

# Santé



**Richard  
Béliveau**

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

## L'exercice physique, AUSSI EFFICACE QUE LES MÉDICAMENTS

Beaucoup plus qu'un simple moyen de se maintenir en forme, des recherches récentes montrent que l'exercice physique régulier s'avère aussi efficace que plusieurs médicaments pour réduire la mortalité de personnes affectées par certaines maladies du cœur ou le diabète.

Avec ses quelque 640 muscles différents, qui comptent pour environ 35 % de la masse corporelle, le corps humain possède une physiologie parfaitement adaptée à l'activité physique intense.

Pourtant, à l'exception des athlètes ou des personnes dont les professions sont physiquement exigeantes (ouvriers, pompiers, soldats), la plupart des gens n'ont que peu d'efforts physiques à accomplir dans le cadre de leur travail ou des tâches quotidiennes. Au Canada, par exemple, à peine 15 % de la population fait le minimum recommandé de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine.

En moyenne, un adulte consacre chaque jour près de 10 heures de sa période d'éveil à des activités sédentaires, dépourvues de toute dépense physique! Cette situation est une conséquence directe des progrès technologiques qui ont complètement transformé le mode de vie moderne: les modes de transports motorisés permettent de franchir de grandes distances sans effort, les ordinateurs occupent une place centrale dans un nombre sans cesse croissant de professions, sans compter l'avalanche de nouveaux appareils électroniques qui continuent de réduire les dépenses énergétiques de nos moindres gestes et activités.

Nous n'avons donc jamais été aussi inactifs, une sédentarité qui est en opposition complète avec la physiologie du corps humain.

### L'EXERCICE COMME PRESCRIPTION MÉDICALE

La sédentarité actuelle a d'énormes conséquences sur la santé, car l'inactivité physique est maintenant reconnue comme un facteur de risque important d'obésité,

de maladies cardiovasculaires, de diabète et de certains cancers (sein, côlon). Selon les dernières estimations, le manque d'activité physique est directement responsable chaque année de plus de cinq millions de morts dans le monde, soit autant que le tabagisme<sup>(1)</sup>.

Si l'inactivité physique est aussi dommageable pour la santé, est-ce qu'on pourrait envisager l'exercice comme mode de traitement de certaines maladies? Pour répondre à cette question, des chercheurs ont analysé l'ensemble des études qui ont comparé l'efficacité de différents médicaments et de l'exercice à réduire la mortalité de personnes touchées par trois types de maladies du cœur (maladies coronariennes, insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral) et le diabète<sup>(2)</sup>. Le résultat de leurs observations est très étonnant: dans plusieurs cas, l'exercice présente des améliorations cliniques aussi efficaces que les médicaments!

Ainsi, une personne affectée d'une maladie du cœur qui fait de l'exercice, sans médication, pour éviter de décéder de cette condition, a le même risque de mortalité que celle qui est soignée avec les médicaments. Dans certains cas, comme les AVC, l'exercice est même légèrement supérieur aux médicaments, tandis que dans d'autres comme l'insuffisance cardiaque, ce sont les médicaments qui sont plus efficaces.

### CHANGEMENT D'ATTITUDE

Ce rôle bénéfique de l'exercice physique ne signifie évidemment pas qu'il faut écarter du revers de la main la totalité des médica-



**Le manque d'activité physique est directement responsable chaque année de plus de cinq millions de morts dans le monde**

ments, car ceux-ci demeurent une composante essentielle du traitement de plusieurs maladies.

Par contre, ces observations montrent à quel point le mode de vie peut exercer une énorme influence sur la santé et les personnes qui sont touchées par une maladie du cœur ou par le diabète ont tout avantage à intégrer, avec une supervision professionnelle adéquate, l'exercice physique régulier à leurs habitudes.

L'activité physique n'est pas simplement qu'un moyen de se tenir en forme ou encore de contrôler son

poids: être actif physiquement est absolument essentiel pour le maintien d'une bonne santé.

<sup>(1)</sup> Lee IM et coll. *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy.* Lancet 2012; 380: 219-29.

<sup>(2)</sup> Naci H et Ioannidis JPA. *Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study.* BMJ 2013;347:f5577

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.