



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

*Liberté
Égalité
Fraternité*

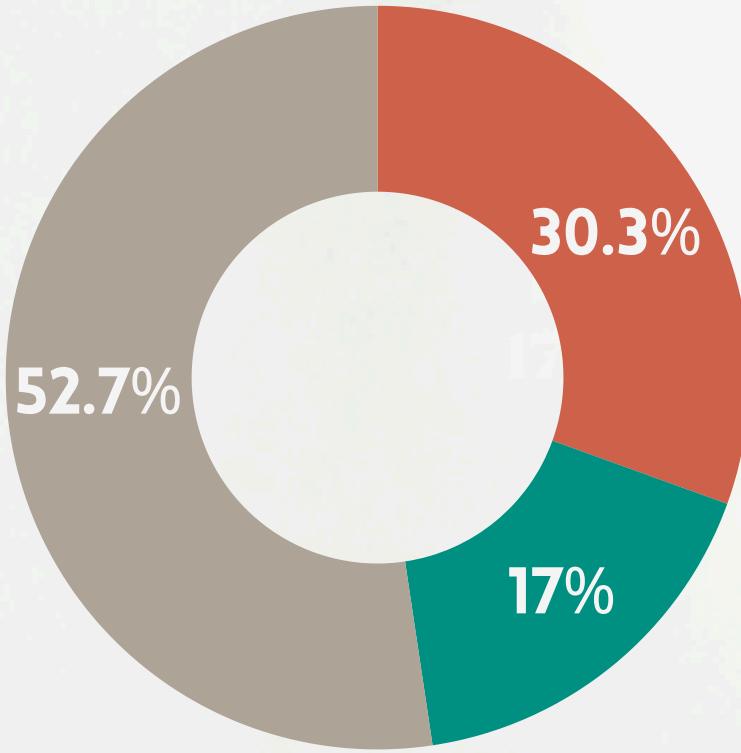
Pôle Ressources National
Sport Santé

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR L'OBÉSITÉ

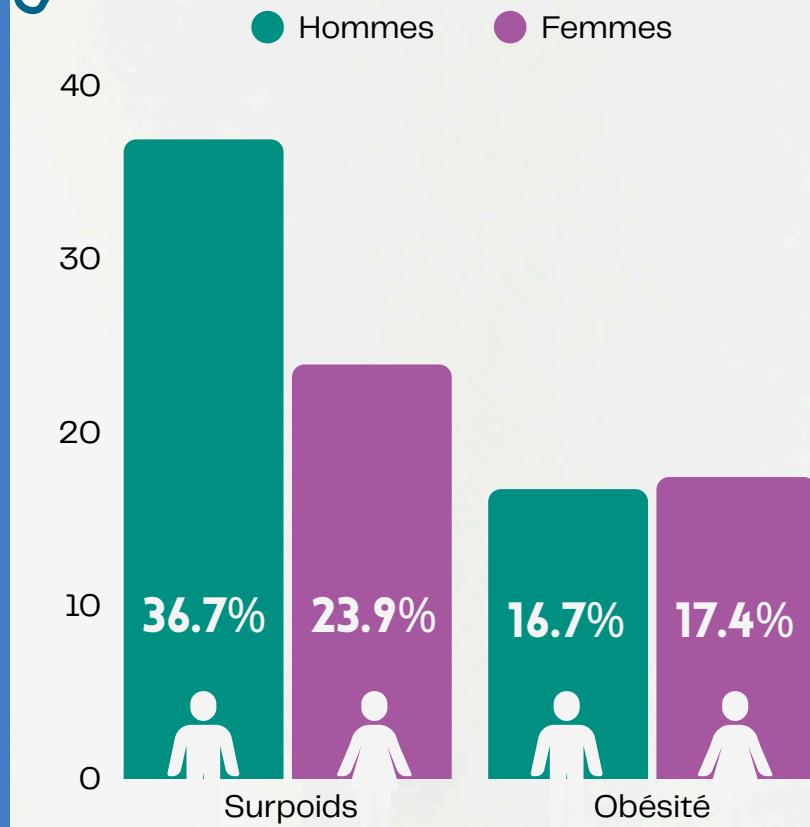
#1

L'OBÉSITÉ EN FRANCE

- Surpoids
- Obésité
- Poids normal ou inférieur



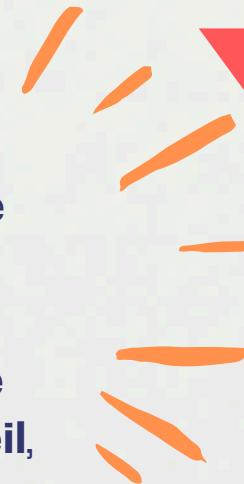
Des différences entre les sexes sont observées :



LES CAUSES

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.**



Déséquilibre alimentaire

Manque d'activité physique

Sédentarité

Manque de sommeil

Facteurs génétiques

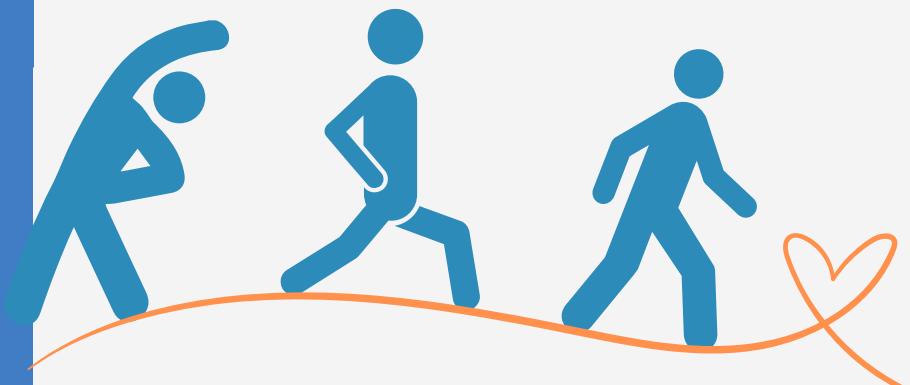


L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN ATOUT PRÉVENTION !



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

AGISSEONS !

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-d-un-francais-sur-deux-concerne-etat-des-lieux-prevention-et-solutions-therapeutiques/66542/>