

# Lien entre Activité physique, TCA et obésité

Selon l'**Organisation Mondiale de la Santé (OMS)**, la **sédentarité** représente l'un des principaux facteurs de risque de **mortalité** lié aux maladies non transmissibles. Les personnes ayant une activité physique **insuffisante** ont un risque de **décès majoré de 20 % à 30 %** par rapport à celles qui sont suffisamment actives.<sup>1</sup>

Ainsi, l'OMS préconise la pratique d'une **activité physique régulière** afin de contribuer à la **prévention** et à la **prise en charge** de diverses pathologies, telles que le *diabète*, les *cancers*, les *maladies cardiovasculaires*, mais aussi pour ses effets positifs sur la régulation de certains facteurs biologiques<sup>2</sup> et psychologiques.<sup>3,4</sup>



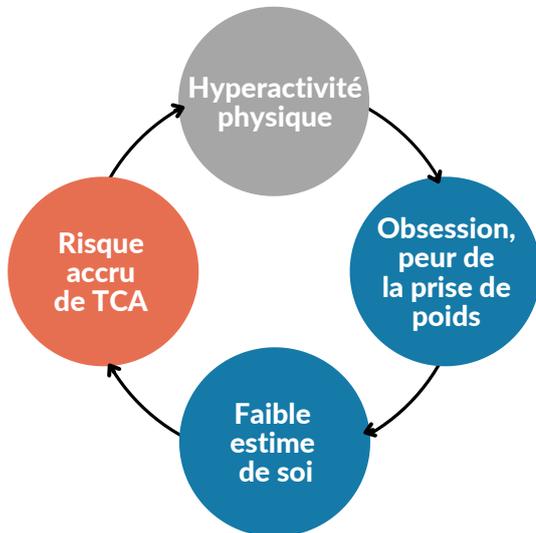
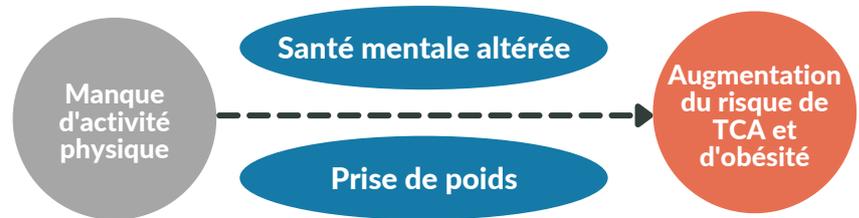
## Recommandations de l'OMS pour les adultes (18 à 64 ans) :

- Pratiquer au moins **2h30 hebdomadaires** d'une activité physique **modérée**,
- Ou au moins **1h15 hebdomadaires** d'une activité physique **intense**,
- Ou une **combinaison équivalente** d'activité physique d'intensité modérée à forte ; pour en retirer des bienfaits supplémentaires en matière de santé, les adultes devraient porter à **5h par semaine** la pratique d'une activité physique d'intensité modérée ou l'équivalent ;
- Inclure des activités de **renforcement musculaire** mettant en jeu les principaux groupes de muscles devraient être pratiquées **2 fois par semaine** ou plus.

Pour cette classe d'âge, l'activité physique englobe notamment les activités récréatives ou les loisirs, les déplacements (*la marche, le vélo*), les activités professionnelles (*le travail*), les tâches ménagères, le jeu, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

La pratique d'une activité physique régulière permet d'améliorer plusieurs marqueurs biologiques, telles que la **cholestérolémie**, la pression artérielle ou encore la **glycémie** à jeun,<sup>5,6</sup> mais aussi la santé mentale avec une diminution de l'anxiété (*cf. fiche anxiété*) ou encore de la douleur.<sup>7</sup>

Un **manque d'activité physique**, généralement observé au cours des **TCA compulsifs** ou de l'**obésité**, induit un risque accru de **surpoids** et de **maladies chroniques** comme le diabète ou les douleurs articulaires.



A l'inverse, une **hyperactivité physique** est fréquemment observée chez les patients avec un **TCA restrictif** et peut également être pathologique. En effet, si l'activité physique est pratiquée de manière **obsessionnelle** (contrôle cognitif) et **excessive** dans le but de contrôler son poids, et qu'elle induit un **retentissement** sur la qualité de vie (cf. *fiche qualité de vie*) et les activités quotidiennes, alors elle peut être délétère pour la santé<sup>8</sup>. Par ailleurs, cette hyperactivité serait négativement associée à l'**estime de soi** et pourrait ainsi accroître le risque de **dépression**<sup>9</sup> (cf. *fiche dépression/anxiété*).

La pratique d'une activité physique modérée pourrait également induire des **modifications bénéfiques** du **microbiote intestinal**. Une étude a par exemple mis en évidence une **association positive** entre la **diversité bactérienne** et la fréquence de l'**activité physique**<sup>10,11</sup>; une **forte diversité** étant généralement associée à une **bonne santé**.

Enfin, il a été mis en évidence, une plus grande efficacité des programmes de perte de poids axés sur l'**activité physique** lorsqu'ils sont **accompagnés** par une **intervention nutritionnelle**<sup>12</sup> (cf. *fiche alimentation*).

Il s'avère donc **essentiel d'évaluer l'activité physique** (*durée, intensité, fréquence, type, motif*) afin de l'intégrer dans la **prévention et la prise en charge** des TCA et de l'obésité.

## SOURCES :

1. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Wang, F., & Boros, S. (2021). The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, 23(1), 11-18.
3. Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. *Frontiers in psychology*, 9, 509.
4. Lightfoot, J. T., De Geus, E. J., Booth, F. W., Bray, M. S., Den Hoed, M., Kaprio, J., ... & Bouchard, C. (2018). Biological/genetic regulation of physical activity level: consensus from GenBioPAC. *Medicine and science in sports and exercise*, 50(4), 863.
5. Yu, H. J., Li, F., Hu, Y. F., Li, C. F., Yuan, S., Song, Y., ... & He, Q. Q. (2020). Improving the Metabolic and Mental Health of Children with Obesity: A School-Based Nutrition Education and Physical Activity Intervention in Wuhan, China. *Nutrients*, 12(1), 194.
6. Masi, E., Peterman, J. E., & Kaminsky, L. A. (2019). The Health Benefits of a Pedometer-Based 100,000 Steps/Week Physical Activity Program. *Journal of science in sport and exercise*, 1(2), 176-183.
7. Hearing, C. M., Chang, W. C., Szuhany, K. L., Deckersbach, T., Nierenberg, A. A., & Sylvia, L. G. (2016). Physical exercise for treatment of mood disorders: a critical review. *Current behavioral neuroscience reports*, 3(4), 350-359.
8. Dittmer, N., Jacobi, C., & Voderholzer, U. (2018). Compulsive exercise in eating disorders: proposal for a definition and a clinical assessment. *Journal of eating disorders*, 6(1), 1-9.
9. Melissa, R., Lama, M., Laurence, K., Sylvie, B., Jeanne, D., Odile, V., & Nathalie, G. (2020). Physical activity in eating disorders: A systematic review. *Nutrients*, 12(1), 183.
10. Hampton-Marcell, J. T., Eshoo, T. W., Cook, M. D., Gilbert, J. A., Horswill, C. A., & Poretsky, R. (2020). Comparative analysis of gut microbiota following changes in training volume among swimmers. *International journal of sports medicine*, 41(05), 292-299.
11. Gallè, F., Valeriani, F., Cattaruzza, M. S., Ubaldi, F., Spica, V. R., & Liguori, G. (2019). Exploring the association between physical activity and gut microbiota composition: a review of current evidence. *Ann Ig*, 31(6), 582-589.
12. Swift, D. L., McGee, J. E., Earnest, C. P., Carlisle, E., Nygard, M., & Johannsen, N. M. (2018). The effects of exercise and physical activity on weight loss and maintenance. *Progress in cardiovascular diseases*, 61(2), 206-213.