

LA KINÉSITHÉRAPIE PEUT-ELLE CONTRIBUER À UNE PERTE DE POIDS ?

**PAR CHRISTOPHE GEOFFROY,
KINÉSITHÉRAPEUTE.**

Que peut faire le kinésithérapeute pour un patient en surpoids ?

« Le kinésithérapeute établit d'abord avec le patient un constat du surpoids et de ses effets sur l'appareil locomoteur. Il essaie ensuite d'en comprendre la cause : stress, changement de rythme de vie, mais aussi hérédité... pour établir un programme adapté de lutte contre son surpoids. Il s'agit de lui faire prendre conscience qu'il doit se prendre en charge lui-même. Le kinésithérapeute pourra l'encourager et le conseiller, mais toutes les manipulations qu'il pourra effectuer seront des soins complémentaires pour soulager la douleur ou aider à remodeler la silhouette. »

Quel programme proposez-vous à une personne sédentaire en surpoids ?

« Nous lui proposons un programme individualisé, adapté à sa motivation et au temps qu'elle veut y consacrer. Il faut d'abord lui redonner le goût de

l'effort physique par une activité extérieure, en endurance aérobie. Pour cela, la technique du 45/15 amène progressivement le patient à courir longtemps et en continu. Elle consiste à enchaîner des alternances de 45 s de course et de 15 s de marche, en augmentant régulièrement le nombre de cycles. L'exercice doit être réalisé en aisance respiratoire, à environ 70 % de la fréquence cardiaque maximale. L'objectif n'est pas de faire un effort intense de résistance, mais d'allonger le temps de course afin de solliciter le métabolisme lipidique. En parallèle de l'activité d'endurance, il est essentiel de "retonifier" le corps dans son ensemble pour éviter les douleurs musculaires ou tendineuses consécutives à un exercice physique sur un corps non préparé. Il faut donc travailler les abdominaux, les muscles lombaires, les fessiers, le train inférieur et les membres supérieurs. La tonification peut s'effectuer naturellement par des exercices spécifiques et/ou par l'électrostimulation des muscles concernés. »

« Les manipulations du kinésithérapeute
sont des soins complémentaires,
pour soulager la douleur ou aider
à remodeler la silhouette. »

PARCOURS

Christophe Geoffroy, kinésithérapeute, exerce dans le domaine du sport de haut niveau depuis 1990 et parallèlement en libéral depuis 10 ans. Il enseigne aussi la kinésithérapie du sport et la nutrition. Il a écrit plusieurs ouvrages dans ce domaine.

Quels soins palliatifs le kinésithérapeute peut-il proposer ?

« En cas de douleurs articulaires dues à l'excès de poids, on peut décompresser les surfaces articulaires en effectuant des décoaptations, c'est-à-dire qu'on écarte les articulations pour diminuer l'inflammation, mais le soulagement est de courte durée. En cas de problème localisé lié à une mauvaise répartition des cellules adipeuses, les techniques de cryothérapie sont très efficaces. Elles consistent à appliquer sur les zones concernées des poches de glace ou des solutions cryoniques de façon à créer une lutte régionale de l'organisme contre le froid. Si c'est un problème de rétention d'eau, le drainage permet d'améliorer la circulation lymphatique. Le massage par palper-rouler permet aussi d'harmoniser une zone de cellulite. Il faut toutefois préciser que le massage seul n'a jamais fait maigrir que le kiné ! Ces techniques doivent donc toujours être accompagnées d'une "retonification" musculaire de la région concernée. »

DÉFINITION

Endurance aérobie (EMA) : courir à un pourcentage de VMA (vitesse maximale aérobie s'exprimant en km/h) le plus élevé possible pendant une durée ou sur une distance donnée. Par exemple : travailler à 80 % d'une VMA à 15 km/h c'est travailler à 12 km/h.

