

L'activité physique : pour qui et pourquoi

Source

European Food Information Council (2006) **L'activité physique. Les notions de base.**

La pratique régulière d'activités physiques diminue les risques de maladies cardiovasculaires et métaboliques, notamment en favorisant le maintien d'un poids santé. Elle agit également sur d'autres facteurs liés à la santé et au mieux-être. Cet article présente quelques-uns des effets bénéfiques de l'activité physique ainsi que les effets de l'inactivité et les coûts qui y sont associés.

D'emblée, il faut préciser que les termes *activité physique*, *exercice* et *condition physique* (dans cet article d'auteurs européens, on utilise plutôt le terme *fitness [sic]*) ont des définitions différentes. Alors que *activité physique* réfère à tout mouvement corporel, incluant les déplacements, *exercice* fait plutôt référence à des activités structurées, et *condition physique* à un ensemble d'attributs tels que l'endurance, l'agilité et la force musculaire.

L'obésité et l'inactivité physique figurent parmi les facteurs de risque importants du diabète de type 2. En effet, les personnes actives courent de 30 % à 50 % moins de risque de souffrir du diabète de type 2. De plus, on constate chez les diabétiques une amélioration de la glycémie avec seulement trois séances hebdomadaires de 30 à 40 minutes d'activité physique d'intensité moyenne. La pratique régulière d'activités physiques réduit le risque de cancer colorectal de 40 % à 50 %, et agit sur d'autres types de cancer.

L'exercice contribue au bien-être psychologique, diminue l'anxiété, aide à la gestion du stress et à la qualité du sommeil. D'autres recherches laissent présager qu'elle agit aussi positivement sur l'estime de soi, la maîtrise des émotions et l'humeur. Elle semble également bénéfique pour les dépressifs, en plus de réduire le risque de démence (maladie d'Alzheimer) chez les personnes âgées.

La marche semble une activité appropriée pour réduire la douleur chronique, tout en préservant l'autonomie des personnes âgées. Les activités avec mise en charge de l'ossature permettent de renforcer les muscles, les tendons et les ligaments, tout en augmentant la densité minérale osseuse.



L'inactivité physique est très coûteuse : les dépenses moyennes en soins médicaux sont de 30 % inférieures pour la population active. De plus, 18 % des cas de maladies cardiovasculaires et 22 % des cancers colorectaux sont attribuables à l'inactivité physique, ce qui impose un fardeau financier important à l'État et, donc, aux contribuables.

Finalement, il est important d'informer la population que s'il existe certains risques associés à la pratique d'activités physiques (ex. inconfort, blessures accidentelles ou d'usure), ses effets bénéfiques surpassent de beaucoup ces risques.

Par ailleurs, rappelons que, sur sa page web des lignes directrices d'activité physique concernant les adultes, le Comité scientifique de Kino-Québec présente une liste plus récente des problèmes de santé pour lesquels la pratique régulière d'activités physiques peut jouer un rôle préventif.

Joanie Caron, Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault