

## ***L'activité physique réduit la mortalité !***

Plusieurs études ont déjà montré un effet bénéfique d'une activité physique régulière dans diverses situations comme la ménopause, l'ostéoporose, le diabète,... Tout un chacun est persuadé de la nécessité de ces avantages, sans pour autant parvenir à modifier ses habitudes de vie...

Les résultats d'un suivi sur 35 années de 2205 hommes apportent encore un argument supplémentaire soulignant l'importance d'intégrer une activité physique régulière dans sa vie quotidienne !

Ces 2205 hommes, âgés de 50 ans entre 1970 et 1973, ont été suivis et réexaminés aux âges de 60, 70, 77 et 82 ans afin d'évaluer leur taux de mortalité en fonction de leur activité physique quantifiée en faible, intermédiaire et importante. On a pu ainsi constater qu'une activité physique intense permet d'obtenir une réduction de mortalité de 32% en comparaison d'une activité faible et de 22% en comparaison d'une activité modérée. Les sujets qui avaient augmenté leur activité physique entre 50 et 60 ans ont vu leur taux de mortalité rester élevé pendant les cinq premières années, mais la poursuite de cette activité était associée à une réduction de mortalité après 10 ans.

Comme quoi, il n'est jamais trop tard pour bien faire... L'important étant surtout de persévérer !

*L. Byberg, H. Melhus, R. Gedeberg, J. Sundström. Total mortality after changes in leisure time physical activity in 50 year old men: 35 year follow-up of population based cohort. BMJ 2009;338:b688*