En quoi pouvons-nous vous aider?

Notre département de kinésithérapie aide les jeunes en surpoids à adopter un mode de vie plus actif. Nous procédons de 2 façons:

Un programme d'activité physique adapté:

Pas à pas, et avec l'aide de kinésithérapeutes, nous apprenons au jeunes des mouvements simples qui permettent l'élimination des graisses superflues.

Nos conseils:

Nous conseillons les jeunes afin qu'ils puissent incorporer ces activités à leur vie quotidienne et nous les encourageons à entamer eux-mêmes un programme d'activité physique à domicile.

En participant à ce programme de manière soutenue, vous constaterez que votre poids, mais aussi votre condition physique, s'amélioreront peu à peu. Cette approche n'encourage pas seulement le jeune à progresser, elle améliore aussi son bienêtre, en particulier chez les jeunes qui se seraient sentis mal dans leur peau auparavant.

Vous hésitez encore?

Notre groupe est à votre service et se fera un plaisir de vous aider à progresser!

Nos coordonnées:

Médecins:

Dr. Gies en Dr. Vanbesien

Kinésithérapeutes:

Quand?

Les lundi, mercredi et vendredi soir à partir de 17h Pour qui?

Les jeunes âgés de 12 ans et plus

Où?

Polyclinique UZ Brussel Service de kinésithérapie (niveau +1)

🕾 secrétariat: 02 477 60 22

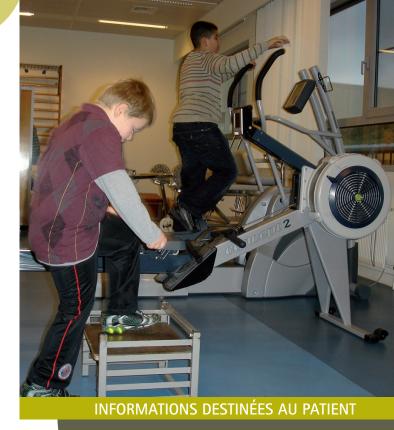
Ce dépliant vous est fourni à titre indicatif et ne comporte que des informations générales. Il ne décrit pas toutes les informations complètes adaptées à votre situation spécifique. Toute reproduction complète ou partielle du présent texte nécessite l'accord préalable de l'éditeur responsable.

Universitair Ziekenhuis Brussel

Laarbeeklaan 101 1090 Brussel tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Edition: février 2011

Editeur responsable: dr. L. Steenssens



La kinésithérapie pour les jeunes en surpoids



Quelles sont les causes de l'obésité?

Respirer, dormir, bouger, parler... pour assurer toutes ces fonctions, notre corps a besoin d'énergie. C'est grâce à notre alimentation quotidienne que nous fournissons à notre organisme les calories dont il a besoin. Toutefois, si l'apport énergétique est supérieur à la quantité d'énergie consommée, cet excédent s'accumule dans notre corps sous forme de graisses, ce qui entraîne invariablement une surcharge pondérale.

La quantité de calories qui nous est nécessaire chaque jour peut varier fortement et dépend de plusieurs facteurs. Dans le cas de l'obésité, toutefois, 2 causes principales peuvent être distinguées:

• un mauvais régime alimentaire





• un manque d'activité physique





D'autres facteurs peuvent intervenir, à savoir:

• des problèmes hormonaux

• une prédisposition génétique





• le mal-être dû à une épreuve difficile

Dans de telles situations, il est parfois nécessaire de recourir à l'aide d'autres professionnels.

Mais quelles que soient les sources du problème:

si vous souhaitez maigrir et conserver un poids stable par la suite, choisissez une approche qui combine un régime alimentaire approprié et une activité physique suffisante.

Qu'entend-on par une activité physique 'suffisante'?

Ce concept implique un certain nombre de critères, puisque seules les activités qui permettent l'élimination des graisses superflues (énergie) donneront des résultats.

Veillez donc à:

- utiliser essentiellement les grands groupes musculaires (membres inférieurs, membres supérieurs, ceintures dorsale et abdominale, fessiers, épaules),
- parcourir des distances suffisamment longues,
- fournir un effort suffisant,
- maintenir votre activité suffisamment longtemps (30 à 45 minutes),
- organiser vos activités sur une base régulière (tous les jours!).

Quelques méthodes simples et accessibles:

- la marche à pied,
- le vélo, pour aller à l'école par exemple,
- la natation,
- le skate,
- prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur,
- ne pas rester assis pendant des heures devant l'ordinateur ou la télévision,
- remplacer les en-cas riches en calories, comme les chips, les boissons sucrées et le chocolat, par des alternatives plus saines.

