



MÊME À TRÈS PETITE DOSE, L'EXERCICE A DES EFFETS POSITIFS SUR LA SANTÉ

MARTIN JUNEAU



On sait depuis plusieurs années que l'activité physique régulière diminue significativement le risque global de maladies chroniques et constitue un facteur clé du vieillissement en bonne santé. Dans la plupart des études, on observe une diminution marquée de la mortalité prématurée (de l'ordre de 25 % à 40 %) pour des volumes hebdomadaires d'activité physique compris entre 150 et 450 minutes d'intensité modérée (comme la marche) ou entre 75 et 225 minutes d'intensité vigoureuse (comme la course à pied).

Ce potentiel de prévention demeure toutefois largement sous-exploité. Les études montrent en effet qu'une importante proportion de la population mondiale, y compris en Amérique du Nord, n'atteint pas les seuils minimaux d'activité physique recommandés, soit de 150 minutes d'activité d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité d'intensité vigoureuse par semaine, et peut ainsi être considérée comme « physi-

quement inactive ». Cette tendance s'est accentuée au cours des dernières années. Alors qu'environ 23 % de la population mondiale était considérée physiquement inactive en 2000, cette proportion atteignait 31 % en 2022¹. Au Canada, la situation est particulièrement préoccupante : seulement 46 % de la population adulte est considérée comme suffisamment active. Cette proportion devrait continuer de diminuer étant donné le niveau élevé de sédentarité observé chez les jeunes de 12 à 17 ans, chez lesquels seuls 30 % des garçons et 8 % des filles atteignent les recommandations en matière d'activité physique². Cette prévalence élevée de l'inactivité physique contribue de manière importante à l'incidence de plusieurs maladies chroniques. À l'échelle mondiale, on estime en effet que 6 % à 10 % de la mortalité prématurée est directement attribuable aux effets néfastes de l'inactivité physique sur les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et certains cancers, en particulier ceux du sein et du côlon³.

Le Dr Martin Juneau, cardiologue, pratique à l'Institut de cardiologie de Montréal où il dirige l'Observatoire de la prévention de l'ICM.

EXEMPLES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE ET VIGOREUSE

Degrés d'intensité	Exemples	Indicateurs d'intensité
Modérée	» Marche rapide » Entretien ménager vigoureux » Entretien paysager (bêchage, tonte du gazon) » Bicyclette de randonnée	Le rythme cardiaque s'accélère, la respiration s'intensifie, et on peut parler (mais pas chanter).
Vigoureuse	» Sports compétitifs (tennis, soccer, etc.) » Déneigement » Corde à danser » Jogging » Bicyclette rapide ou en terrain montagneux	Le rythme cardiaque s'accélère considérablement, la respiration devient forte, et on ne peut prononcer que quelques mots sans reprendre son souffle.

Tableau des auteurs

MÊME DE FAIBLES VOLUMES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PROCURENT DES BIENFAITS POUR LA SANTÉ !

Dans la plupart des enquêtes, le manque de temps, lié notamment au travail, aux déplacements et aux obligations familiales, constitue la raison la plus souvent invoquée par les personnes qui n'atteignent pas les niveaux minimaux d'activité physique recommandés. Toutefois, une étude menée auprès de plus de 30 000 personnes indique qu'il s'agit plutôt d'une question de priorités, la majorité des répondants disposant en moyenne d'au moins 5 heures de temps libre par jour⁴.

Un aspect de l'activité physique demeure toutefois souvent méconnu, alors qu'il est particulièrement encourageant pour les personnes moins actives : même des volumes très faibles d'exercice peuvent procurer des bienfaits appréciables pour la santé, y compris lorsqu'ils sont inférieurs aux niveaux recommandés. L'un des meilleurs exemples de ces effets provient d'une étude de grande envergure réalisée à Taïwan auprès d'environ 500 000 personnes, dont la grande majorité (75 %) était peu active⁵. L'étude a montré que les personnes actives présentaient un risque de mortalité réduit comparativement aux personnes sédentaires et que le volume d'activité nécessaire pour observer ces bienfaits variait en fonction de l'intensité de l'exercice. Ainsi, alors que la pratique quotidienne de 20 minutes d'activité physique vigoureuse, comme la course à pied, est associée à une réduction de 30 % du risque de mortalité toutes causes confondues, un effet protecteur similaire requiert près de 80 minutes d'activité d'intensité plus modérée, comme la marche.

Cependant, l'étude montre également qu'une diminution du risque de mortalité, de l'ordre de 10 % à 15 %, est observable même pour des volumes d'activité physique inférieurs aux seuils recommandés. Ainsi, chez les personnes très peu actives, pour qui l'atteinte des niveaux recommandés peut

sembler hors de portée, la pratique d'un minimum d'activité physique permet déjà de limiter les effets néfastes de la sédentarité sur la santé et d'améliorer sensiblement l'espérance de vie.

Une étude récente confirme les bienfaits associés à des volumes très faibles d'exercice, bien inférieurs aux seuils actuellement recommandés. Dans cette étude, les chercheurs ont analysé les données d'activité physique recueillies auprès d'environ 50 000 personnes vivant en Scandinavie et aux États-Unis⁶. Grâce à l'utilisation d'un accéléromètre, ils ont pu quantifier avec précision le temps consacré à l'activité physique ainsi que l'intensité de celle-ci, en s'intéressant plus spécifiquement aux périodes d'activité physique d'intensité modérée et vigoureuse (tableau).

Les résultats montrent clairement que, chez les personnes peu actives, c'est-à-dire celles qui font moins de 20 minutes d'exercice par jour, l'ajout d'un bref épisode d'activité physique de 5 à 10 minutes diminue substantiellement le risque de mortalité comparativement aux personnes qui demeurent sédentaires. Plus la personne est inactive, plus l'effet de ces courtes périodes d'activité est important, ce qui illustre à quel point la sédentarité est délétère pour la santé et confirme que toute quantité d'exercice, même très faible, est préférable à l'absence totale d'activité physique. À l'échelle de la population, les auteurs estiment que si l'ensemble des personnes insuffisamment actives intégraient de tels épisodes d'activité physique à leur routine quotidienne, il serait possible de réduire de 10 % la mortalité prématurée globale, ce qui est considérable.

La réduction du temps consacré aux activités sédentaires, telles que regarder la télévision ou d'autres écrans, est associée à des effets comparables sur la mortalité. En plus de limiter le temps disponible pour l'activité physique et de pri-

ver le corps des bienfaits cardiovasculaires et musculaires qui y sont associés, la sédentarité constitue un facteur de risque indépendant de mortalité prématurée en raison de ses effets délétères sur la fonction endothéliale, la pression artérielle et le métabolisme du glucose⁷. Chez les participants très sédentaires, soit ceux passant 10 heures ou plus par jour en position assise, une réduction quotidienne du temps assis de 30 ou de 60 minutes était associée à une diminution du risque de mortalité toutes causes confondues d'environ 10 % et 25 %, respectivement. Les auteurs estiment qu'à l'échelle de la population, de telles diminutions de la sédentarité pourraient prévenir près de 7 % de la mortalité prématurée totale.

L'atteinte des volumes d'activité physique recommandés constitue la situation optimale pour réduire le risque de maladies chroniques et de mortalité prématurée grâce à la pratique régulière de l'exercice. On peut s'inspirer en ce sens des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures, qui préconisent au moins 150 minutes d'activité physique par semaine, tout en recommandant de limiter le temps de sédentarité pendant les heures d'éveil à 8 heures ou moins, dont un maximum de 3 heures consacrées aux activités récréatives devant un écran.

Les données actuelles montrent toutefois que les personnes qui n'atteignent pas ces niveaux peuvent néanmoins améliorer considérablement leur santé globale en intégrant à leur routine de brefs épisodes d'activité physique. Ainsi, mieux vaut en faire un peu que de ne rien faire du tout. ■

BIBLIOGRAPHIE

1. Strain T, Flaxman S, Guthold R et coll. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *Lancet Glob Health* 2024; 12 (8): e1232-e1243. DOI : 10.1016/S2214-109X(24)00150-5.
2. Statistique Canada. *Le Quotidien — Activité physique et temps passé en position assise mesurés directement au Canada : nouveaux résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2022 à 2024* (en ligne). Ottawa : 2025. Site Internet : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/251017/dq251017b-fra.htm> (Date de consultation : le 17 octobre 2025).
3. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F et coll. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 2012; 380 (9838): 219-29.
4. Sturm R, Cohen DA. Free time and physical activity among Americans 15 years or older: cross-sectional analysis of the American time use survey. *Prev Chronic Dis* 2019; 16. DOI: 10.5888/pcd16.190017.
5. Wen CP, Wai JPM, Tsai MK et coll. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet* 2011; 378 (9798): 1244-53.
6. Ekelund U, Tarp J, Ding D et coll. Deaths potentially averted by small changes in physical activity and sedentary time: an individual participant data meta-analysis of prospective cohort studies. *Lancet* 2026; 407 (10526): 339-49.
7. Dunstan DW, Dogra S, Carter SE et coll. Sit less and move more for cardiovascular health: emerging insights and opportunities. *Nat Rev Cardiol* 2021; 18 (9): 637-48.



EN WEBDIFFUSION

**PARCOURS
DE PRATIQUE
AVISÉE**






**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT !**



**FÉDÉRATION DES MÉDECINS
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC**




Ateliers Mieux choisir

- nos traitements
- notre anamnèse et notre examen physique
- nos évaluations par imagerie
- nos évaluations de laboratoire
- nos suivis des maladies chroniques