

Risque accru de décès prématuré pour les hommes qui, à la fin de l'adolescence, étaient obèses ou avaient une mauvaise aptitude aérobie

Date de publication : Novembre 2017

Source

Högström G, A Nordström et P Nordström (2015) **Aerobic fitness in late adolescence and the risk of early death: A prospective cohort study of 1.3 million Swedish men.** *Int J Epidemiol* (sous presse).

Chez les adultes, l'obésité et une mauvaise condition physique sont aujourd'hui clairement associées à un risque élevé de mortalité prématurée. Des chercheurs suédois ont voulu déterminer si une mauvaise aptitude aérobie à la fin de l'adolescence pouvait aussi être associée à une augmentation du risque de mortalité prématurée, et si une bonne aptitude aérobie pouvait atténuer ce risque chez les adultes qui étaient obèses à l'adolescence. Ils ont étudié les dossiers de 1 317 713 Suédois qui étaient âgés en moyenne de 18 ans quand ils ont effectué leur service militaire (de 1969 à 1996).

Résultats

À la fin de la période d'observation, échelonnée sur 29 ans en moyenne, les chercheurs ont relevé 44 301 décès. Ils ont déterminé que les sujets qui se situaient dans le premier cinquième d'une bonne aptitude aérobie avaient un risque de mortalité prématurée (toutes causes confondues) beaucoup plus bas que ceux du dernier cinquième. Ils ont aussi observé chez ces derniers une plus grande association entre, d'une part, l'abus de drogues et d'alcool et, d'autre part, le risque de décès.

Une analyse plus approfondie a fait ressortir les points suivants :

- une bonne aptitude aérobie à la fin de l'adolescence est associée à un risque substantiellement réduit de décès prématuré chez les hommes qui avaient un surplus de poids à 18 ans;
- cette diminution du risque est toutefois moins importante chez les hommes qui étaient obèses à 18 ans;
- les sujets qui avaient, à 18 ans, un poids santé mais une mauvaise aptitude aérobie présentaient un risque 30 % moins élevé de décès prématuré que les sujets obèses ayant une bonne aptitude aérobie. Cette observation va à l'encontre du principe de *fit and fat*, mis de l'avant par Steven N. Blair, et selon lequel une bonne aptitude aérobie supprime le risque associé au surpoids ou à l'obésité.



En conclusion, cette étude indique qu'une bonne aptitude aérobie à la fin de l'adolescence réduit le risque de décès prématuré, mais qu'un poids santé à cet âge est davantage garant de longévité. Une étude avec un grand échantillon de sujets féminins pourrait confirmer que cette conclusion s'applique à tous.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault