

# Revalidation pour l'obésité



## Pour qui ?

Les patients ayant un **IMC = ou > 30 kg/m<sup>2</sup>** (indice de masse corporelle = poids en kg/taille en m<sup>2</sup>)  
Qui sont motivés pour **s'engager** dans ce programme pendant **quatre mois**.

## Pourquoi bouger ?

L'activité physique stimule la combustion et la dégradation des graisses, diminue l'appétit après l'entraînement et augmente la sensibilité à l'insuline (qui est importante pour conserver une glycémie stable). Le stress, la dépression et l'anxiété diminuent également lorsque l'on fait suffisamment d'exercice.

## Le programme d'entraînement

Ce programme comprend 45 séances (quatre mois) en groupe. Pendant les deux premiers mois, l'entraînement a lieu trois fois par semaine, puis deux fois par semaine. Chaque patient-e reçoit un programme de revalidation individuel comprenant :

- De l'activité physique aérobie
- Des exercices de renforcement musculaire
- Des entraînements en groupe de stabilité de la sangle abdominale



Centre hospitalier Jan Yperman •  
Briekestraat 12 • [www.yperman.net](http://www.yperman.net) •  
057 35 35 35 • [info@yperman.net](mailto:info@yperman.net) •

## Où et quand ?

À la salle de revalidation du Centre hospitalier Jan Yperman, **route 58**.

Vous pouvez prendre rendez-vous par téléphone (**057 35 73 86**), en mentionnant clairement « Revalidation pour l'obésité ».

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Jeudi</b>
17 h 30 – 18 h 30	17 h 30 – 18 h 30	17 h 30 – 18 h 30
	(2 premiers mois)	

## Les résultats

En suivant rigoureusement ce programme (= bouger plus),

- le poids du corps, le pourcentage de masse grasseuse, le tour de taille et l'IMC (indice de masse corporelle) diminuent ;
- la pression artérielle diminue ;
- la sensibilité à l'insuline augmente ;
- le risque de maladies cardiovasculaires diminue.

## Contribution financière

- Caution de 100 € (remboursée à la fin du programme moyennant une **présence à plus de 80 %**)
- Le traitement est remboursé par la mutuelle. Vous payez uniquement le ticket modérateur.

## Notre équipe :

**Médecins** : Dr Moyaert - Dr B. Deconinck/Dr A.Nollet – Dr L. Dedrye/Dr J.Fierens

**Kinésithérapeutes** : Noor - Wim - Amber

**Diététiciennes** : Sophie Delputte