

Activité physique après chirurgie bariatrique ou traitement par GLP-1

Fiche pratique à destination des patients en perte de poids rapide

Objectifs de l'activité physique

- Préserver la masse musculaire maigre
- Prévenir ou limiter l'excès de peau
- Améliorer le métabolisme et le niveau d'énergie
- Favoriser le bien-être mental et réduire la fatigue
- Soutenir la stabilisation du poids à long terme

Approche progressive par phases

- Phase 1 (Semaines 1–4) : Marche douce, exercices respiratoires, étirements légers. Pas d'effort intense. Évitez tout exercice abdominal (gainage, crunchs, relevés de buste) pendant au moins 8 à 12 semaines pour favoriser la cicatrisation. Ne soulevez pas de charge supérieure à 7 kg (15 lbs) pendant les 6 premières semaines. Objectif : bouger doucement, activer la circulation, sans forcer sur la sangle abdominale.
- Phase 2 (Semaines 4–8) : Marche rapide, vélo d'appartement, élastiques légers, exercices au poids du corps.
- Phase 3 (Mois 2–6) : Musculation douce (2–3x/semaine), cardio modéré (natation, vélo), gainage et Pilates.
- Phase 4 (>6 mois) : Maintien, progression en musculation, cardio fractionné, yoga, cours collectifs.

Activité physique au quotidien

- Favorisez les mouvements simples : marcher, prendre les escaliers, faire le ménage léger.
- Commencez par de courtes sessions (5–10 min) plusieurs fois par jour, puis augmentez progressivement.
- Objectif à terme : atteindre 60 minutes d'activité modérée par jour, 6 jours sur 7.
- Privilégiez les activités à faible impact pour protéger les articulations (évitez les sports de saut ou de contact en début de parcours).

Recommandations pour le renforcement musculaire

- Répétitions : 2 à 3 séries de 12 à 15 mouvements avec des charges légères à modérées.
- Laissez 48 heures de repos entre deux séances de renforcement musculaire.
- Si douleurs articulaires : adapter les positions (ex. : exercices assis).
- Varier les types d'activité (cardio, musculation, souplesse) toutes les 4 à 6 semaines pour maintenir la motivation.

Points de vigilance

- Le renforcement musculaire est essentiel pour éviter la fonte musculaire.
- Un bon apport en protéines ($\geq 60\text{--}80$ g/jour) est nécessaire.
- Hydratez-vous bien avant, pendant et après l'activité.
- Privilégiez les activités à faible impact au début pour protéger vos articulations.

Conseils personnalisés

- Demandez un programme adapté à votre profil auprès de votre chirurgien, diététicien ou kinésithérapeute.
- Commencez doucement, soyez régulier, et écoutez votre corps.