

## Même après 50 ans, il n'est pas trop tard pour profiter d'une augmentation du niveau d'activité physique en matière de risque relatif de décès

### Source

Byberg L et coll. (2009) Total mortality after changes in leisure time physical activity in 50 years old men: 35 years follow-up of population based cohort. *Brit Med Med J* 338:b688.

Dans cette étude prospective, on a suivi les habitudes de vie et l'état de santé de 2205 hommes résidant à Uppsala en Suède et qui, en 1970-73, étaient âgés de 50 ans. Les examens de suivi ont été effectués alors que les sujets avaient 60, 70, 77 et 82 ans.

Comme on s'y attendait, le taux de mortalité (exprimé en nombre de décès par 1000 années-personnes) était plus élevé chez ceux dont le niveau d'activité physique était faible (27,1) que chez ceux qui faisaient un peu d'exercice (23,6) ou beaucoup (18,4). En fait, le risque relatif de décès était 32 % plus bas chez les très actifs et 22 % plus bas chez les moyennement actifs, comparativement aux sédentaires.

Mais qu'en est-il des sujets qui ont augmenté leur niveau d'activité physique? Comparativement à ceux qui ont maintenu un haut niveau d'activité physique, ceux qui sont passés d'un niveau faible à un niveau plus élevé ont continué d'avoir un risque relatif élevé (risque relatif = 2,64) cinq ans après. Mais après 10 ans, l'augmentation de leur niveau d'activité physique était associée à un risque de décès qui n'était pas plus élevé que celui des sujets qui avaient toujours été actifs. Cette réduction du taux de mortalité associée à une augmentation du niveau d'activité physique était de même magnitude que celle associée à l'arrêt de la consommation de produits du tabac.

Il va sans dire que les risques relatifs ont été calculés en appliquant le principe « tout autre facteur de risque étant par ailleurs égal » : tabagisme, obésité, état de santé perçue, hypertension, concentration du cholestérol, etc.

Bien que le niveau d'activité physique ait été apprécié de manière grossière et donc peu précise, ces résultats suggèrent qu'il n'est jamais trop tard pour profiter d'une augmentation du niveau d'activité physique, à tout de moins sur le plan de l'espérance de vie.

### Lectures suggérées

Andersen LB et coll. (2000) **All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work.** Arch Intern Med 160(11):1621-8.

Talbot LA et coll. (2007) **Changes in leisure time physical activity and risk of all-cause mortality in men and women: The Baltimore Longitudinal Study of Aging.** Prev Med 45(2-3):169-76.

Guy Thibault et Mélanie Lemieux