pour s'équilibrer.

**Moyens fessiers** : Allongé(e) sur le côté, la jambe contre le tapis est pliée et le genou vers l'avant, l'autre jambe est tendue sur un coussin. Décoller le pied du coussin puis redescendre en gardant la jambe tendue.

**Ponté pelvien** : Allongé(e) sur le dos, les jambes pliées, pieds écartés, décoller les fesses du tapis en gardant le dos droit.

**Gainage debout** : Genoux fléchis, buste légèrement incliné vers l'avant, fesses en arrière afin de creuser le dos, tendre au maximum les bras au-dessus de la tête, maintenir l'alignement entre le bassin, les épaules et les mains.

**Quadriceps** : En se tenant pour rester en équilibre, dos droit, attraper un pied avec la main du même côté, amener le pied contre la fesse, basculer le bassin en arrière pour ne pas creuser le dos (vous pouvez utiliser un élastique ou une serviette si nécessaire).

**Ischio-jambiers** : Jambes tendues, se pencher le plus possible vers l'avant, venir attraper ses chevilles avec les mains.

Tous pour la lutte contre l'obésité et le surpoids, c'est le moment de se lancer un challenge d'exercices physiques.

***Megan Valère SOSSOU***