

Une question sans réponse



JEAN-PIERRE DESPRÉS (CHERCHEUR, C.Q., PH. D., FAHA *)

Dimanche, 25 mars 2018 00:00

MISE à JOUR Dimanche, 25 mars 2018 00:00

Lorsque j'étais gamin, jouer dehors avec mes amis et mes cousins nous gardait trop occupés pour rentrer à l'intérieur, et nos parents devaient beaucoup insister au moment des repas, car interrompre nos jeux ne nous plaisait guère. Les jeux vidéo n'existaient pas à l'époque.

N'ayez crainte, je ne souhaite surtout pas vous faire une crise de nostalgie.

Aujourd'hui, nos enfants ont des téléphones intelligents et jouent en ligne dans des mondes virtuels avec leurs amis qui sont tous chacun chez eux, assis pendant des heures. Donc, plus besoin de sortir dehors pour se rencontrer et jouer en bougeant, leurs personnages virtuels (avatars) le font pour eux.

Les petits Québécois bougent moins qu'il y a 50 ans (et je ne parle pas de sport, mais d'activité physique non structurée). Alors que se déplacer en courant pour un enfant en santé devrait être tout à fait naturel, combien de jeunes ne sont maintenant plus capables de le faire, car trop déconditionnés par leur mode de vie sédentaire ?

Des données non colligées

Les professeurs d'éducation physique vous le diront, car ceux-ci font passer le « test de Léger » (test de terrain pour évaluer la condition cardiorespiratoire – capacité de réaliser un effort physique quelconque à une intensité donnée pendant un certain temps – développé par le Dr Luc Léger de l'Université de Montréal). Toutefois, ces données ne sont même pas colligées et analysées par l'État au niveau provincial. Quel rendez-vous manqué !

Saviez-vous qu'une mauvaise condition cardiorespiratoire, résultat d'un mode de vie sédentaire et d'une pratique insuffisante d'activités physiques (comme la course, la marche rapide, le vélo, le ski de fond, la natation) est un facteur de risque pour la mortalité et les maladies cardiovasculaires plus important que le cholestérol, l'hypertension ou le diabète ? La condition cardiorespiratoire peut être évaluée, entre autres, sur tapis roulant, vélo stationnaire ou par des tests simples de terrain.

Il y a tellement de personnes sédentaires en mauvaise condition cardiorespiratoire dans le monde que la prestigieuse revue médicale anglaise *The Lancet* rapportait il y a quelques années déjà qu'il y a maintenant plus de mortalité résultant de l'inactivité physique que de décès attribuables au tabac.

Imaginez l'avenir qu'on prépare à nos jeunes si on les garde sédentaires et en mauvaise condition physique à l'école et à la maison. Ainsi, il est urgent d'évaluer la forme physique de nos jeunes, non pas pour les stigmatiser, mais plutôt pour avoir un tableau global de la situation.

Je n'en reviens toujours pas qu'on ait pu aller sur la Lune en 1969 alors qu'une question aussi simple, mais fondamentale pour la santé des Québécois (est-ce que les Québécois sont en forme ?) est toujours sans réponse.

Quand on les interpelle sur le sujet, plus de la moitié d'entre eux nous répondent être suffisamment actifs. De telles statistiques me laissent bien perplexe. En effet, lorsqu'on utilise des outils plus précis que des questionnaires (on fait porter aux individus des petits appareils – accéléromètres – qui mesurent les mouvements et les déplacements), le pourcentage de gens suffisamment actifs est beaucoup plus faible, de l'ordre de 10 à 15 %.

Stratégie nationale réclamée

Les solutions ? La technologie et le temps d'écran sont devenus la norme et ne vont pas disparaître. La bonne nouvelle est qu'une étude internationale récente a montré qu'environ une heure d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (par exemple,

une marche rapide) par jour pouvait contrecarrer les effets néfastes de nos habitudes sédentaires sur la mortalité et le risque de maladies.

Mais nous devons nous évaluer afin d'avoir un portrait juste de la situation. Sommes-nous en forme ? Probablement pas pour bon nombre d'entre nous. Si tel est le cas, l'avenir de nos enfants ne s'annonce pas brillant, car ils risquent de commencer leur vie d'adultes sédentaires et plus malades que les générations précédentes.

Nous avons besoin d'une stratégie nationale pour nous évaluer afin d'améliorer notre santé. Suivre l'évolution de notre condition cardiorespiratoire devrait en faire partie. Il y va de l'avenir du Québec.

****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.***

0 commentaires

Trier par Les plus récents

Ce fil est fermé

[Extension pour les commentaires Facebook.](#)