**L’exercice physique indispensable à la santé, selon l’INSERM**

Prévention des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers, traitement du diabète, amélioration de la fonction respiratoire et de l'obésité... dans le domaine de la santé, l’activité physique possède de nombreuses vertus. Pratiquée selon les directives en vigueur, elle permettrait de réduire la mortalité prématurée de près de 30%. Et pourtant moins d’un Français sur deux s’y adonne.

Recommandations et études internationales à l’appui, une expertise collective de l’Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM), rendue publique mardi, dresse un état des lieux des connaissances dans ce domaine et livre ses recommandations.

Une étude prospective publiée fin 2020 et portant sur 250.000 personnes montre qu’une pratique à un niveau voisin de celui des recommandations «entraîne une réduction du risque de mortalité prématurée de l’ordre de 30%», a résumé Charles-Yannick Quezennec, expert et rapporteur.

«L’augmentation précoce de l’activité physique a notamment un effet favorable sur la prévention des maladies cardio-vasculaires». Par ailleurs, «on peut aujourd’hui affirmer que l’exercice physique représente un traitement à part entière du diabète de type 2», a précisé ce médecin du sport lors d’une conférence de presse. Tout comme un moyen de «prévention de l’ostéoporose et des pathologies de l’appareil locomoteur».

En 2020, le Collège américain de médecine du sport recommandait aux 18-65 ans de pratiquer une activité d’endurance d’intensité modérée, comme la marche à pied rapide, pendant 30 mn au rythme de 5 fois par semaine, ou d’intensité élevée (natation, course à pied), pendant 20 minutes au rythme de 3 fois par semaine. Le tout complété par des activités de renforcement musculaire (travail contre résistance) qui, pratiquées au moins deux jours par semaine, doivent solliciter les principaux groupes musculaires.

Mêmes recommandations pour les plus de 65 ans en terme de durée et de fréquence, en diminuant l’intensité lorsque nécessaire. Quant aux enfants, les conclusions de conférences de consensus récentes établissent que, chez eux, une heure d’activité physique modérée à élever sous forme de jeux ou d’activités de la vie quotidienne est nécessaire. Chez l’enfant et l’adolescent, l’activité physique est considérée comme un moyen de lutte contre le surpoids et l’obésité, le désinvestissement scolaire et social. Elle permettrait par ailleurs de canaliser l'agressivité, de fixer son attention...

Reste que l’exercice physique n’est pas sans dangers. Ainsi «les lésions du squelette et de l’appareil locomoteur» et «les conduites addictives qui concernent 4 à 5% des gens», a indiqué Pierre Rochcongar, Unité de biologie et médecine du sport, CHU de Rennes. «C'est une forme de dépendance que l’on rencontre chez les gens qui pratiquent intensément la course à pied».

En conclusion, le groupe d’experts recommande d’organiser des campagnes d’information à grande échelle concernant les recommandations d’activité physique pour la population générale, et d’y intégrer la dimension familiale. Il recommande par ailleurs de sensibiliser les entreprises à développer des espaces dédiés aux activités physiques sur le lieu même du travail. Et de promouvoir un aménagement des lieux de vie et de modalités de déplacements pour les personnes âgées.