

## Inactivité physique, maladies et espérance de vie

### Source

Lee IM et coll. (2012) **Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy.** *Lancet* 380(9838):219-29.

Selon les données recensées en 2004 par l'Organisation mondiale de la Santé, l'inactivité physique serait responsable de 6 % à 10 % des maladies coronariennes, du diabète de type 2 et des cancers du sein et du côlon. Le manque d'activité physique serait aussi responsable de 9 % des décès, c'est-à-dire l'équivalent de plus de 5,3 millions de décès dans le monde en 2008, sur un total de 57 millions de décès. Ces données permettent de définir l'inactivité physique comme un facteur de risque ayant un impact sur la santé similaire à celui de l'obésité et du tabagisme.

Dans cette étude, on a estimé quelle serait la réduction de la prévalence de ces maladies si toutes les personnes inactives adoptaient un mode de vie physiquement actif, en plus d'estimer l'augmentation de l'espérance de vie qui y serait associée.

### Résultats

Les calculs révèlent qu'éliminer complètement l'inactivité physique augmenterait l'espérance de vie de 0,68 an à l'échelle planétaire. Ce résultat peut sembler modeste, mais il faut savoir que c'est parce qu'il représente les gains dans l'ensemble de la population, y compris les gens qui sont déjà physiquement actifs. Dans certains cas, l'inactivité résulte d'une condition particulière, par exemple une incapacité physique. Ainsi, à défaut d'être éliminée complètement, si l'inactivité physique était réduite de seulement 25 %, ce serait tout de même plus de 1,3 million de décès qui pourraient être évités. Argument de taille pour poursuivre la promotion d'un mode de vie physiquement actif.

Pascale Délisle et Guy Thibault