

ILLUSTRATION FOTOLIA



## Pour vivre plus longtemps, **AJOUTEZ UN PEU DE MUSCLES!**

Une étude australienne récente montre que la pratique régulière d'exercices de musculation est associée à une diminution significative du risque de mourir prématurément, en particulier du cancer.

### MÉDICAMENT UNIVERSEL

On dit souvent que si une pilule pouvait procurer tous les bienfaits de l'activité physique, elle deviendrait un succès planétaire instantané. Une affirmation qui n'est pas exagérée : il est en effet clairement démontré que la pratique régulière d'activités physiques modérées (marche, jogging, vélo) est associée à une diminution du risque de développer au moins 35 maladies distinctes, incluant le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, 13 types de cancers ainsi que le déclin des fonctions cognitives. Ces bienfaits sont même observés à des quantités d'exercice relativement faibles : par exemple, aussi peu que 15 minutes d'activité physique modérée par jour (comme la marche) sont suffisantes pour diminuer significativement la mortalité due aux maladies cardiovasculaires. Il n'est donc pas nécessaire d'être un athlète de haut niveau pour profiter des bienfaits de l'exercice sur la santé : l'important est de ne pas demeurer sédentaire et de bouger le plus souvent possible, même si c'est pour seulement quelques minutes.

### ENTRAÎNER LES MUSCLES

Si une activité physique minimale est positive pour la santé, il va de soi qu'on peut considérablement augmenter ces bénéfices en étant encore plus actif. En ce sens, un type d'exercice qui est souvent négligé et qui gagnerait à être pratiqué de façon plus assidue est l'entraînement musculaire. Les études montrent que les exercices de musculation sont essentiels, non

seulement pour améliorer la force et l'endurance, mais aussi pour l'amélioration générale de la santé, et que ces bénéfices s'additionnent à ceux qui découlent de l'exercice aérobique. C'est pour cette raison que les organismes de promotion de l'activité physique comme l'American College of Sports Medicine ou encore l'Organisation mondiale de la santé recommandent au moins deux sessions d'entraînement musculaire par semaine, en plus du minimum de 150 minutes d'activité aérobique modérée.

### RÉDUCTION DE LA MORTALITÉ

Cet impact positif de l'entraînement musculaire est bien illustré par les résultats d'une grande étude réalisée auprès de 80 306 adultes âgés de plus de 30 ans qui participent à deux enquêtes nationales sur l'état de santé et le mode de vie des habitants du Royaume-Uni (*Health Survey for England* et *Scottish Health Survey*). En analysant les habitudes d'activité physique des participants, les auteurs ont noté que le seul fait de participer régulièrement à des exercices de musculation était associé à une diminution de 23 % du risque de mortalité prématurée en général et de 31 % de la mortalité liée au cancer (1). Lorsque les personnes adhèrent aux deux recommandations de l'OMS (deux séances de musculation et 150 minutes d'activité physique modérée par semaine), la protection est encore plus élevée, avec une réduction de 30 % du risque de mortalité général. Autrement dit, l'addition d'exercices de musculation à la routine d'activité physique augmente l'impact positif de l'exercice sur la réduction du risque de mortalité prématurée.

Un aspect important de l'étude est l'observation

que toutes les formes d'exercices de musculation procurent ces bénéfices. On associe généralement musculation aux levées de poids, mais les résultats de l'étude montrent que des exercices réalisés sans équipement comme les redressements assis (*sit-ups*), les pompes (*push-ups*), les répulsions (*dips*) ou encore les fentes (*lunges*) sont également efficaces. Les gymnases demeurent l'endroit par excellence pour améliorer sa force musculaire, à cause de la diversité des équipements et de la compétence des entraîneurs qu'on y retrouve. Ils permettent une variété d'exercices, réalisés sous supervision adéquate, pour optimiser le temps que vous y consacrez. En s'entraînant à des heures régulières et en faisant de la musculation une activité préinscrite à son agenda, l'entraînement devient une activité sociale qui augmente votre fidélisation à l'exercice, permet de rencontrer d'autres personnes qui partagent vos motivations et contribue ainsi à lutter contre la solitude et l'isolement des individus.

(1) Stamatakis E et coll. Does strength promoting exercise confer unique health benefits? A pooled analysis of eleven population cohorts with all-cause, cancer, and cardiovascular mortality endpoints. *Am J Epidemiol.*, publié en ligne le 31 octobre 2017.

**Richard  
Béliveau**

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

