



**MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**

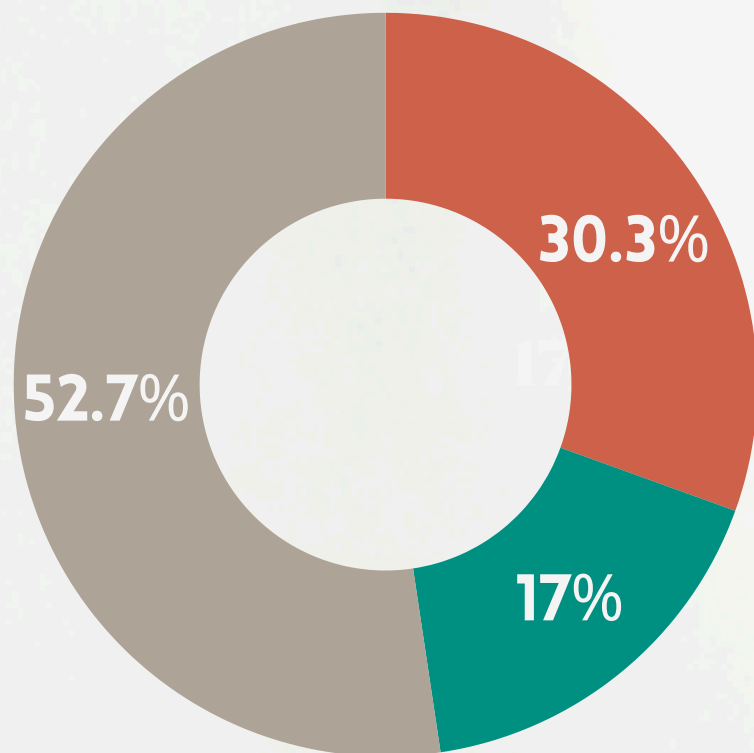
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Pôle Ressources National
Sport Santé

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR L'OBÉSITÉ

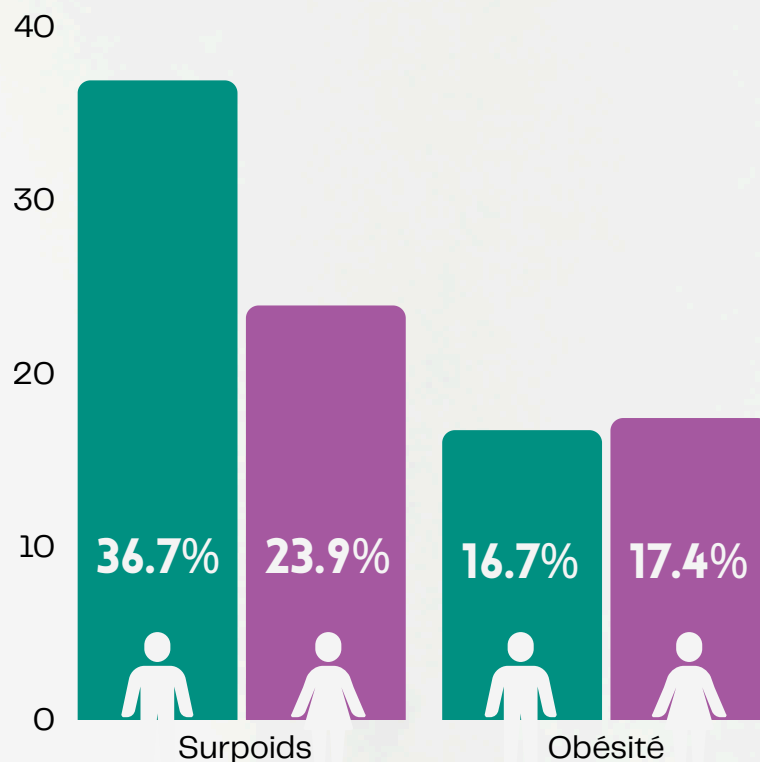
#1 L'OBÉSITÉ EN FRANCE

● Surpoids ● Obésité
● Poids normal ou inférieur



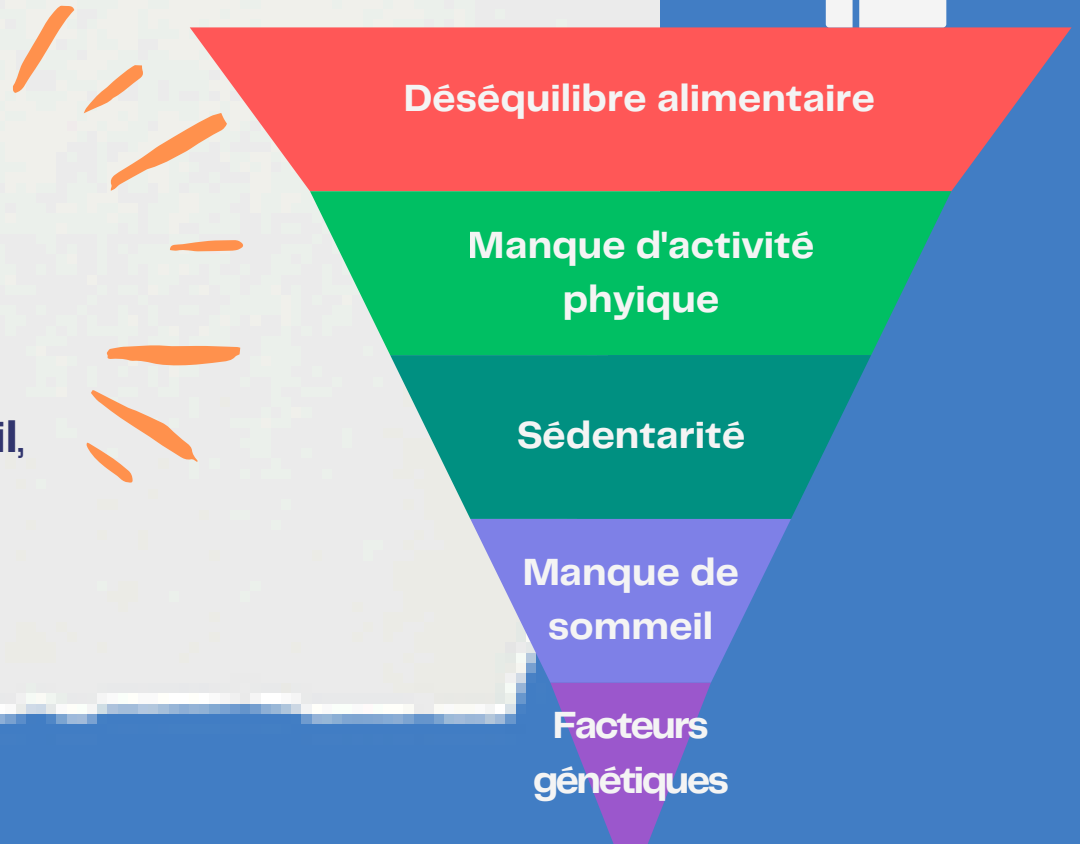
Des différences entre les sexes sont observées :

● Hommes ● Femmes



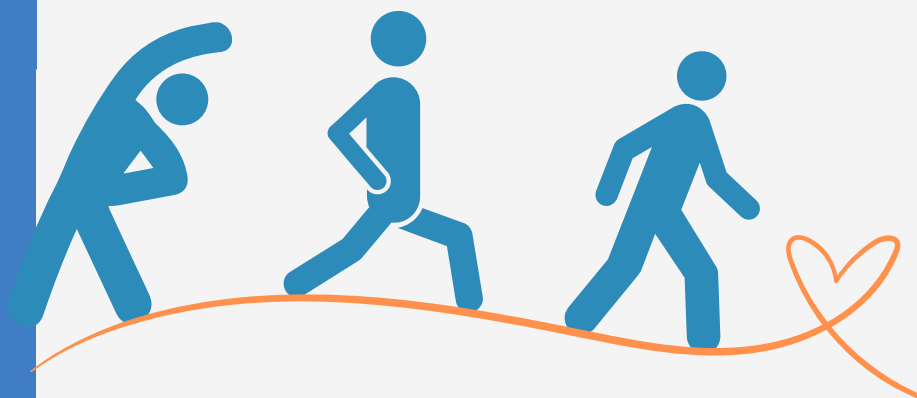
Le surpoids et l'obésité sont dus à un déséquilibre alimentaire quantitatif, associé le plus souvent à un déséquilibre qualitatif (excès de graisses et de sucres raffinés).

D'autres facteurs également favorisent la prise de poids comme le **niveau d'activité physique insuffisant, la sédentarité, la quantité insuffisante de sommeil**, les facteurs génétiques, etc.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN ATOUT PRÉVENTION !

Les patients obèses sont plus à risque de maladies métaboliques, de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers. Lorsqu'une perte de poids progressive et régulière est envisagée, un programme alimentaire encadré par un professionnel est nécessaire.



- **Limite la perte de la masse musculaire** associée à la perte de poids,
- **Réduit la graisse abdominale** et donc du tour de taille,
- **Diminue le risque de maladies** comme le diabète.

#4

AGISSONS !

Pour trouver un programme d'activité physique adaptée à votre état de santé, renseignez-vous auprès de la **Maison Sport-Santé la plus proche de chez-vous.**



Agissez et consultez la cartographie des Maisons Sport-Santé



Sources :

Haute Autorité De Santé (2022, décembre). Surpoids et obésité – L'activité physique pour votre santé

World Health Organization : WHO. (2021, 9 juin). Obésité et surpoids.

Cara, G. (2023, 3 mars). Obésité et surpoids : près d'un Français sur deux concerné. État des lieux, prévention et solutions thérapeutiques. Salle de Presse de L'Inserm. <https://presse.inserm.fr/obesite-et-surpoids-pres-dun-francais-sur-deux-concerne-etat-des-lieux-prevention-et-solutions-therapeutiques/66542/>