

Association TIMEO 18

Régulation du surpoids et de l'obésité

210 route de Vouzeron, 18230 SAINT-DOULCHARD

contact@timeo18.fr

<https://timeo18.fr>

07.69.18.50.73



Mettre en mouvement nos enfants

Dr Arnaud BOUDENOT

Doctorat en Sciences du sport, ingénieur STAPS APA, préparateur physique, spécialiste sport santé

Responsable scientifique centre de Médecine du sport Orthocentre Berry

Porteur et référent du dispositif Maison Sport Santé Orthocentre Berry Sport

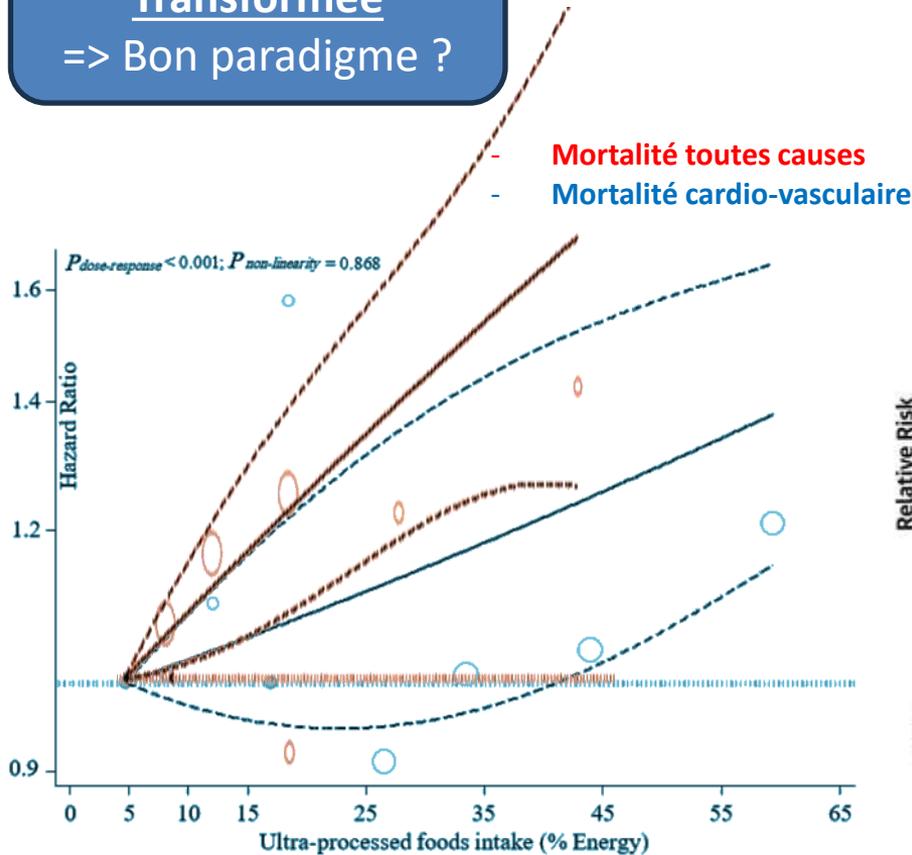
Porteur projet innovation en santé article 51 TIMEO, Président association projet TIMÉO18



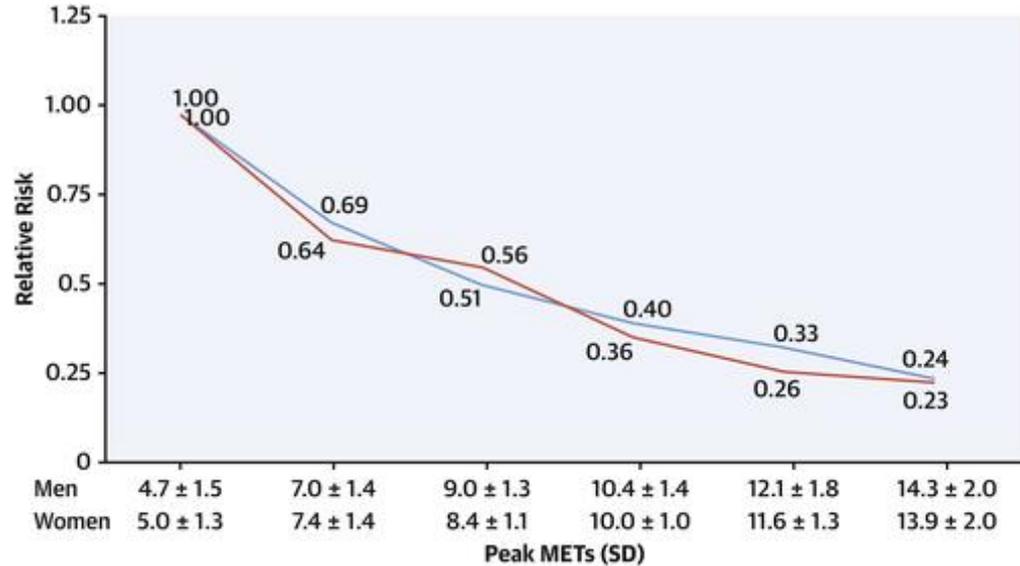
Fléau de notre époque

Alimentation Ultra Transformée

=> Bon paradigme ?



Déconditionnement physique
=> meilleur prédicteur de mortalité

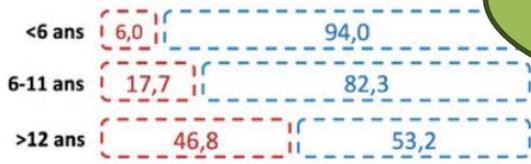
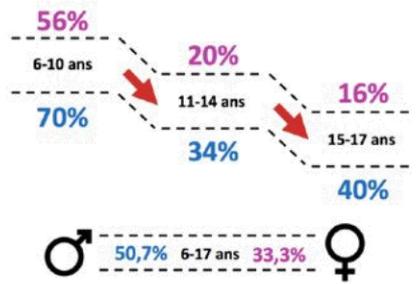
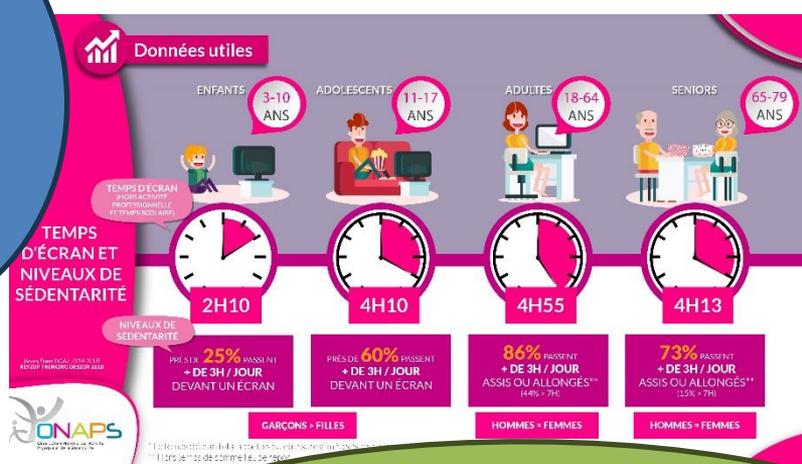
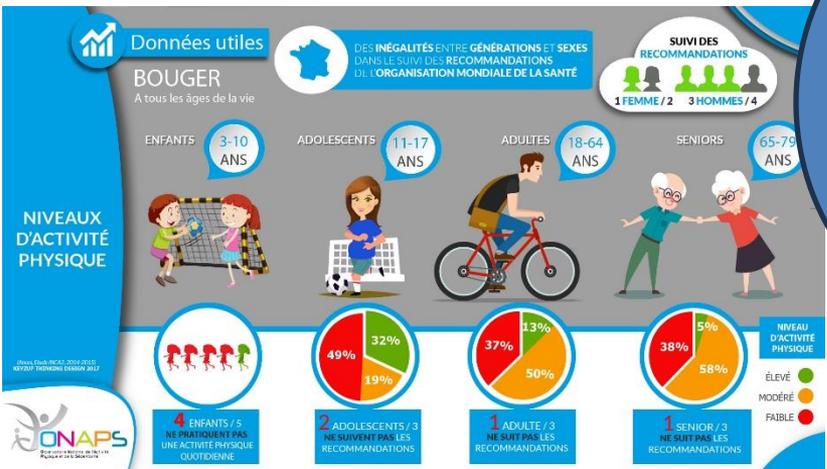


Kokkinos *et al.* J Am Coll Cardiol. 2022.
doi: 10.1016/j.jacc.2022.05.031

« Notre héritage génétique nous condamne à l'activité » Professeur Per-Olof Astrand, « père » de la physiologie de l'exercice.

Et chez l'enfant... c'est pire !

« En 40 ans, nos collégiens ont perdu environ 25 % de leur capacité physique », alerte le Professeur François Carré, cardiologue, médecin du sport.



Pourcentage des parents qui ne jouent pas à des jeux actifs avec leurs enfants selon la tranche d'âge de l'enfant (Enquête Onaps 2021)

« Quand on invite les parents à classer les risques pesant sur la santé de leurs enfants, l'inactivité physique et la sédentarité n'arrivent qu'en 11e place sur 12 dangers potentiels », Professeur Guillaume Millet, physiologiste de l'exercice.

Bénéfices de l'activité physique



Optimization of peak body composition and fitness			Prevention of Risk factors for Chronic disease		
	Exercice effective	Drug available		Exercice effective	Drug available
Adipose mass and distribution	✓			✓	Cognitive dysfunction / brain atrophy
Aerobic fitness	✓			✓	Depression
Bone density / mass / geometry	✓			✓	Hyperlipidemia
Brain morphology and function	✓			✓	Hypertension
Metabolic fitness	✓			✓	Insomnia
Muscle mass	✓			✓	Insulin resistance, glucose intolerance
Psychological well being	✓			✓	Systemic inflammation

Treatment of Chronic Disease			Prevention of age-related changes in physiology and function		
	Exercice effective	Drug available		Exercice effective	Drug available
Arthritis	✓	✓		✓	Balance impairment
Atherosclerosis	✓	✓		✓	Decline in aerobic capacity
Cancer	✓	✓		✓	Endothelial dysfunction
Congestive heart failure	✓	✓		✓	Insulin resistance / glucose intolerance
Cognitive impairment / dementia	✓	✓		✓	Osteopenia / osteoporosis
COPD, asthma	✓	✓		✓	Sarcopenia
Depression / anxiety	✓	✓		✓	Visceral and general obesity
Diabetes	✓	✓		✓	
Falls	✓	✓		✓	
Functional impairment / frailty	✓	✓		✓	
Hypertension	✓	✓		✓	
Liver disease	Supportive	Supportive			
Osteoporosis	✓	✓			
Parkinson's disease	✓	✓			
Peripheral neuropathy	✓	✓			
Peripheral vascular disease	✓	Surgery			
Renal failure	✓	Supportive; renal replacement therapy			
Stroke	✓	✓			

« Pourquoi l'activité physique ? En partie parce que nous ne parviendrons probablement jamais à faire tenir tous ses effets bénéfiques -conjoints et transversaux- dans une seule gélule. », Dr Rémi Delfour-Peyrethon, physiologiste de l'exercice.

Effets immédiats

- Amélioration de la concentration et des résultats scolaires
- Réduction de l'anxiété

Impacts à long terme

- Prévention des maladies chroniques (dont surpoids et obésité)
- Santé mentale renforcée

« L'activité physique à l'école : un levier pour la santé publique », rapport de l'Académie nationale de médecine
<https://www.caducee.net/actualite-medicale/16450/l-activite-physique-a-l-ecole-un-levier-pour-la-sante-publique.html>

Manger « One Health » selon la règle des 4V

Quelles solutions ?



Anthony Fardet :

"Le Nutri-Score



ne va pas faire reculer l'obésité."

laNutrition



Bouger minimum 60 min / j

- Un jour = 24h = 1440 min !
- 60 min = 4 % de la journée

Comment ? Pas uniquement le sport !

- Rompre la sédentarité (1h max et on bouge)
- Augmenter les déplacements actifs : vélo, marche, escaliers, trottinette non-motorisée...
- Jeux actifs à la récré, en-dehors de l'école, en famille... (city stade, skatepark, parc, espaces verts, pistes cyclables...)
- En EPS... même s'il pleut !
- Et pourquoi pas en club de sport



ASSOCIATION PROJET TIMÉO 18



Besoin d'aide à la régulation du poids ?

Contactez-nous :  07 69 18 50 73  contact@timeo18.fr // timeo@cvl.mssante.fr

Patient ? Professionnel ?
Contactez-nous
Scannez le QR code ci-dessus !

Psychologie

Diététique

Expertise du bilan
pluridisciplinaire

Ce que nous proposons

Ateliers/activités
pour ses membres

Nos missions :

- ✓ Accompagner le patient
- ✓ Former les professionnels du réseau
- ✓ Animer des ateliers
- ✓ Innovation, recherche et pertinence

Médical

Parcours pour
Adultes et Enfants

Un réseau
d'intervenants sur
le département

Activité Physique Adaptée

Porteur d'expérimentation article 51 - innovation en santé - surpoids / obésité

