

La sédentarité serait le plus important problème de santé publique du 21^e siècle

Source

Blair SN (2009) **Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century.** Br J Sports Med 43(1):1-2.

Dans cet éditorial, Steven N. Blair s'appuie sur les résultats de recherches épidémiologiques menées notamment par son équipe pour soutenir l'idée que la sédentarité est le plus important problème de santé publique du présent siècle. Tout en rappelant qu'il faut poursuivre la promotion d'une saine alimentation et de l'abstention du tabagisme, il exprime l'opinion que l'importance de la pratique régulière d'activités physiques est sous-estimée par la majorité des personnes travaillant en santé publique et en médecine clinique.

En cabinet de consultation médicale, on mesure communément le taux de cholestérol dans le sang, la pression artérielle et l'IMC, alors que les risques de décès prématurés liés à une maladie du système cardiovasculaire dépendent beaucoup plus de l'aptitude cardiorespiratoire que du poids corporel, du taux de cholestérol, du tabagisme ou du métabolisme du glucose. En réalité, selon les résultats de recherches où l'on a suivi pendant plusieurs années l'état de santé de grandes cohortes, les personnes dont l'IMC est supérieur à 30, mais qui ont une bonne aptitude cardiorespiratoire, ne risquent pas plus d'être atteintes d'un problème de santé cardiovasculaire que les personnes de poids normal.

Au terme d'un examen cardiovasculaire, les professionnels de la santé ont tendance à conseiller à leurs patients de « faire de l'exercice physique pour perdre du poids ». Selon le professeur Blair, bien qu'il soit vrai que la pratique régulière d'activités physiques est un élément clé de contrôle du poids, il serait plus approprié d'expliquer aux patients que l'exercice physique aura d'importants effets bénéfiques pour leur santé, qu'ils perdent ou non du poids.

Guy Thibault et Myriam Paquette