

## Pratiquer une activité physique

L'inactivité physique et la sédentarité sont à la fois causes et conséquences de la prise de poids.

L'obésité expose à des douleurs articulaires des genoux, de la partie basse de la colonne vertébrale, à des douleurs tendineuses et musculaires qui freinent la capacité à se mouvoir y compris dans la vie quotidienne. L'obésité est également cause d'essoufflement à l'effort ce qui limite les possibilités de pratiquer une activité physique.

Malgré ces facteurs limitants, l'augmentation douce et progressive de l'activité physique, lorsqu'elle est possible, aide au contrôle du poids. Elle permet aussi une amélioration de l'état de santé en général, à la fois physique et mentale.

La pratique d'une activité physique doit être **ADAPTÉE** en respectant les possibilités de chacun. Une activité d'intensité modérée et régulière est à privilégier. Un bilan de vos possibilités physiques peut être utile à réaliser afin de déterminer non seulement le type d'activité qui vous est possible de pratiquer mais aussi l'augmentation progressive de l'intensité et/ou de la durée de l'exercice choisi.

### Bouger plus : oui ! Mais comment ?

Après avoir évalué et levé certains freins à l'activité avec l'aide des professionnels de santé qui vous suivent, une remise en activité peut être engagée au moyen d'activités douces dans un premier temps : relaxation, yoga, étirements musculaires...

Puis vous pourrez augmenter progressivement votre activité physique quotidienne.

### Je pratique des exercices de renforcement musculaire

Ces exercices de renforcement musculaire vont permettre d'améliorer l'efficacité de vos muscles. Ainsi, vous serez plus tonique, vos articulations seront plus stables, et votre posture sera meilleure.

Pour cela, vous réaliserez **2 à 3 séances par semaine**, et vous respecterez quelques principes :

- ✓ Réalisez des séries de **10 mouvements** par exercice
- ✓ Travaillez avec des charges adaptées
- ✓ Placez-vous correctement
- ✓ Respirez pendant la phase d'effort
- ✓ Hydratez-vous régulièrement
- ✓ Exercices réalisables avec ou sans poids.

### Renforcement des membres supérieurs

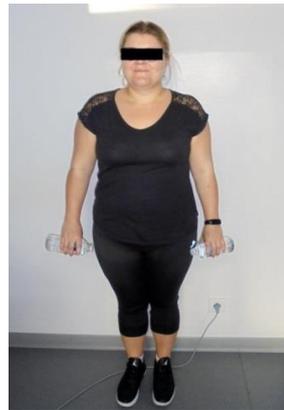
- 1-** Rotation externe : Assis(e) devant une table, le buste fixe et droit, coude posé sur la table, réaliser un mouvement d'essuie-glace vers l'extérieur. Faire 10 répétitions de chaque côté.



- 2- Ronds bras tendus :** En gardant les bras tendus devant à hauteur des épaules, réaliser de petits cercles. Faire 10 répétitions. Attention à la position de votre dos, garder le bassin en position neutre pour ne pas cambrer le dos.



- 3- Élévation antérieure :** Debout, le buste fixe et droit, bras tendus relâchés, élever les bras vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules. Faire 10 répétitions.

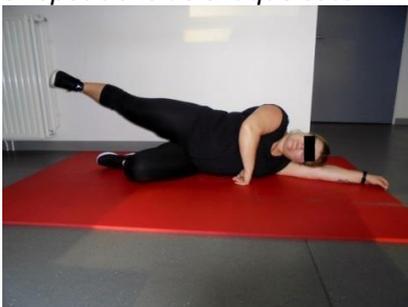


### Renforcement des membres inférieurs

- 4- 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. Garder les pieds posés au sol tout au long de l'exercice. Garder toujours une petite flexion dans les genoux. Faire 10 répétitions.



- 5- 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. Faire 10 répétitions de chaque côté.



- 6- Ponté pelvien :** Allongé(e) sur le dos, les jambes pliées, pieds écartés, décoller les fesses du tapis en gardant le dos droit. Contracter les fessiers lorsque vous êtes en position haute. Faire 10 répétitions.



## Abdominaux hypopressifs

La pratique des abdominaux hypopressifs permet de tonifier la sangle abdominale et le plancher pelvien ainsi que de réduire le périmètre abdominal en évitant d'augmenter la pression abdominale. Elle est particulièrement conseillée lors de problèmes tels que les fuites urinaires, les descentes d'organes ou les hernies abdominales.

**Deux à trois séances hebdomadaires sont les bienvenues en respectant les principes suivants :**

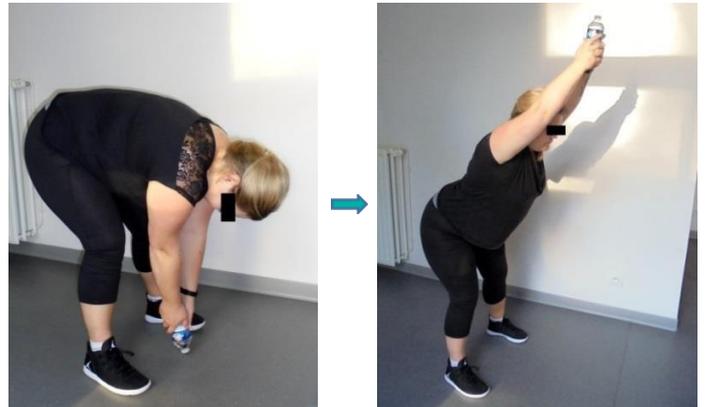
- ✓ Gérez sa respiration
- ✓ Contractez le périnée en premier (« Stop pipi »)
- ✓ Expirez sans inspirer au préalable
- ✓ Simultanément, grandissez-vous et rentrez le ventre : les épaules et le bassin s'éloignent, la colonne s'étire, le dos est plat et contractez sous le nombril.
- ✓ Allez jusqu'au bout de l'expiration spontanée, videz encore ! Vous sentez vos abdominaux travailler.
- ✓ Maintenir 5 à 10 secondes.
- ✓ Inspirez librement en décontractant le ventre.
- ✓ Refaites l'exercice 10 fois.

**7- La "Gaine" :** Allongé(e) sur le dos, jambes pliées. Contracter le périnée en 1er : « stop pipi » puis tirer sur la tête et pousser sur les fesses pour que la cambrure lombaire diminue. Souffler et rentrer le ventre : la contraction se sent sous le nombril.

**8- Les "Bretelles postérieures" :** S'asseoir sur une chaise, pieds posés à plat, dos au contact du dossier. Contracter le périnée (« stop pipi ») puis se grandir : tirer la tête vers le haut comme pour se grandir, les fesses s'enfoncent dans le siège. Garder le dos à plat. Souffler, rentrer le ventre. Aller jusqu'au bout de l'expiration, vider encore ! Inspirer librement en décontractant le ventre. Le dos tente d'écraser le dossier. Vous ne bougez pas !

## Renforcement du rachis

**9- Relevé de buste :** Assis(e) sur une chaise ou debout, pieds écartés, buste penché en avant, bras tendus, mains au sol, élever les bras puis redresser le dos pour finir le buste vertical, bras tendus au-dessus de la tête. Faire 10 répétitions et maintenir la position 5 à 10 secondes.



**10- 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. Faire 10 répétitions et maintenir la position 5 à 10 secondes.



## Dois-je réaliser des étirements ?

Les étirements sont très importants. Ils sont le moyen d'améliorer votre mobilité, et permettront de réduire les tensions musculaires et d'augmenter l'amplitude et la fluidité des mouvements.

Vous devrez respecter quelques principes de base :

- ✓ Être détendu(e) lors de la séance
- ✓ Evitez de faire des mouvements élastiques
- ✓ Respectez vos limites et arrêtez-vous avant de ressentir la douleur
- ✓ Maintenez la position environ 20 secondes.

**11- Pectoraux :** *Debout face à une arête d'un mur, le bras en abduction à 90°, coude fléchi positionné sur le coin du mur, avancer le corps vers l'avant. Maintenir la position 20s de chaque côté.*



**12- Cervicales :** *Assis(e) sur une chaise, buste droit, mains derrière la tête, coudes vers l'avant, laisser tomber la tête en avant. Maintenir la position 20s.*



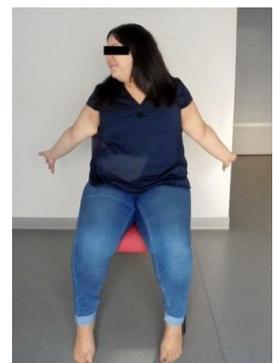
**13- Trapèzes :** *Assis(e) sur une chaise, dos droit, incliner la tête vers un côté, agripper-la avec la main du même côté et pousser vers le sol avec la main. Maintenir la position 20s de chaque côté.*



**14- Inter-scapulaires :** *Dos droit, fléchir la tête vers l'avant, croiser les bras en amenant les mains de plus loin possible derrière l'épaule opposée. Maintenir la position 20s de chaque côté.*



**15- Scalènes :** *Assis(e) sur une chaise, buste droit, envoyer légèrement la tête en arrière, puis l'incliner vers un côté et la tourner légèrement vers le côté opposé. (Tenter de porter sa nuque à l'arrière de l'épaule). Maintenir la position 20s.*



- 16-** **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). Maintenir la position 20s de chaque côté.*



*Ou variante : Allongé(e) sur le côté, les genoux pliés vers l'avant, attraper le pied qui n'est pas au sol afin d'amener le talon contre la fesse.*



- 17-** **Mollets :** *Debout, mains en appui contre le mur, placer un pied en avant et un en arrière (celui qui sera étiré), reculer le pied arrière en gardant la jambe tendue, le talon au sol, et le pied orienté vers l'avant. Avancer le bassin pour accentuer l'étirement. Maintenir la position 20s de chaque côté.*



- 18-** **Ischio-jambiers :** *Jambes tendues, se pencher le plus possible vers l'avant, venir attraper ses chevilles avec les mains. Maintenir la position 20s.*



- 19-** **Fessiers :** *Debout face à une table, poser un genou et le pied sur la table (le pied est devant le bassin), genou orienté vers l'extérieur. Reculer le pied d'appui pour accentuer l'étirement. Maintenir la position 20s de chaque côté.*



***OU variante :** Allongé(e) sur le dos, plier la jambe droite, garder l'autre jambe au sol, ramener le genou vers soi. Pour accentuer l'étirement, il est possible d'amener le genou droit vers la gauche en vous aidant de vos mains.*



## Etirements du rachis

**20-** **Dos 1 :** A genoux, descendre les fesses sur les talons, avancer les mains au maximum en projetant la poitrine vers le tapis. Maintenir la position 20s.



**21-** **Dos 2 :** Allongé(e) sur le dos, enrôler les genoux fléchis sur la poitrine à l'aide des mains, décoller les fesses pour arrondir le bas du dos. Maintenir la position 20s.



**22-** **Dos 3 :** Mains en appui sur une table, pieds joints et éloignés de la table, bras tendus, aplatir le plus possible le dos en projetant la poitrine vers le sol, repousser les fesses en arrière, tendre progressivement les jambes. Maintenir la position 20s.



**23-** **Dos 4 :** Placez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, en levant un bras au-dessus de votre tête. Puis basculez le buste sur le côté opposé au bras levé en allant chercher le plus loin possible. Avez l'autre bras, essayez de toucher le versant latéral du genou. Alternez ce mouvement d'un côté puis de l'autre.



**24-** **Dos 5 :** Allongez-vous maintenant sur le dos. Rapprochez vos talons de vos fesses au maximum en fléchissant les genoux. Conservez bien les pieds à plat au sol. Basculez vos genoux d'un côté en pivotant le haut du corps dans le sens opposé. Inversez la position.

