



Marcher, une façon simple de vivre plus longtemps

Le simple fait de marcher une trentaine de minutes par jour est associé à une diminution de 20 % du risque de mourir prématurément.

NÉS POUR BOUGER

Même si l'espèce humaine se distingue des autres animaux par son intelligence, il ne faudrait pas oublier que notre corps, avec ses quelque 640 muscles et 206 os (soit la moitié de notre masse corporelle), est également parfaitement adapté à l'intense effort physique. Au cours de l'évolution, on estime que les humains parcouraient en routine jusqu'à 20 km par jour (20 000 pas et plus) pour obtenir une nourriture suffisamment calorique pour soutenir le fonctionnement et l'évolution du cerveau. Nous ne sommes donc pas nés seulement pour réfléchir et innover, mais aussi, et peut-être surtout, pour bouger.

SÉDENTARITÉ EXTRÊME

Il y a un siècle à peine, chaque aspect du quotidien demandait un effort physique, autant au travail qu'à la maison. Aujourd'hui, les progrès technologiques font en sorte que la plupart d'entre nous sont beaucoup moins actifs qu'auparavant : nous allons travailler en voiture, prenons l'ascenseur pour nous rendre au bureau,

travaillons toute la journée devant un ordinateur et consacrons nos soirées à des loisirs passifs devant un écran (télévision, téléphone, ordinateur). En moyenne, on estime qu'un Canadien adulte consacre chaque jour près de 10 heures de sa période d'éveil à des activités sédentaires, dépourvues de toute dépense physique!

Cette sédentarité extrême est très mauvaise pour la santé : par exemple, plusieurs études ont montré que les personnes qui regardent la télévision plus de 4 heures par jour ont un risque accru d'être touchées par une maladie cardiovasculaire, le diabète de type 2 ou encore certains types de cancers. À l'inverse, l'exercice physique permet de diminuer les risques d'événements cardiovasculaires (infarctus du myocarde, AVC, mort subite), de diabète de type 2, d'au moins 13 différents types de cancers et de déclin cognitif, objectif absolument impossible à atteindre avec les médicaments actuellement disponibles.

MARCHER, TOUT SIMPLEMENT

Plusieurs personnes sédentaires sont découragées à l'idée d'être plus actives physiquement parce qu'elles croient que cela implique nécessairement la pratique de sports exigeants. Notre société valorise énormément les sports

d'élite ou extrêmes, ce qui peut donner l'impression que faire de l'exercice est synonyme de performances sportives spectaculaires ou de records à battre.

C'est totalement faux, car la recherche des dernières années a clairement montré que les bénéfices de l'activité physique peuvent être observés à des niveaux d'exercice relativement faibles.

Par exemple, une grande étude réalisée auprès d'un demi-million d'hommes et de femmes a observé qu'aussi peu que 30 minutes d'activité physique modérée par jour (la marche par exemple) suffisent pour diminuer de 20 % le risque de mort prématurée⁽¹⁾.

Évidemment, ces bienfaits seront encore plus grands si on augmente la durée de l'exercice, avec une protection maximale d'environ 35 % pour 90 minutes de marche par jour. Ceci est vrai autant pour les jeunes que pour les moins jeunes : par exemple, une étude réalisée à Hawaï a montré que les personnes âgées de 65 ans et plus qui marchaient 3,2 km ou plus par jour, soit environ 5000 pas, avaient un risque de mortalité prématurée deux fois plus faible que les gens sédentaires⁽²⁾.

Marcher plus rapidement semble aussi procurer des bénéfices accrus : par exemple, une étude récente a montré que les

personnes qui marchent vite (suffisamment pour être légèrement essouffées, soit environ 7 km/h) ont un risque de mortalité prématurée diminué de 25 %, comparativement à celles qui marchent très lentement⁽³⁾.

Il n'est donc pas nécessaire de s'entraîner jusqu'à l'épuisement ou de courir le marathon pour profiter des bienfaits de l'activité physique sur la santé. Le simple fait d'intégrer 30 minutes de marche à la routine quotidienne, que ce soit en une seule séance ou en plusieurs segments, est amplement suffisant pour diminuer considérablement le risque de mort prématurée et améliorer de façon significative la qualité de vie.

(1) Wen CP et coll. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet* 2011; 378: 1244-1253.

(2) Hakim AA et coll. Effects of walking on mortality among nonsmoking retired men. *N Engl J Med*. 1998; 338: 94-99.

(3) Stamatakis E et coll. Self-rated walking pace and all-cause, cardiovascular disease and cancer mortality: individual participant pooled analysis of 50 225 walkers from 11 population British cohorts. *British Journal of Sports Medicine* 2018; 52: 761.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

