

L'obésité

Définition :

Le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui représente un risque pour la santé.

IMC > 25 : surpoids.

IMC > 30 : obésité.

L'obésité est liée à plusieurs facteurs : des facteurs génétiques, des facteurs alimentaires (troubles alimentaires, malnutrition), facteurs psychologiques (stress, grande détresse)

Troubles souvent associés :

Il existe différents troubles qui sont la résultante de l'obésité :

- Les troubles que l'on peut qualifier de sociaux
 - o une faible estime de soi: qui entraîne des refus de pratique, un enfermement et/ou des réactions violentes.
 - o l'isolement ou une exclusion de l'environnement: mise à l'écart par l'individu lui-même ou par ses pairs.
 - o la difficulté de se confronter au regard d'autrui: liée à l'image que l'individu a de lui-même et donc à son estime de soi.
- Les troubles cognitifs et psychologiques :
 - o Les troubles alimentaires : notamment l'hyperphagie boulimique (ingestion fréquente de grande quantité de nourriture en un temps restreint sans comportement compensatoire visant à se prémunir d'une prise de poids), perte de la sensation de satiété.
 - o les troubles psychologiques : anxiété, dépression, manque d'estime de soi.

Troubles associés aux déficiences motrices

- augmentation rapide la fréquence cardiaque et de la fréquence respiratoire avec pour conséquence dyspnée, asthme...
- problèmes orthopédiques et articulaires: douleurs, inflammations, sensations de raideurs articulaires, mal de dos chronique.
- fatigabilité, perte de la concentration.

Les difficultés en général	Les adaptations en général
<p>Fatigabilité, participation aléatoire Conséquence d'un manque de sommeil (apnée du sommeil), des efforts importants pour se mouvoir, pour effectuer des actions simples.</p> <p>Confrontation au regard des autres, faible estime de soi Passage devant les autres parfois difficile, prise d'initiative qui peut être limitée</p> <p>Difficulté de déplacement Essoufflement, temps plus important pour aller d'un endroit à un autre.</p> <p>Intégration, relation aux autres Liée à l'estime de soi et aux préjugés des autres élèves.</p> <p>Douleurs articulaires, douleurs dorsales Conséquences du surpoids et de l'usure précoce du cartilage articulaire.</p>	<p>Donner des temps de repos, être attentif à l'écoute, au comportement de l'élève</p> <p>Valoriser les réussites et limiter le nombre de spectateurs quand cela est possible (mise en groupe, travail en ilot, débiter par des sujets maîtrisés)</p> <p>Donner du temps de déplacement, favoriser les déplacements dans l'établissement (valoriser les changements de salle, les passages à l'étage)</p> <p>Echanger avec les autres élèves, expliquer, valoriser les réussites (travail en groupes, cibler des compétences où l'élève va pouvoir être ne réussite...)</p> <p>Limiter les charges (fournir un casier, organisation du matériel dans la journée...)</p> <p>Les rassurer, ne pas stigmatiser (s'il garde sa veste...), les mettre en confiance (binôme affinitaire...)</p>