

L'effet de l'activité physique sur le risque de mortalité

Source

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

Le but de cette étude est de vérifier si le risque de mortalité que représente l'inactivité physique est constant selon les groupes d'âge et le sexe. Les auteurs ont investigué l'effet de l'activité physique pendant les loisirs, de l'activité physique au travail, du transport actif et de la pratique d'un sport sur le risque relatif de mortalité. Ils ont évalué ce risque en tenant compte des facteurs suivants : pression artérielle systolique, taux de cholestérol sanguin, taux de triglycérides sanguin, tabagisme, indice de masse corporelle, âge et niveau de scolarité. Leurs données proviennent de trois grandes études épidémiologiques effectuées dans la région de Copenhague : *Copenhagen City Heart Study*, *Glostrup Population Studies* et *Copenhagen Male Study*.

L'échantillon totalise 13 375 femmes et 17 265 hommes. Le niveau d'activité physique a été divisé en quatre catégories :

1. inactif ou actif 2 heures par semaine ou moins;
2. activité physique légère 2 à 4 heures par semaine;
3. activité physique d'intensité moyenne plus de 4 heures par semaine ou activité physique vigoureuse entre 2 et 4 heures par semaine;
4. activité physique vigoureuse plus de 4 heures par semaine ou participation à un sport de compétition plusieurs fois par semaine.

Résultats

- Autant chez les hommes que chez les femmes de tous les groupes d'âge, la pratique d'activités physiques (catégories 2 à 4) est associée à une diminution du risque de mortalité, par comparaison avec les personnes sédentaires (catégorie 1).
- Le transport actif est associé à une diminution du risque de mortalité, même après avoir tenu compte de l'activité physique durant les loisirs et de la pratique d'un sport.
- L'inactivité physique au travail semble être un facteur de risque seulement pour les femmes.
- L'activité physique pendant les loisirs est associée à une diminution du risque de mortalité chez les femmes et les hommes des catégories 2, 3 et 4,

comparativement aux personnes de la catégorie 1. Cependant, cet effet est pondéré par divers facteurs — cholestérol, pression artérielle systolique, niveau de triglycérides, indice de masse corporelle, niveau de scolarité, âge, tabagisme — qui diminuent les retombées positives de l'activité physique sur le risque de mortalité.

- L'effet protecteur de l'activité physique sur le risque de mortalité est observé chez les hommes et les femmes. Comme la plus grande diminution de ce risque se situe entre les catégories 1 et 2, un minimum d'activité physique est donc bénéfique pour diminuer le risque relatif de mortalité.
- Les personnes pratiquant un sport (catégorie 4) plusieurs fois par semaine présentent un risque de mortalité deux fois moins élevé que celles de la catégorie 2.
- L'effet protecteur de l'activité physique sur le risque de mortalité est plus important avec l'âge.

Cette étude fait donc un lien entre la pratique régulière d'activités physiques et la diminution du risque de mortalité. Elle indique que l'activité physique a un effet protecteur général tant chez les hommes que chez les femmes. Il faut cependant prendre en compte les difficultés perçues par la population lorsque vient le temps de participer à des programmes d'activité physique de façon régulière. Comme la plus grande diminution du risque se situe dans les catégories 1 et 2, il est possible qu'un volume et une intensité relativement faibles permettent tout de même de réduire le risque relatif de mortalité de façon appréciable.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault