

# Ayons une activité physique quotidienne et personnalisée pour vivre mieux et plus longtemps

Par *mogirard*

Créé le 31/07/2020 - 01:00

## Edito : Ayons une activité physique quotidienne et personnalisée pour vivre mieux et plus longtemps

Vendredi, 31/07/2020 - 00:00 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

- 
- [Tweeter](#)
- 
- 

3 avis :



Chères lectrices, chers lecteurs,

Comme chaque année, RTFlash se met au vert au mois d'août pour prendre un peu de repos.

Nous vous souhaitons d'excellentes vacances et vous donnons rendez-vous le 4 septembre, pour notre numéro de rentrée.

Je tiens à vous remercier une nouvelle fois pour votre fidélité qui nous fait chaud au cœur et nous incite à poursuivre notre lettre à destination de tous les passionnés de science et d'innovation.

Si vous aimez notre travail, n'hésitez pas à faire connaître notre publication autour de vous...

Bien cordialement

**René Trégouët**

**Sénateur honoraire**

Fondateur du Groupe de Prospective du Senat

Rédacteur en Chef de RT Flash

Cette étude de l'OMS publiée en novembre 2019 n'a pas fait la une des journaux, et pourtant ? Elle nous apprend que le niveau moyen d'activité physique ne cesse de diminuer chez les jeunes, dans la plupart des pays du monde. Et la France ne fait pas exception : sur 146 Etats étudiés, notre pays est tombé à la 119e place du classement. Cette étude, réalisée à partir de l'analyse des données concernant 1,6 million d'élèves âgés de 11 à 17 ans sur la période 2001-2016, nous apprend également que 80 % des adolescents dans le monde font moins d'une heure d'activité physique par jour (Voir étude [The Lancet](#)).

Evolution encore plus préoccupante, l'étude de l'OMS souligne qu'il n'y a pas seulement diminution des pratiques sportives, mais de toutes les activités physiques, ce qui ne cesse de favoriser la sédentarité chez les enfants et les adolescents, entraînant des conséquences très négatives pour leur santé : diminution de leur condition physique, de leurs capacités cardiovasculaires, pulmonaires et musculaires et, in fine, de leur espérance de vie.

En 2013, une étude internationale avait déjà montré que les adolescents avaient perdu 25 % de leur capacité physique, c'est-à-dire de leur endurance, sur les quarante dernières années. Or, on sait à présent que, plus notre réserve de capacité physique est importante au début de l'âge adulte, plus nous avons de chances de vivre à la fois vieux et en bonne santé. Il est en effet démontré qu'un adulte ayant pratiqué peu d'activité physique pendant son enfance et adolescence, même s'il est en parfaite santé, risque à la fois de vivre moins longtemps, de développer plus tôt les pathologies liées au vieillissement et de perdre plusieurs années d'autonomie.

C'est bien pour cela que l'OMS recommande au moins une heure d'activité par jour avant 18 ans. Pourtant, une étude britannique réalisée en 2016, en équipant 6500 enfants âgés de 7-8 ans d'un accéléromètre, a montré que seulement la moitié de ceux-ci atteignait le niveau d'activité physique recommandé.

Selon de récentes recherches réalisées par des chercheurs anglais de l'université de Cambridge, les personnes qui s'engagent dans des études universitaires ou entrent dans la vie professionnelle consacraient moins de temps à la pratique d'une activité physique et seraient plus susceptibles de prendre du poids. Premier constat de cette étude, l'entrée dans le monde du travail entraînerait une baisse de l'activité physique (modérée ou intense) moyenne de 7 minutes par jour. Cette diminution semble plus importante chez les hommes que chez les femmes (16,4 minutes contre 6,7 minutes par jour). (Voir [Wiley](#)).

L'étude montre que, chez les étudiants entrant à l'université, le niveau global d'activité physique quotidienne diminue encore plus fortement : 11,4 minutes de moins par jour. Ce travail confirme donc d'autres études antérieures qui avaient montré que la période allant de la fin du lycée à la fin des études supérieures s'accompagnait presque toujours d'une prise de poids. Ces recherches montrent également que le fait de devenir parent pouvait aussi grandement favoriser la prise de poids, notamment chez la mère, à raison de 1,3 kg de plus que chez les femmes sans enfant pour une période de 5 à 6 ans.

Une autre étude publiée en 2018 et menée par des chercheurs de l'Université d'Essex (Grande-Bretagne) confirme que les garçons et les filles pratiquent de moins en moins d'activité physique, ce qui a eu comme conséquence une chute importante de leur force musculaire. Or, comme le souligne le Docteur

Gavin Sandercock, responsable de l'étude, « **La forme physique est la meilleure mesure de la santé chez les enfants, adolescents et adultes. La mauvaise condition physique et l'inactivité entraînent de multiples problèmes de santé au cours de la vie d'adulte** ».

Ces travaux ont permis de montrer que même si les enfants de 10 ans sont devenus plus lourds que ceux du même âge en 2008 et 1998, leur indice de masse corporelle n'a pas augmenté car ils sont également plus grands. Mais, fait étonnant, ces enfants, pourtant plus grands et plus lourds que les enfants mesurés il y a douze et vingt deux ans, ont perdu, en moyenne, 20 % de leur force musculaire et 30 % de leur endurance musculaire, ce qui est considérable. En outre, les chercheurs ont constaté que la force musculaire de ces enfants avait diminué de 0,6 % par an, au cours de la décennie allant jusqu'en 2008, mais que cette diminution s'était ensuite accélérée, passant à 1,6 % par an entre 2008 et 2014. Quant à l'endurance musculaire, elle a diminué de 2,5 % par an au cours de la décennie 1998-2008, puis de 4 % chaque année après 2008.

La France n'échappe pas à ce phénomène général de baisse de la capacité et de l'endurance physiques chez les enfants et adolescents. « **En seulement deux générations, soit 40 ans, nos collégiens ont perdu environ 25 % de leur capacité physique** » alerte le Professeur François Carré, cardiologue au CHRU de Rennes et membre de la Fédération Française de Cardiologie. Cet éminent chercheur rappelle qu'un collégien courait 600 mètres en 3 min en 1971, et que, pour cette même distance, il lui en faut à présent 4. « **Surpoids et sédentarité s'entretiennent mutuellement dans un véritable cercle vicieux qui conduit à une baisse importante de l'endurance physique moyenne** » souligne le Professeur François Carré.

En France, comme en Grande Bretagne, moins de la moitié des enfants et adolescents ont au moins une heure d'activité physique par jour, car leur temps éveillé est sans cesse davantage grignoté par les écrans et loisirs numériques. Pourtant il est à présent bien établi scientifiquement que la pratique d'une activité physique régulière permet de diminuer de moitié le risque de pathologies chroniques lourdes, et potentiellement invalidantes et mortelles, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et le cancer.

Aux Etats-Unis, les autorités de santé recommandent à présent, pour les adultes, la pratique d'au moins 150 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée, ou au moins 75 minutes d'activité intense, chaque semaine. Il est également conseillé aux adultes de pratiquer au moins deux séances par semaine de renforcement musculaire. Pourtant il n'était pas formellement démontré, jusqu'à présent, que le respect de ces recommandations permettait bien une réduction de la mortalité ou des risques de pathologie cardiovasculaire et de cancer.

Pour en avoir le cœur net, une vaste étude a été réalisée auprès de 500 000 adultes. Leur activité physique était déterminée sur la base d'une auto-déclaration et les patients étaient répartis en 4 groupes : activité insuffisante, activité aérobique seulement, renforcement musculaire seulement, et pratique conforme aux recommandations et associant les deux types d'activités (Voir [The bmj](#)).

L'étude montre que, pour les 16 % de patients qui respectent pleinement les recommandations médicales (activité aérobique et renforcement musculaire), on observe, après ajustement des facteurs externes, une réduction très significative de 40 % de la mortalité toutes causes. La pratique d'une activité aérobique seule ou du renforcement musculaire seul réduit également la mortalité toutes causes, mais dans de moindres proportions : 29 %, pour l'activité aérobique seule et 11 % pour le renforcement musculaire seul. Ce travail montre de manière très intéressante qu'il y a une véritable complémentarité bénéfique à pratiquer à la fois une activité aérobique et une activité de musculation

pure. L'activité aérobique permet en effet d'agir sur huit causes spécifiques (maladie cardiovasculaire, cancer, pathologies respiratoires chroniques, accidents, maladie d'Alzheimer, diabète, grippe ou pneumopathies, néphropathies). La pratique du renforcement musculaire, pour sa part, réduit la mortalité liée à trois causes spécifiques, cancer, maladies cardiovasculaires, et problèmes respiratoires chroniques.

S'agissant plus particulièrement du cancer, de récentes études montrent de manière claire que l'activité physique ne permet pas seulement de diminuer sensiblement les risques de nombreux cancers, mais augmente également les chances de guérison quand la maladie est déjà là, et réduit enfin les risques de récurrence, une fois la maladie vaincue. Les dernières études disponibles montrent que le risque de développer un cancer du côlon diminue de 17 % en cas d'activité physique régulière par rapport à un état sédentaire, et celui du cancer du sein de 20 %. Mais les scientifiques observent également que l'activité physique a un effet « dose-dépendant », ce qui signifie que, plus l'effort physique est important, plus l'effet protecteur contre de nombreux cancers l'est aussi. Par exemple, chaque demi-heure d'activité physique supplémentaire quotidienne entraîne une diminution supplémentaire de 12 % du risque de cancer du côlon, troisième cancer le plus fréquent au monde (1,8 million de cas par an) et quatrième le plus mortel (900 000 morts par an).

Une autre gigantesque méta-analyse, réalisée en 2016 par Steven C. Moore du National Cancer Institute américain à Bethesda, a compulsé les données en provenance de 1,4 million de participants, ayant rapporté leur activité physique de 1987 à 2004. Ce travail d'une ampleur sans précédent a lui aussi montré que la pratique régulière d'une activité physique était associée à un risque plus faible de développer 13 types de cancers. Selon cette vaste étude, la pratique régulière d'un sport peut réduire le risque d'adénocarcinome œsophagien de 42 %, de cancer du foie de 27 %, de cancer du poumon de 26 %, de cancer du côlon, de cancer de la vessie de 13 % et de cancer du sein de 10 %... S'agissant de ce dernier cancer, d'autres études montrent que l'effet protecteur de l'exercice physique serait encore plus important chez les femmes de plus de 50 ans, qui verraient leurs risques de cancer réduits de plus de 40 % par la pratique quotidienne d'au moins une heure d'activité physique intense, par semaine.

Fait moins connu, mais pourtant largement démontré par de nombreux travaux, l'exercice physique régulier ne diminue pas seulement les risques de pathologies organiques et physiologiques, mais également les risques de troubles psychiques, comme la dépression, de déclin cognitif et de maladies neurodégénératives. Une étude américaine a notamment montré, pour la première fois, il y a quatre ans, que tous les types d'activité physique aérobique (les activités qui nécessitent l'oxygène comme source principale de combustion des sucres pour fournir de l'énergie à l'organisme) étaient susceptibles de protéger ou d'améliorer la structure du cerveau et pouvait également réduire notablement le risque de développer une maladie d'Alzheimer (Voir [IOS Press](#)). Les chercheurs ont analysé les données provenant de 876 patients suivis pendant 30 ans, dans le cadre d'une étude sur la santé cardiovasculaire (**Cardiovascular Health Study**). L'évolution cérébrale et cognitive de ces patients a également fait l'objet d'un suivi détaillé, grâce à des IRM régulières.

Les résultats de cette étude montrent que l'augmentation de l'activité physique, quelle qu'elle soit, est associée à un volume plus important des lobes frontal, temporal et pariétal du cerveau, y compris l'hippocampe, une aire cérébrale fortement impliquée dans la mémoire. Les personnes concernées par ce diagnostic ont donc connu une réduction de 50 % de leur risque d'Alzheimer. Quant aux 25 % de sujets qui présentaient un déclin cognitif modéré, ils semblent également avoir bénéficié des bienfaits de l'activité physique, puisque les chercheurs ont constaté une augmentation mesurable du volume de leur cerveau. **« Cette étude est la première dans laquelle nous avons été en mesure d'établir une corrélation entre les bénéfices d'une pratique préventive de différents types d'activité physique avec une réduction du risque de maladie d'Alzheimer grâce à l'augmentation du volume cérébral et sur un échantillon aussi large »**

, précise Cyrus A. Raji, un des auteurs de l'étude.

Une autre étude publiée en juillet 2019, et réalisée par l'équipe de Jennifer Rabin (Massachusetts General Hospital, Boston), a suivi pendant sept ans 182 seniors (73 ans en moyenne) en bonne santé. Au début de l'étude, les chercheurs ont mesuré leur niveau d'activité physique, ainsi que leur charge amyloïde dans leur cerveau, sachant qu'une charge élevée indique une forte accumulation de protéines bêta-amyloïdes, signe annonciateur d'une future maladie d'Alzheimer. Ces participants ont ensuite bénéficié de tests annuels de leurs performances cognitives et d'IRM cérébrales appréciant le volume de matière grise (Voir [EurekAlert](#)).

Résultats : les chercheurs ont constaté, parmi les sujets ayant une charge amyloïde élevée, que les performances cognitives diminuaient bien moins vite chez les personnes ayant une activité physique importante (8 300 pas par jour), par rapport à celles ayant une activité physique limitée (2 900 pas par jour). Autre observation remarquable de cette étude, ce bénéfice est intrinsèque, ce qui veut dire qu'il est indépendant des autres facteurs de risques connus, tabac, alcool, surpoids, hypertension. Commentant cette étude, Le Professeur Philippe Amouyel, spécialiste internationalement reconnu de la maladie d'Alzheimer, précise que : **« A l'échelle épidémiologique, la lutte contre la sédentarité est le troisième facteur le plus protecteur de la maladie d'Alzheimer, derrière le niveau d'études, et l'arrêt du tabac. Cette étude suggère que l'activité physique agit sur la charge amyloïde, donc directement sur l'un des mécanismes de la maladie ».**

Citons encore une autre vaste étude américaine de 2014, dirigée par le Professeur Jack Guralnik, de l'école de médecine du Maryland. Dans ce travail, les chercheurs ont étudié, pendant deux ans et demi, 1635 hommes et femmes de 70 à 89 ans (Voir [JAMA](#)). Ces participants ont été divisés en deux groupes. Le premier comportait 818 seniors, qui devaient effectuer chaque jour des exercices physiques peu intenses : 150 minutes par semaine, dont 30 minutes de marche, 10 minutes d'entraînement à l'équilibre, 10 minutes d'exercices des membres inférieurs.

Le second groupe était soumis à des exercices plus longs et plus intenses. A l'issue des trente mois de suivi de ces deux groupes, les chercheurs ont constaté que le premier groupe (818 personnes âgées) avait quand même réduit de 18 % les risques de perte de mobilité. L'étude montre notamment que les participants connaissaient beaucoup moins de difficultés à marcher 400 mètres sans leur canne ou leur déambulateur. **« Ces résultats sont très positifs et nous ont surpris car nous ne pensions pas que la pratique régulière d'un exercice aussi modéré aurait des effets aussi bénéfiques sur la forme et la santé de nos aînés »** a souligné le Professeur Guralnick.

Enfin, évoquons une dernière étude finlandaise, publiée il y a quelques jours, qui montre de manière très instructive qu'au-delà de 75 ans, 60 minutes d'activité modérée, en moyenne, par semaine peuvent suffire à garder la forme : l'étude a mesuré la vitesse de marche préférée au cours d'un test de marche de 6 minutes chez 444 participants âgés de 75 à 85 ans. En mesurant leur vitesse de marche habituelle, les chercheurs ont pu évaluer le temps de pratique de l'exercice effectué au-delà du niveau d'effort habituel des participants. Il en résulte qu'en moyenne, les personnes âgées actives ne pratiquent que 62 minutes d'exercice réel par semaine, ce qui semble suffisant pour les maintenir en forme (Voir [The Journal of Gerontology](#)). L'étude conclut que l'important, pour rester en forme à partir de 75 ans, est de savoir adapter son niveau d'exercice physique sur ses propres capacités, sans chercher à tout prix à satisfaire aux normes internationales de 150 minutes d'exercice par semaine.

Bien qu'il soit difficile de calculer précisément les bénéfices économiques et sociaux qu'aurait la pratique généralisée et régulière d'une activité physique, de l'enfance à la retraite, on peut estimer

qu'un tel changement social permettrait, en une génération, d'éviter ou de retarder de plusieurs années environ 70 000 décès par an, et de réaliser au moins 40 milliards d'euros par an d'économie en dépenses de soins, ce qui est tout à fait considérable. Mais surtout, cette pratique généralisée et quotidienne d'une ou plusieurs activités physiques permettrait le retour d'une progression significative de l'espérance de vie sans incapacité des seniors (EVS), une variable qui stagne de manière inquiétante depuis plus de 10 ans.

Depuis mars 2017, il est possible, dans le cadre du décret du 30 décembre 2016, de se faire prescrire une activité sportive adaptée (ASA) sur ordonnance. Cette mesure, qui vise à reconnaître le sport comme un « médicament », ne concerne toutefois qu'une certaine catégorie de patients, à savoir les personnes souffrant d'une Affection Longue Durée. Mais, pour l'instant, la Sécurité sociale ne rembourse pas les activités sportives prescrites par un médecin.

Alors que notre système de santé fait l'objet d'un grand débat national, qui devrait déboucher d'ici la fin de l'année sur de profondes réformes dans son organisation et son fonctionnement, il me semblerait judicieux d'intégrer le sport et les activités physiques comme des traitements préventifs et curatifs à part entière, et de prévoir leur remboursement progressif par l'assurance-maladie, dès lors qu'ils sont prescrits par un médecin dans le cadre de la prise en charge d'une pathologie avérée. Le coût collectif d'une telle prise en charge serait sans doute bien modique, au regard des économies globales que réaliserait, à terme, le pays, en matière de dépense de soins et de dépendance?

Mais ne peut-on pas aller plus loin ? Les entreprises pourraient, par exemple, être incitées par l'Etat, grâce à une fiscalité adaptée, à favoriser la pratique du sport directement sur le lieu de travail, comme cela se fait d'ailleurs dans certains pays nordiques. De nombreux salariés, s'ils en avaient la possibilité, souhaiteraient pouvoir faire chaque jour de courtes séances de sport sur leur lieu de travail, le matin, avant de commencer à travailler, le midi, pendant la pause déjeuner, ou le soir, après le travail. Là aussi, je suis persuadé que le coût de mise à disposition d'installations sportives sur les lieux de travail serait, in fine, bien inférieur aux bénéfices personnels et collectifs qui résulteraient de l'amélioration de la forme physique et mentale des travailleurs?

Profitons de la mise à plat de notre système de santé pour cesser de considérer le sport et l'exercice physique comme de simples pratiques subsidiaires et adjuvantes, « de confort » et voyons-les plutôt comme une véritable médecine, peu onéreuse et particulièrement efficace à tous les âges de la vie !

René TRÉGOUËT

Sénateur honoraire

Fondateur du Groupe de Prospective du Sénat

e-mail : [tregouet@gmail.com](mailto:tregouet@gmail.com)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations** : 0
- **Publié dans** : [Médecine](#)
- **Partager** :
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine](#) [activité](#) [adolescents](#) [adultes](#) [aérobique](#) [alimentation](#) [Alzheimer](#) [artères](#) [assurance](#) [autonomie](#) [AVC](#) [calories](#) [cancer](#) [cerveau](#) [cognitif](#) [collectivité](#) [condition](#) [corps](#) [courses](#) [coût](#) [cœur](#) [démence](#) [dépendance](#) [diabète](#) [domicile](#) [écrans](#) [Energie](#) [enfants](#) [entreprise](#) [espérance](#) [EVS](#) [exercice](#) [forme](#) [génération](#) [IRM](#) [marche](#) [médecins](#) [médicaments](#) [mémoire](#) [mode](#) [mortalité](#) [mouvements](#) [muscles](#) [musculature](#) [pas](#) [pathologies](#) [physique](#) [pied](#) [sang](#) [santé](#) [sédentarité](#) [seniors](#) [société](#) [souffle](#) [sport](#) [vie](#)

---

**URL source:** <https://www.rtflash.fr/ayons-activite-physique-quotidienne-et-personnalisee-pour-vivre-mieux-et-plus-longtemps/article>