Obésité : êtes-vous en bonne forme ? Faites le bilan demain

Toulon - La Seyne La Maison-Sport Santé 83 propose à tous un bilan de forme gratuit, ce vendredi, dans ses antennes

C'est un peu le mal du siècle mis en lumière par la Journée mondiale contre l'obésité, laquelle sera déclinée à partir d'aujourd'hui jusqu'à samedi. 17 % d'adultes en France (16 % de garçons et 17 % de filles) souffriraient de cet excès de poids et ce, dès le plus jeune âge.

La crise sanitaire, et les périodes de confinement ont accentué le problème de la sédentarité, un des facteurs aggravants, sans pour autant être le seul. « *La sédentarité amène, aussi, une perte de confiance dans ce qu'on peut faire par rapport aux autres, à ses possibilités. Or, le sport remet en confiance. On peut très bien avoir un poids excessif tout en ayant une capacité musculaire tout à fait satisfaisante et pouvoir, malgré tout, reprendre une activité physique* », encourage le Dr Jean-Marie Lamoulère, médecin coordonnateur de la Maison Sport-Santé 83.

Pour les personnes qui ont un excès de poids, la pratique d'une activité « régulière, progressive et adaptée permet de reprendre confiance en soi », selon les experts de la Maison-Sport Santé 83. (Photo DR/Unsplash)

« Nous pouvons tous être concernés »

L'antenne de Toulon, gérée par le Comité départemental olympique et sportif du Var (CDOS) 83 et celle de La Seyne-sur-Mer, gérée par l'Ufolep du Var (Union française des œuvres laïques d'éducation physique), vont, ainsi, se mobiliser ce vendredi. Comment ? En offrant à tous, mais uniquement sur rendez-vous, des bilans de condition physique gratuits. Pourquoi ouvert à tous ? « *Parce que nous pouvons tous être concernés* », sensibilise le médecin.

Mais attention : « *Il ne s'agit pas d'un bilan médical ni de contre-indications à la pratique sportive, ni de prise en charge de l'obésité. Le bilan est réalisé par une éducatrice d'activités physiques adaptées*, explique-t-il encore. *Il s'agit d'amener aux personnes qui se présenteront un état de forme (périmètre abdominal, le poids par rapport à la taille, deux trois exercices très simples). Quelques conseils basiques pourront être donnés sur la reprise d'une activité physique, régulière, progressive et adaptée, mais aussi sur la nécessité d'avoir une alimentation plus réfléchie en quantité et en qualité.* » Sans culpabiliser.

CATHERINE PONTONE
cpontone@nicematin.fr

Uniquement sur rendez-vous ce vendredi :
– Toulon de 9 h à 16 h, 133, bd du Général-Brosset. Tél. 04.94.46.01.92.
– La Seyne-sur-Mer de 9 h à 12 h, M3S, boulevard Jean-Rostand. Tél. 07.49.59.27.89.