

## COMMUNICATION

communication@rhne.ch  
tél. 032 713 30 44

## COMMUNICATION AUX MEDIAS

# Surpoids et obésité : quelle activité physique pratiquer ?

***La prochaine conférence des Jeudis du RHNe, le 10 avril, sera consacrée aux vertus de l'activité physique pour lutter contre le surpoids.***

Pratiquer une activité physique régulière est essentiel pour les personnes vivant avec un surpoids ou une obésité. Elle contribue à modifier la composition corporelle en augmentant la masse musculaire et en réduisant la masse grasse, tout en améliorant la mobilité, le souffle et la condition physique globale.

Associée à une alimentation équilibrée, l'activité physique favorise un mode de vie plus sain, avec des bénéfices notables sur la pression artérielle, le profil lipidique, la régulation de la glycémie et la prévention du diabète de type 2. Elle améliore aussi le sommeil, réduit le stress et renforce la santé cardiovasculaire sur le long terme.

Si son impact sur la perte de poids reste souvent modeste, ses effets sur la santé globale et la qualité de vie sont indéniables. Pourtant, le surpoids et l'obésité sont souvent perçus comme un frein à l'activité physique. De plus, bien que l'on encourage ces personnes à bouger davantage, elles font encore trop souvent l'objet de moqueries lorsqu'elles pratiquent un sport en public, ce qui les pousse parfois à renoncer.

Dès lors, plusieurs questions se posent : quelle activité choisir et à quelle fréquence ? Où pratiquer et dans quelles conditions ? Quelles précautions prendre pour en tirer un réel bénéfice sans risque de blessure ?

Lors de cette conférence, les intervenants répondront aux interrogations des personnes concernées et les guideront dans leur démarche pour reprendre une activité physique adaptée, bénéfique et durable.

### **Intervenants :**

- Dr Alend Saadi, chirurgien et responsable du centre de l'obésité, RHNe
- Yela Galvan, MSc spécialiste en activité physique adaptée, RHNe

Neuchâtel, le 3 avril 2024

***Le service communication répond à vos questions au 032 713 30 44***