

# L'activité physique et la chirurgie bariatrique



## L'activité physique, un incontournable !

Les effets de la chirurgie bariatrique sur la perte de poids peuvent se poursuivre jusqu'à 12 mois. Après ce moment, un gain ou un maintien du poids est possible. Ainsi, pour minimiser le gain de poids, pour le maintien ou pour favoriser la perte, l'ACTIVITÉ PHYSIQUE est recommandée.

## Évitez l'inactivité et la sédentarité

Classification	Nombre de pas/jour
Sédentaire	< 5 000
Peu actif	5 000 - 7 499
Moyennement actif	7 500 - 9 999
Actif	> 10 000
Très actif	> 12 500

Être actif ne signifie pas nécessairement de s'inscrire à un centre de conditionnement physique ou d'être un athlète confirmé. Le fait de simplement bouger davantage selon l'activité choisie est déjà très bien. Vous progresserez à votre rythme afin d'en augmenter l'intensité.

Éviter d'être sédentaire signifie bouger quotidiennement en évitant le temps en position assise ou couchée de façon prolongée. Le nombre de pas par jour peut vous donner une idée de votre niveau tout en visant plus de 5000 pas par jour.

Vous pouvez utiliser des outils de motivation tels que le podomètre, le téléphone ou la montre pour mesurer votre activité quotidienne et enregistrer le nombre de pas par jour.

## Le premier mois suivant la chirurgie

- Allez-y PROGRESSIVEMENT concernant l'activité physique.
- Évitez de soulever des charges supérieures à 10 livres. Évitez les efforts musculaires prononcés.
- Visez de courtes séances de marche réparties dans la semaine. Celles-ci peuvent être aussi courtes que 10 minutes pour débiter.
- Advenant des douleurs à la marche, le vélo stationnaire peut être envisagé.
- Bonifiez avec des exercices de musculation des membres inférieurs à plus faible intensité.

## Avant l'opération et dans les mois suivants (30 jours et +)

- Écoutez les sensations de votre corps (douleur/fatigue musculaire, difficulté à respirer...).
- Visez 10 000 pas par jour en les répartissant dans la journée.
- Ajoutez des séances de 60 minutes d'activité physique 2-3 fois par semaine.
- Répartissez les séances avec des exercices aérobiques (35 minutes) et musculaires (25 minutes).
- Assurez-vous d'avoir une alimentation saine, un temps de sommeil adéquat et de faire de l'activité physique pour maximiser vos chances de succès !
- Suivez les recommandations de votre nutritionniste.
- Consultez un professionnel de la santé tel un kinésologue pour personnaliser votre programme.

## Les bienfaits de l'activité physique :



Dépense énergétique | Masse musculaire | Sensation de bien-être



Sensation de fatigue | Stress | Risque de maladies chroniques

## Vos objectifs et suggestions d'activités

« Les obstacles sont ces choses effrayantes que vous apercevez lorsque vous détournez les yeux de vos objectifs. » - Henry Ford

### Court terme (1 mois) :

-----  
-----



### Long terme (1 an) :

-----  
-----



## En résumé

- Bougez davantage au quotidien.
- Évitez les périodes prolongées en position assise.
- Suite à 30 minutes en position assise, marchez ou faites quelques exercices (3 minutes).
- En moyenne, plus de 10 000 pas par jour semblent indiquer que vous êtes actifs.
- Utilisez des outils tels que le podomètre, le téléphone ou la montre pour mesurer votre activité quotidienne, vous motiver et documenter le nombre de pas effectués quotidiennement.

## Exercices pour le MOIS SUIVANT la chirurgie ( 0-30 jours )

### MARCHE À PIED - Nombre de pas quotidiens

Augmentez progressivement votre nombre de pas/jour.  
Écoutez votre corps et rien ne vous empêche d'en faire plus !

Moyenne de  
7 500  
pas/jour



Marche de 5 à 10 min/  
1 ou 2 fois jour

Continuez votre mise en forme progressivement !

### LEVÉS DE CHAISE

Renforcez vos membres inférieurs.  
Utilisez des appuis-bras pour diminuer la difficulté.



5-15

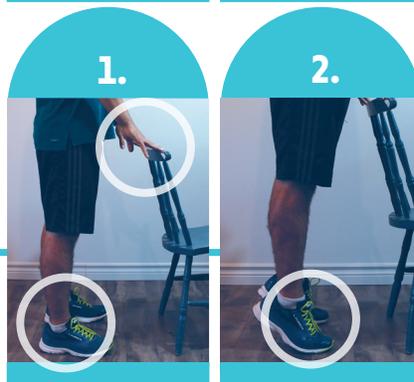
RÉPÉTITIONS

2x

PAR JOUR

### FLEXIONS PLANTAIRES

Renforcez vos mollets.  
Prenez appui sur une chaise.



5-15

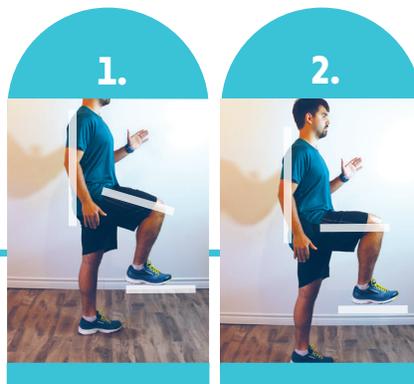
RÉPÉTITIONS

2x

PAR JOUR

### FLEXIONS HANCHES

Renforcez vos fléchisseurs de hanche. Prenez appui sur une chaise ou une table.



5-15

RÉPÉTITIONS

2x

PAR JOUR

### ABDUCTIONS HANCHES

Renforcez vos abducteurs de hanches. Prenez appui sur une chaise ou une table.



5-15

RÉPÉTITIONS

2x

PAR JOUR

## Exercices AVANT et APRES la chirurgie (30 jours et +)

### MARCHE À PIED - Nombre de pas quotidiens

Augmentez progressivement votre nombre de pas/jour.  
Écoutez votre corps et rien ne vous empêche d'en faire plus !

Continuez votre mise en forme progressivement !

Moyenne de  
10 000  
pas/jour



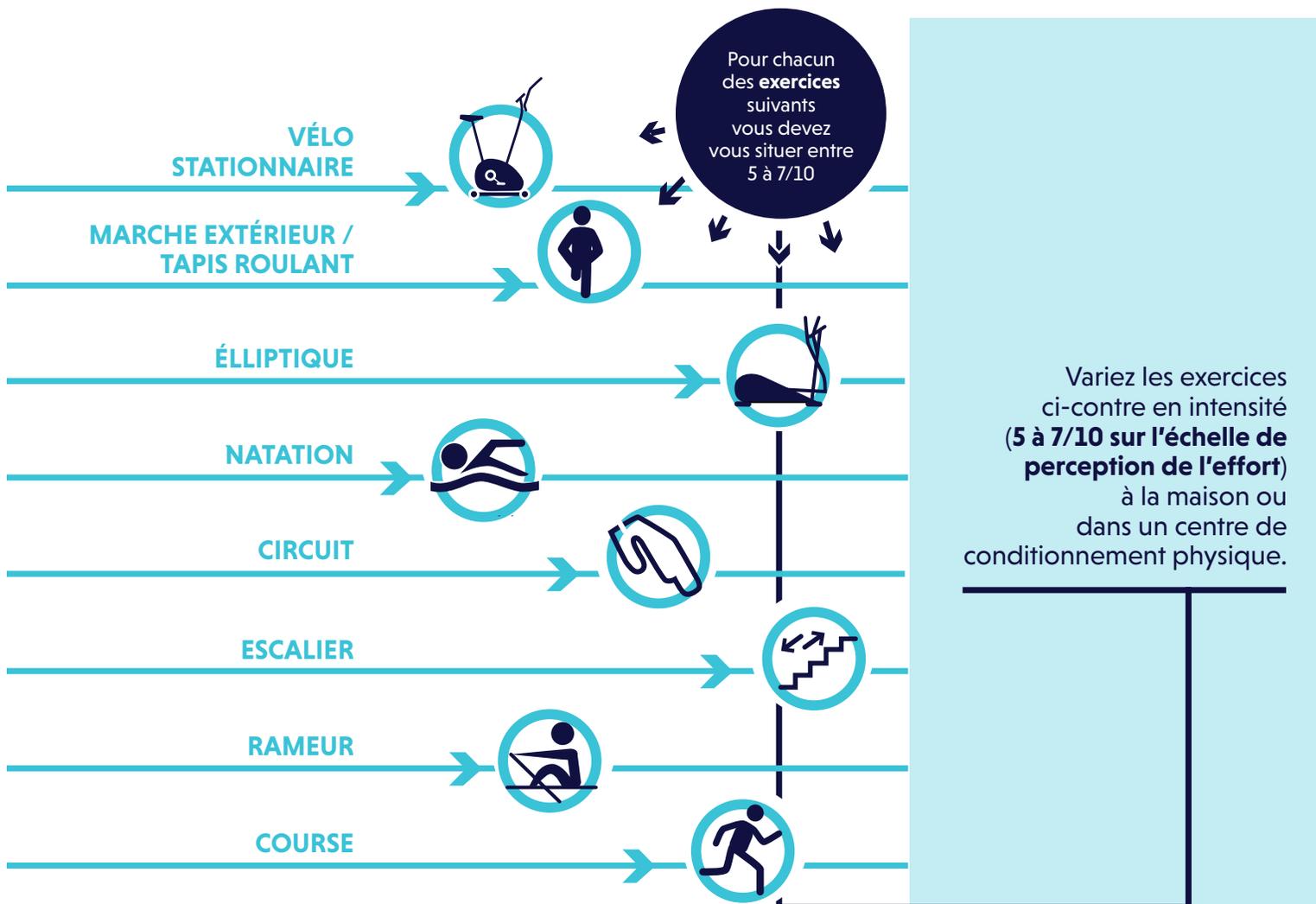
Marche de 30 min cumulées/  
varier l'intensité

### AÉROBIE ET MUSCULATION - À faire 2-3 fois par semaine

#### AÉROBIE / 30-35 minutes

#### Échelle de perception de l'effort

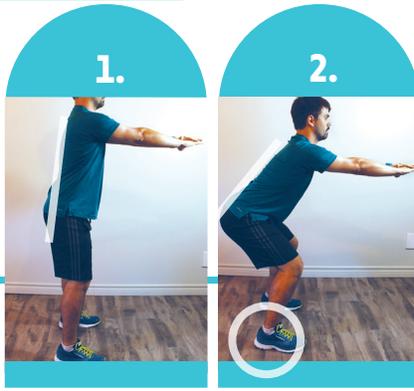
0	Rien	2	Récupération (60 < FC max)	4	Facile (60-70% FCmax)	6	Moyen (70-80% FCmax)	8	Difficile (80-90% FCmax)	10	Très difficile (90-100% FCmax)
		1		3		5		7		9	



## MUSCULATION / 25-30 minutes

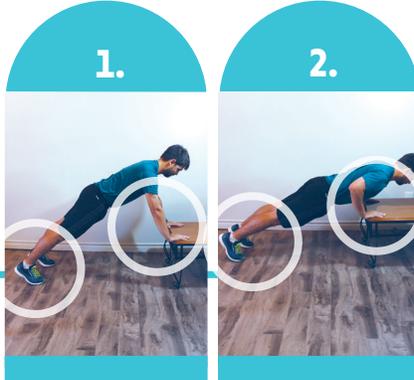
### SQUAT

Avec ou sans haltères courts



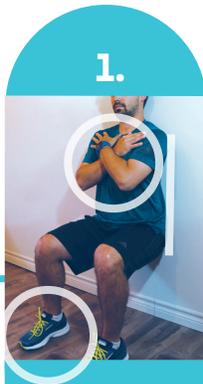
### POMPE

Sur mur ou sur banc



### CHAISE

Au mur, l'inclinaison peut être variée selon la difficulté



### ÉLÉVATION DES ÉPAULES

Avec haltères courts



**30 secondes de maintien**  
pour les exercices  
isométriques

**60 secondes de repos**  
entre les séries

3

SÉRIES

15

RÉPÉTITIONS

30

SECONDES

