A.WAY

VOTRE GUIDE GRATUIT

FORCE & MUSCLES

7 actions pour prendre soin de votre force et de vos capacités physiques pendant votre parcours de perte de poids sous GLP-1.

La bonne question n’est pas seulement : « Combien de kilos ai-je perdus ? »
C’est aussi : « Comment se portent ma force, ma mobilité et mon énergie ? »

Information générale • Aucun changement de traitement conseillé

Par où commencer ?

Les 7 actions essentielles

Il ne s'agit pas de tout réussir dès demain. Choisissez une action que vous pouvez rendre régulière et adaptez-la à vos capacités.

01

Gardez le lien avec votre médecin

Le traitement et votre état de santé restent du ressort de votre équipe soignante. Ne modifiez jamais une dose ou la durée du traitement sur la base de ce guide.

02

Redonnez une place à la force

Si votre état de santé le permet, introduisez progressivement des exercices de renforcement : lever de chaise, mouvements contre un mur, élastiques ou charges adaptées. Commencez à votre niveau.

03

Bougez régulièrement, sans vous épuiser

Marcher, faire des pauses actives et réduire les longues périodes assises peut compléter les séances de renforcement. La régularité compte davantage que la brutalité.

04

Soignez l'équilibre de vos repas

Pendant une perte de poids, les apports alimentaires, dont les protéines, méritent de l'attention. Pour vos besoins spécifiques ou vos difficultés à manger, sollicitez un professionnel de santé compétent.

La suite des bons réflexes

Votre corps a besoin de repères

05

Respectez votre récupération

Votre énergie et votre tolérance à l'effort peuvent varier. Adaptez vos séances à votre sommeil, vos sensations et vos capacités du moment.

06

Soyez attentif à l'hydratation et aux symptômes

Boire suffisamment au cours de la journée fait partie des bases. Si des nausées, vomissements, difficultés alimentaires, faiblesses ou signes de déshydratation apparaissent ou persistent, contactez un soignant.

07

Suivez d'autres progrès que le poids

Exemples : vous relever plus facilement d'une chaise, marcher plus confortablement, porter vos courses, répéter un mouvement avec plus d'aisance. Notez les évolutions sans obsession.

Votre priorité cette semaine : choisissez UNE seule des 7 actions et notez quand vous la réaliserez. Un petit engagement réalisable vaut mieux qu'un plan parfait abandonné.

Mettez ces idées en pratique

Votre semaine en mouvement

Exemple illustratif, à adapter à votre état de santé et à votre niveau. Il n'est pas nécessaire d'effectuer toutes les activités proposées.

LUN	Marche ou activité douce
MAR	Renforcement progressif
MER	Mouvement quotidien
JEU	Repos actif / mobilité
VEN	Renforcement progressif
SAM	Activité agréable
DIM	Repos et bilan simple

Ce que vous pouvez observer :

Mon niveau d'énergie La facilité de mes déplacements

Ma régularité Mes progrès de force ou de mobilité

Important : un guide général ne peut pas déterminer votre charge d'entraînement, vos besoins nutritionnels ni vos contre-indications. Votre suivi médical reste prioritaire.

Pour aller plus loin

Ne faites pas tout. Faites ce qui compte.

Votre prochaine étape est simple : identifier le bon niveau d'activité physique, l'intégrer à votre quotidien et suivre vos capacités dans la durée, en coordination avec les soignants qui vous accompagnent.

LE POINT DE DÉPART A.WAY

Un accompagnement sportif personnalisé peut aider à transformer ces repères en habitudes réalistes, selon votre expérience, votre condition physique et vos contraintes.

Pour toute décision médicale ou diététique thérapeutique, adressez-vous aux professionnels compétents.

Sources scientifiques principales

1. American College of Lifestyle Medicine et al. Nutritional Priorities to Support GLP-1 Therapy for Obesity. Joint Advisory, 2025. Lire la publication.

2. Consensus international. Nutritional and lifestyle supportive care recommendations for management of obesity with GLP-1-based therapies, 2025. Lire la publication.

3. Haute Autorité de santé. Guide du parcours de soins : surpoids et obésité de l'adulte, mise à jour 2024. Consulter.