

Bouger, bouger, bouger!

JEAN-PIERRE DESPRÉS DESPRÉS

Dimanche, 26 novembre 2017 00:00

MISE à JOUR Dimanche, 26 novembre 2017 00:00

On en parle tous les jours... la santé, c'est si précieux. Pourtant, beaucoup d'entre nous n'y portent que peu d'attention jusqu'au jour où nos vies basculent... un infarctus, un accident vasculaire cérébral, un cancer des poumons chez un fumeur, une insuffisance rénale qui nécessite la dialyse chez un patient diabétique dont les reins s'épuisent.

Ce sont des problèmes de santé contraignants et préoccupants pour les individus et leurs familles et très coûteux pour la société.

Saviez-vous que l'Organisation mondiale de la Santé considère que 63 % des décès à l'échelle mondiale sont maintenant attribuables aux maladies chroniques dites de société qui résultent de quatre comportements (le tabagisme, la surconsommation d'alcool, la mauvaise alimentation et la sédentarité) ? Donc, du moins en théorie, nous pourrions diminuer de moitié nos coûts de santé si nos comportements étaient compatibles avec la santé humaine, libérant ainsi des fonds supplémentaires pour, entre autres, nous occuper dignement des personnes en fin de vie ou investir dans l'éducation et dans certains programmes sociaux.

À cet effet, notre système de santé, que nous devrions plutôt appeler système de gestion de la maladie, n'est pas la seule solution aux problèmes de santé comme l'épidémie d'obésité abdominale et de diabète de type 2 (la forme associée à notre mode de vie) et aux maladies cardiorespiratoires.

Miser sur la prévention

Dans un premier temps, il faut réorganiser la médecine de première ligne (médecine familiale) pour en faire une médecine préventive moderne qui mesure et cible les éléments du mode de vie (comme on mesure et traite le cholestérol ou la tension artérielle) en y incluant, par exemple, des nutritionnistes, des kinésiothérapeutes et des experts en changements comportementaux.

De plus, il faut développer des solutions innovantes à l'échelle de la population et fournir aux citoyens une boîte à outils leur permettant d'améliorer les différentes dimensions de leur santé.

Lorsque *Le Journal de Québec* m'a proposé cette chronique hebdomadaire, j'ai immédiatement contacté mes collègues experts médecins et chercheurs chevronnés afin de sonder leur intérêt pour que leur science soit mise au service de la population. Leur réponse fut sans équivoque et je leur en suis très reconnaissant. Ainsi, une dizaine d'entre eux vont contribuer à cette colonne et vous informer sur ce que la science a à vous dire dans des secteurs de la santé qui vous préoccupent, avec un accent très particulier sur le mode de vie qui est si central au maintien d'une bonne santé.

Bouger, c'est vieillir moins vite !

Si le vieillissement vous préoccupe, vous serez intéressé par ce qui suit. Sachez tout d'abord qu'on surévalue l'effet de l'âge sur la santé. Oui, vieillir est inéluctable, mais si vous voulez ralentir ce que j'appelle le vieillissement prématuré, vous devez bouger, bouger, bouger ! Notez que je ne parle pas nécessairement de faire de l'exercice.

Marcher 30 minutes

En effet, bien que des données scientifiques solides condamnent les effets de la sédentarité, celles-ci nous révèlent également que de simplement sortir de la sédentarité et bouger en marchant 30 minutes par jour, pour un adulte, peut réduire de façon marquée notre risque de développer des maladies chroniques de société. Donc, si vous êtes comme le tiers des Québécois qui ne bougent pas dans leur quotidien, sortez marcher.

Déjà, 15 minutes de marche par jour seront bénéfiques pour un sédentaire ! Habillez-vous et sortez dehors avec votre conjoint, vos parents, vos enfants ou seul. Bouger, c'est ralentir le vieillissement !

** Jean-Pierre Després est professeur au Département de kinésiologie de la Faculté de médecine de l'Université Laval. Il est également directeur de la recherche en cardiologie à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. Depuis 2015, il est directeur de la science et de l'innovation à l'Alliance santé Québec.*

UN ANTISTRESS

L'humain n'a pas été conçu pour un mode de vie sédentaire. Être sédentaire, c'est risquer de vieillir prématurément. Assurez-vous de bouger tous les jours et faites attention aux effets secondaires de l'activité physique : il s'agit d'une excellente pilule antistress qui peut rendre heureux !

0 commentaires

Trier par **Plus ancien**

Ce fil est fermé

[plugin Commentaires Facebook](#)

