

Dossier de recherche



Renseignements présentés par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie en collaboration avec ParticipACTION.

Édition 8-08/09

Les bienfaits de l'activité physique pour les adultes



On entend souvent parler des bienfaits de l'activité physique pour la santé. Mais plusieurs se demandent quels sont-ils exactement? Warburton et ses collègues ont examiné la documentation scientifique pour cerner les bienfaits de l'activité physique pour la santé et déterminer la quantité

d'activité physique nécessaire pour les obtenir. Selon les chercheurs, l'activité physique réduit le risque de développer plus de 25 maladies chroniques. Non seulement, l'activité physique prolonge l'espérance de vie, elle repousse aussi les maladies chroniques et les handicaps.

mortalité prématurée inférieur de 20 à 35 p. 100, toutes causes confondues dont les décès prématurés causés par les maladies cardiaques, à celui des adultes sédentaires. Les adultes au faible taux d'activité physique courent davantage de risques de mortalité prématurée que s'ils souffraient d'hypertension, de cholestérolémie, d'obésité et de tabagisme. Même en présence d'un autre facteur de risque, l'activité physique a un effet protecteur. Les études révèlent que les adultes sédentaires peuvent diminuer considérablement le risque de décès prématuré en rehaussant leur niveau d'activité physique, et ce, même légèrement.

Les maladies cardiovasculaires

La pratique régulière d'activité physique diminue de 20 à 50 p. 100 le risque de maladies cardiovasculaires et de maladies coronariennes chez les hommes et les femmes de tout âge. En outre, les preuves de la relation entre le niveau d'activité physique et le risque d'accident cardiovasculaire s'accumulent. Notons que le lien semble plus clair pour les accidents ischémiques cérébraux que les attaques d'apoplexie hémorragique.



Feuillelet rédigé par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie et ParticipACTION.



La mortalité

Les hommes et les femmes qui font de l'activité physique ont un taux de

Que se passe-t-il au Canada?

- 49 p. 100 des Canadiens et Canadiennes sont au moins modérément actifs;
- 35 p. 100 sont corpulents et 16 p. 100 sont obèses;
- Environ 60 p. 100 s'estiment en très bonne santé;
- Environ 75 p. 100 estiment que leur santé mentale est très bonne ou excellente, et 21 p. 100 la disent bonne;
- 8 p. 100 souffrent de diabète de type II;
- Environ 30 p. 100 souffrent d'hypertension;
- Environ 10 p. 100 souffrent d'une maladie cardiaque.

Le cancer

Les chercheurs ont constaté un lien clair entre l'activité physique et la diminution du risque de cancer du colon (environ 30 p. 100) et de cancer du sein (environ 20 p. 100) ainsi qu'une accumulation de preuves pour les autres formes de cancer.

Le diabète

La pratique d'activité physique de type aérobique et de résistance semble réduire le risque de diabète de type II et s'inscrit dans une stratégie de prévention secondaire.

L'hypertension

L'activité physique constitue un traitement

primaire et secondaire efficace de l'hypertension chez les personnes normales ou hypertendues. L'activité physique régulière peut réduire la pression artérielle. Bien que l'activité physique soit particulièrement bénéfique pour les personnes hypertendues, ses bienfaits s'étendent à la prévention et au traitement de l'hypertension chez les personnes corpulentes ou obèses.

L'ostéoporose

Les exercices de résistance ou d'haltérophilie semblent avoir des effets positifs sur la densité osseuse. Les études démontrent que l'exercice prévient ou même renverse la perte de 1 p. 100 de la masse osseuse par année. De plus, l'activité physique réduit le risque et le nombre de chutes et de fractures.

La santé et la condition physique musculosquelettique

L'activité physique réduit le risque de maladies chroniques et de handicaps même sans amélioration des capacités aérobiques. Chez certains groupes, une meilleure préhension et une plus grande capacité à faire des redressements assis vont de pair avec un plus faible taux de mortalité précoce et de prise de poids.

La santé mentale

De nombreuses études révèlent qu'une activité physique régulière et modérée réduit une foule de symptômes de dépression et diminue également l'anxiété. L'incidence de l'activité physique sur la dépression endogène pourrait être égale au traitement phar-

macologique et peut-être même être plus durable. Certaines recherches indiquent que l'activité physique pourrait prévenir la dépression tandis que d'autres indiquent un lien avec une qualité de vie et une estime de soi supérieures.

La sédentarité

Le fait de passer de nombreuses heures assis chaque jour fait augmenter le risque de maladies chroniques, de maladies cardiovasculaires, d'obésité et de diabète de type II.

Comment l'activité physique agit-elle sur la santé?

Plusieurs facteurs biologiques expliquent l'incidence de l'activité physique sur la santé. Parmi ceux-ci, mentionnons la composition du sang et du corps, l'amélioration des mécanismes de traitement du glucose, du gras, des radicaux libres, de l'insuline et des autres hormones ainsi qu'une amélioration de l'ensemble du système immunitaire. De plus, l'amélioration de l'équilibre, de la mobilité et de la souplesse joue un rôle dans la prévention du risque de chutes et de fractures.

Nouvelles recommandations

Les experts canadiens doivent publier à l'automne 2009 un article consensuel sur les nouvelles recommandations d'activité physique.

Pour obtenir plus de renseignements :

Warburton, D.E.R., P.T. Katzmarzyk, R.E. Rhodes et R.J. Shephard, « Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults », *International Journal of Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, vol. 32, 2007, p. S16-S68.

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, « Activité physique et état de santé des Canadiens et Canadiennes », bulletin no 1 de la série du Sondage indicateur de l'activité physique au Canada de 2007 - Les Canadiens et Canadiennes se transforment, un pas à la fois, Ottawa, 2009, version en ligne à l'adresse : www.cflri.ca/fra/statistiques/sondages/documents/pam2007_b1_fr.pdf.

Combien d'activité physique doit-on faire?

- Trente minutes d'activité physique d'intensité modérée (comme une marche d'un bon pas) la plupart des jours de la semaine suffisent à réduire considérablement toutes les causes de mortalité précoce dont les maladies cardiovasculaires ainsi que l'hypertension.
- De plus longues périodes d'activité physique semblent réduire le risque de cancer du colon et du sein en plus de favoriser la prévention de la perte et de la prise de poids.
- L'amélioration de la souplesse et de la force musculaire contribue à la santé musculosquelettique et réduit le risque d'ostéoporose en plus d'être recommandée pour traiter l'hypertension.
- Les adultes ne devraient pas regarder plus de 10 heures de télévision par semaine.