

## L'inactivité physique responsable d'un décès sur dix dans le monde

Le manque d'activité physique est responsable d'un décès sur dix dans le monde, à peu près autant que le tabac ou l'obésité, selon une étude publiée mercredi dans le cadre d'un numéro spécial de la revue médicale britannique Lancet.

---



AFP/Archives

Pour la seule année 2008, l'inactivité physique serait ainsi responsable de 5,3 millions des 57 millions de décès répertoriés à travers le monde.

A la veille des Jeux Olympiques, la revue médicale souligne l'acuité d'un problème difficile à résoudre.

"Le rôle de l'inactivité physique continue à être sous-évalué en dépit de preuves solides existant depuis plus de 60 ans quant à son impact sur la santé", relève Harold W. Kohl (Université du Texas) qui ajoute que "beaucoup reste à faire pour traiter l'absence d'exercice comme un vrai problème de santé publique".

Selon le Dr I-Min Lee (Harvard Medical School de Boston), 6 à 10% des quatre grandes maladies non transmissibles (maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2, cancers du sein et du côlon) seraient liées au fait de pratiquer moins de 150 minutes d'activité modérée par semaine, comme recommandé par l'OMS.

Cette recommandation correspond à 30 minutes de marche rapide cinq jours par semaine.

En analysant un grand nombre d'études, le Dr I-min Lee a établi que 6% des maladies cardio-vasculaires, 7% des diabètes de type 2 (le plus courant) et 10% des cancers du sein et du côlon, pouvaient globalement être attribuées à l'inactivité physique.

Pour les seules maladies cardio-vasculaires, 400.000 décès (dont 121.000 en Europe) auraient ainsi pu être évités sur les 7,25 millions de décès provoqués par ces maladies dans le monde en 2008.

- Pas de recette miracle -

En généralisant l'activité physique, l'espérance de vie de la population mondiale pourrait augmenter de 0,68 année, soit à peu près autant que si tous les obèses américains revenaient à un poids normal, ajoute l'étude. On estime également que le tabac tue 5 millions de personnes par an.

Selon une autre étude réalisée sur 122 pays et dirigée par le Dr Pedro C. Hallal (Université de Pelotas au Brésil), un tiers des adultes et 4 adolescents sur 5 dans le monde ne font pas suffisamment d'exercice physique, ce qui accroît de 20 à 30% leur risques d'avoir des maladies cardio-vasculaires, du diabète et certains cancers.

Les adultes les plus inactifs se retrouvent à Malte (71%), en Serbie (68%), au Royaume Uni (63%), tandis que la Grèce et l'Estonie figurent dans le peloton de tête avec seulement 16 et 17% respectivement d'inactifs.

"Dans la plupart des pays, l'inactivité augmente avec l'âge et est plus importante chez les femmes que chez les hommes (34% contre 28%). L'inactivité augmente également dans les pays à hauts revenus", ajoute le Dr Hallal.

Quant à la question de savoir comment convaincre les gens de se bouger, aucune étude ne propose de recette miracle. Selon Gregory Heath (Université du Tennessee), qui a étudié les opérations tentées entre 2001 et 2011, les plus efficaces sont les campagnes de presse ou les petits messages chocs comme "monter à pied plutôt qu'en ascenseur". Il cite également en exemple les clubs de randonnée, la création de pistes cyclables ou l'interdiction ponctuelle des centres-villes aux voitures.

Des efforts sont particulièrement nécessaires dans les pays à faibles et moyens revenus où les changements économiques et sociaux risquent de réduire rapidement l'activité physique jusque là liée au travail et aux transports, ajoute M. Heath.