



Le collectif Sport-Santé de la FSGT Paris vous propose régulièrement des infos pour vous aider à garder la forme en ces temps agités.

Combattre l'obésité par l'activité physique

D'après l'OMS, le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle dans les cellules graisseuses. L'obésité est la conséquence de 2 facteurs : une alimentation déséquilibrée et un mode de vie sédentaire.

Pour savoir si vous êtes en surpoids ou obèse, il vous faut d'abord calculer votre indice de masse corporelle (IMC) : en divisant votre poids par votre taille au carré.

Exemple : une personne de 90 kg et d'1m72 aura un IMC de : $90/(1,72)^2 = 30,50$.

Il vous faudra ensuite vous référer au tableau ci-dessous :

< 18.5	18-25	25-30	30-35	35-40	+40
SOUS POIDS	POIDS IDEAL	SURPOIDS	FAIBLE OBESITE	OBESITE MOYENNE	OBESITE SEVERE

Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque majeurs pour un certain nombre de maladies chroniques. En effet, la graisse superflue peut notamment provoquer : des maladies cardiovasculaires (essentiellement cardiopathies et accidents vasculaires), le diabète de type 2, des troubles musculo-articulaires tels que l'arthrose, et certains cancers (de l'endomètre, du sein et du colon).

Combattre l'obésité passe donc par l'activité physique et sportive. Ci-dessous quelques conseils :

- Avant de (re)devenir sportif, il faut cesser d'être inactif. C'est la première étape. Nous vous invitons à voir nos conseils le mode de vie actif [ici](#).
- Il faut s'habituer à l'effort de façon progressive. La marche est l'activité la plus conseillée pour démarrer car très accessible et très facilement modifiable dans son intensité. Exemple : marcher 15min par jour puis 30min, et modifier le rythme de la marche si vous souhaitez augmenter l'intensité.
- L'autre paramètre important est la régularité. Pour réaliser une activité physique fréquente, faites ce que vous aimez et ce que vous pouvez pratiquer sans trop de difficultés. Pour que vous puissiez persévérer, il est préférable que cela soit prêt de chez vous, si possible à pratiquer en famille ou avec des amis, en hiver comme en été.
- Enfin, la reprise dans un club ou salle de sport d'une pratique sportive sera un aboutissement et un investissement sur le long terme pour votre santé. Il faudra veiller à surveiller votre essoufflement et vos douleurs articulaires et réduire l'activité en cas de douleurs persistantes.

Pour terminer cette rubrique rappelons qu'en 2016 environ 2 milliards de personnes sur terre étaient en surpoids, et 17 % de la population française était obèse. En 2016. A ce rythme dans une dizaine d'années seulement, l'obésité concernera la moitié de la population. Cela peut vous toucher vous, votre famille, vos amis, vos enfants. On sait comment combattre l'obésité. Bougeons.

Pablo TRUPTIN pour le collectif sport-santé