

**LE RÔLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
DANS LA PRISE EN CHARGE DE L'OBÉSITÉ**

***JEAN-MICHEL OPPERT***  
**Hôpital de la Pitié-Salpêtrière**

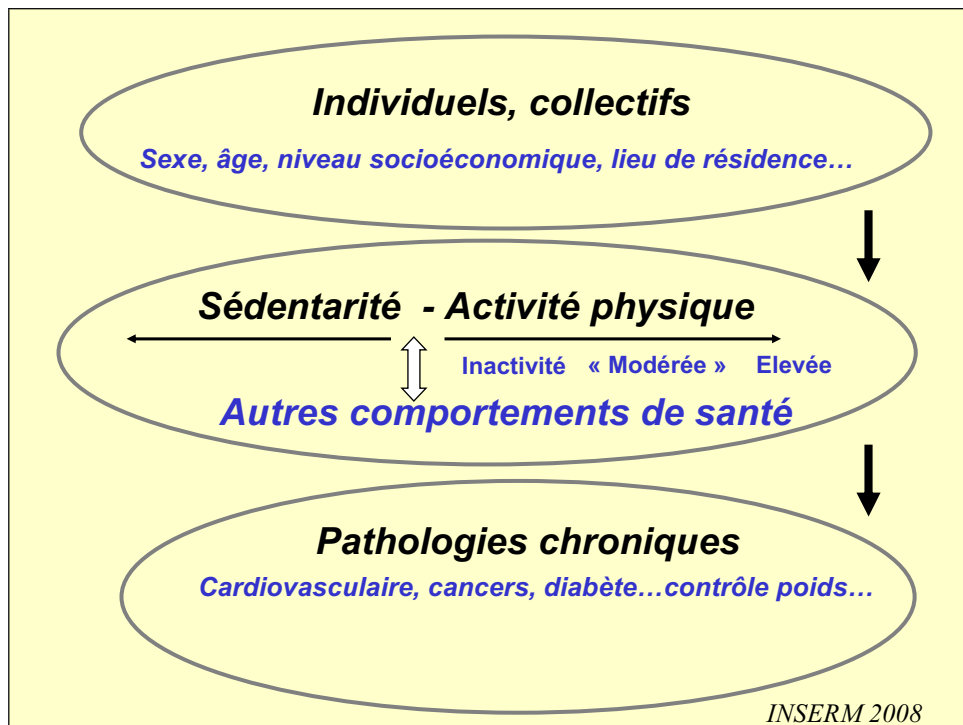
**Perspectives offertes par les recherches sur  
la prévention et le traitement de l'obésité  
Sénat - 3 Mars 2009**

**Recherches sur le traitement  
de l'obésité**

**Le rôle de l'activité physique  
dans la prise en charge de l'obésité**

***Pr Jean-Michel OPPERT***

*Nutrition, Pitié-Salpêtrière, Université Paris6  
UREN Epidémiologie nutritionnelle (INSERM U 557)  
PARIS*



## 2 concepts

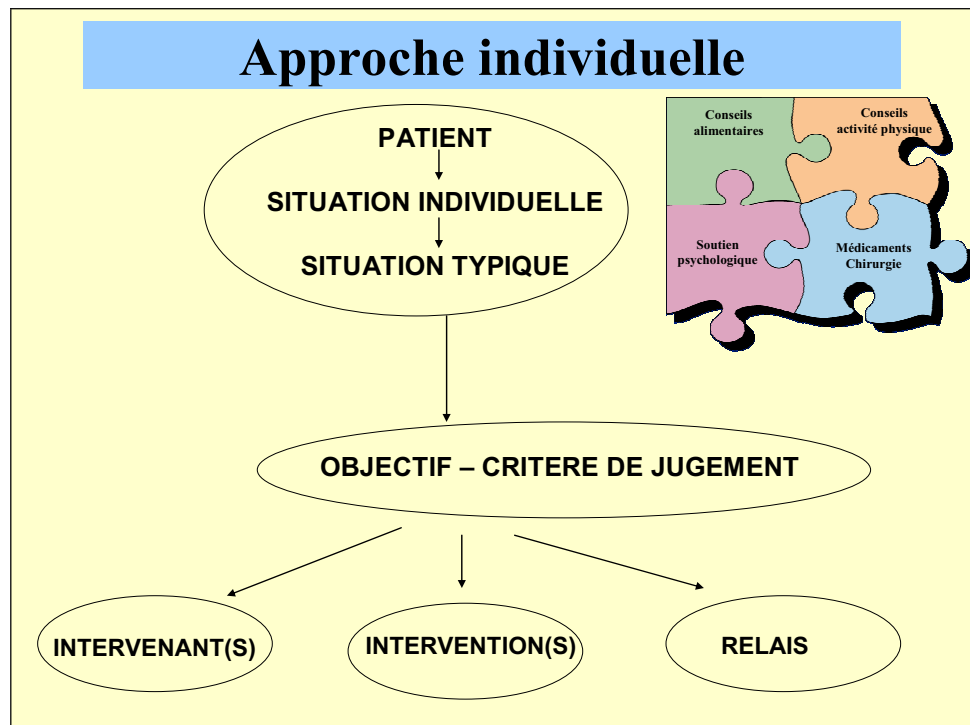
### Activité physique

Type  
Intensité: 0 -> élevée  
Durée  
Fréquence  
Contexte

### Cpt sédentaire

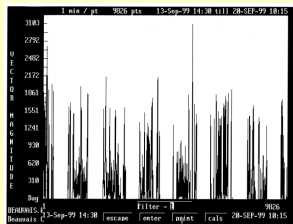
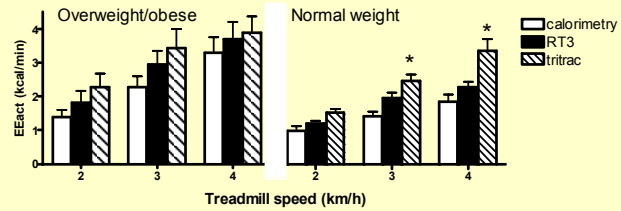
Type  
Intensité = 0  
Durée  
Fréquence  
Contexte





- ## Questions
- Evaluation : niveau activité physique, déterminants, obstacles
  - Prescription : modalités, protocoles
  - Mécanismes : physiologie de l'inactivité physique

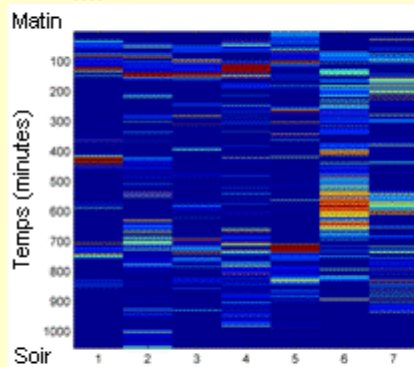
## Evaluation objective



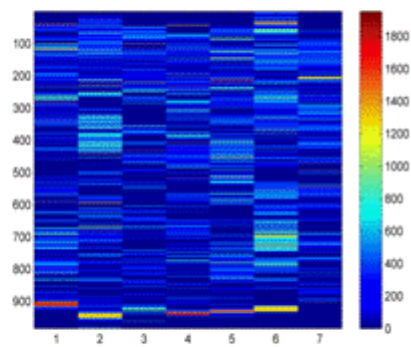
Jacobi D et al. Obesity 2007

## Profils

Cas 1: Actif, sédentarité élevée Cas 2: Inactif, sédentarité faible



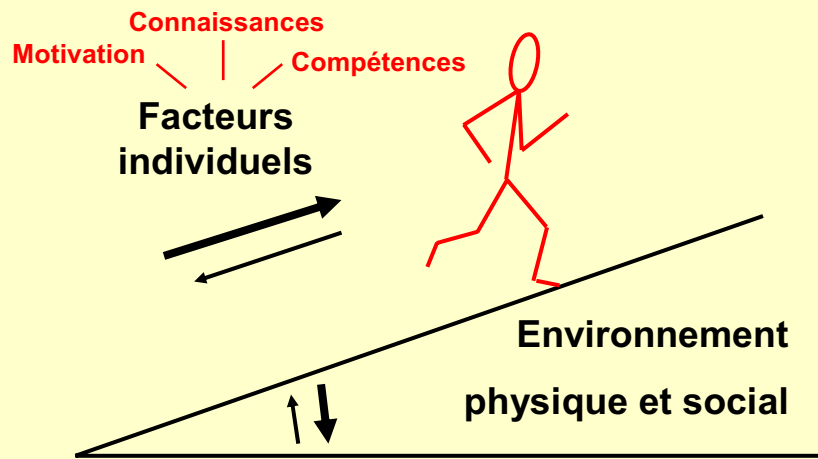
Temps sédentaire = 5.8 h  
Moy temps modéré-intense = 31 min/j



Temps sédentaire = 12.9 h  
Moy temps modéré-intense = 2 min/j

Courtesy of N Owen, Australia

## Déterminants de l'activité physique



*d'après Martin B.*

### « marchabilité »

**Fort potentiel**



**Faible potentiel**



## Risque d'obésité en fonction de l'environnement construit et du transport

	Risque	p
Age	+	<0.0001
Education	-	<0.0001
Revenu	-	<0.0001
Distance marche	-	0.034
Temps voiture	+	0.003
Occupation sols	-	<0.0001
Facteurs ethniques	+	<0.0001

N = 10 878 sujets, Atlanta, Georgia

Frank et al. Am J Prev Med 2004

## Prescription

### Bénéfice

Perte de poids

Maintien poids perdu

Préservation masse maigre

Co-morbidités,  
facteurs de risque

### Importance

**Modeste**

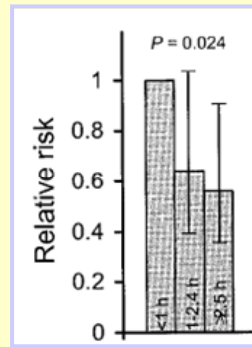
**Majeur**

**Important**

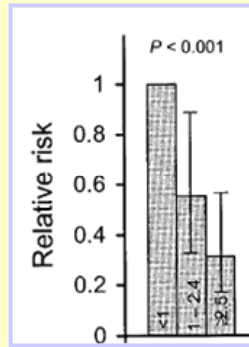
**Important**

Oppert JM. Médecine de l'obésité 2004

## Prévention du diabète



AP loisirs  
Modérée ou intense



Marche (loisirs)

Sujets n'ayant pas  
perdu de poids  
4h/sem AP intensité  
modérée

→ RR T2D=0.30

*Laaksonen et al. Diabetes 2005*

## Prescription

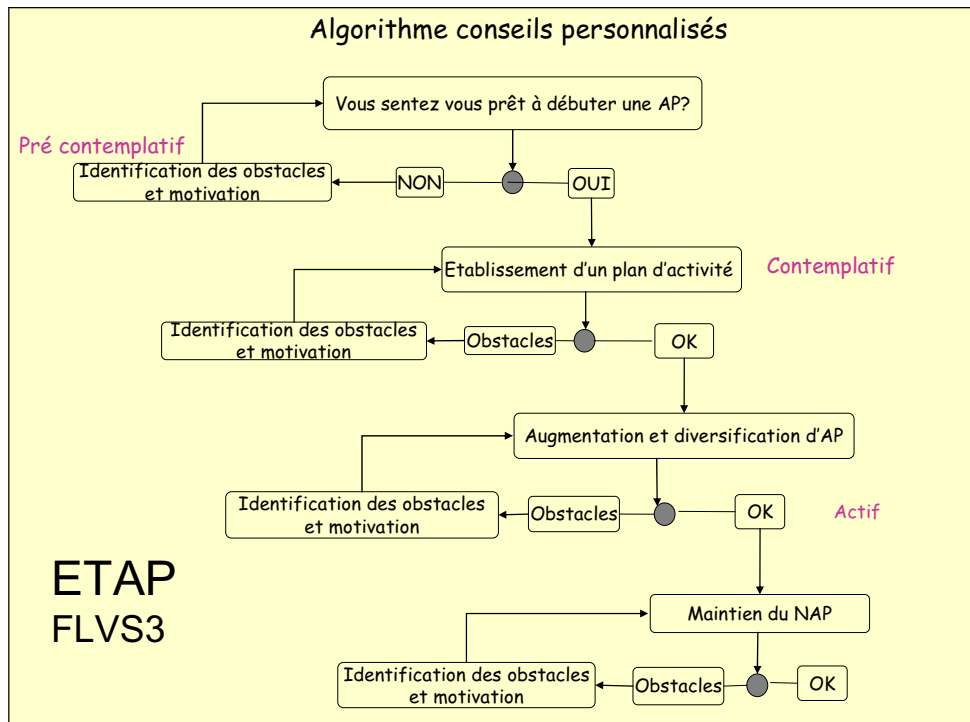
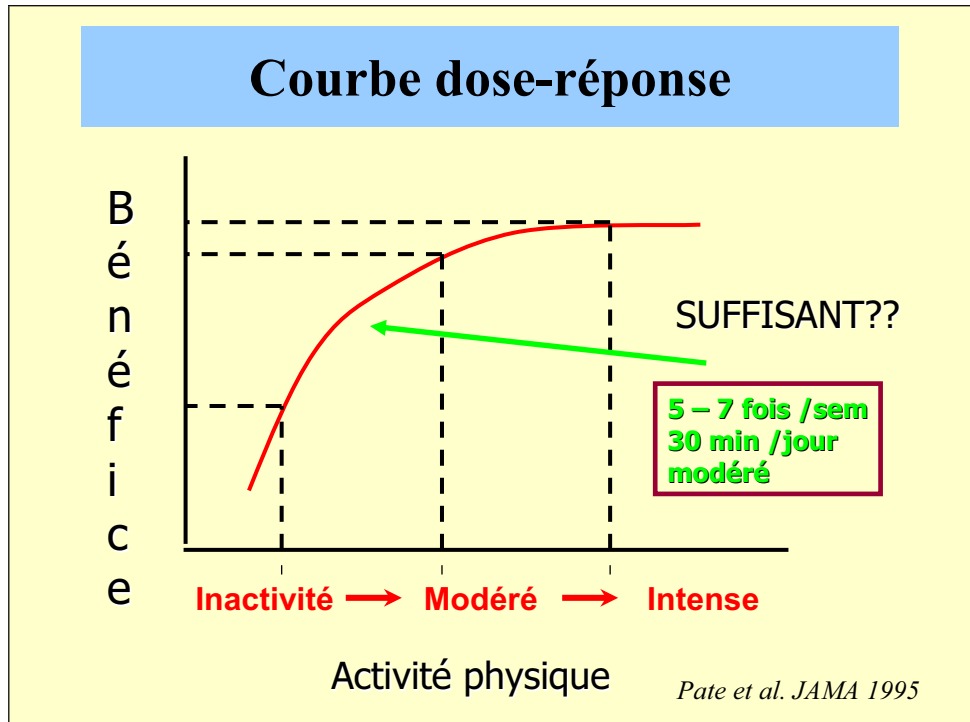
### Bénéfices

**Perte de poids**  
**Maintien poids perdu**  
**Préservation masse maigre**  
**Co-morbidités,**  
**glycémie, lipides**

### Moyens

**Diététique !**  
**Volume élevé**  
**Ex résistance ?**  
**Moderé, aérobic**

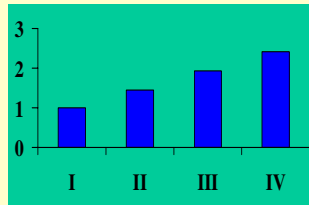
*Ciangura C & Oppert JM. 3M 2009*



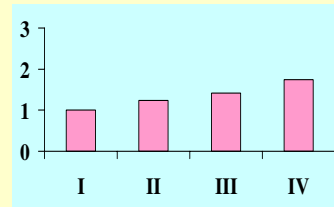


## Probabilité des habitudes alimentaires en fonction de l'activité physique de loisir

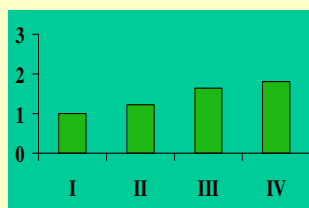
Petit-déjeuner



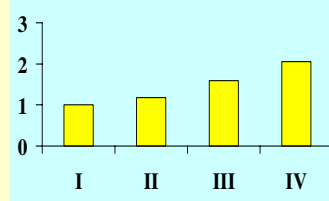
Poisson > 4 x/sem



Fruits > 4 x/sem

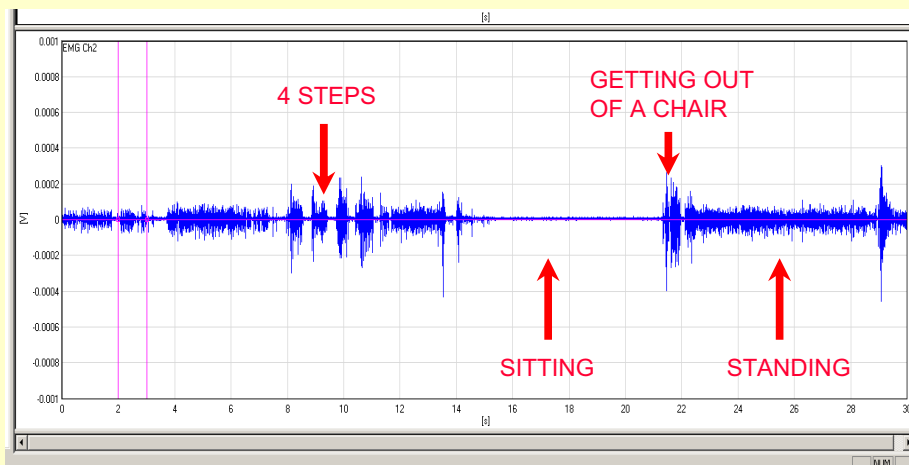


Légumes > 4 x/week



Oppert JM et al. Public Health Nutr 2006

## Physiologie de l'inactivité



Sitting induces muscular inactivity

Hamilton et al. Diabetes 2007

## Perspectives

- Evaluation : niveau activité physique, déterminants, obstacles
- Prescription : modalités, protocoles
- Mécanismes : physiologie de l'inactivité physique