

Série d'articles «sport et activité physique»



Thomas Dieterle
Rédacteur Primary and
Hospital Care

Noël et le Nouvel an approchent à grands pas. La période des fêtes de fin d'année est toujours propice à regarder en arrière – et aussi se tourner vers l'avenir. Nombre d'entre nous, médecins, et de nos patientes et patients constatent avoir pratiqué trop peu d'activité physique l'an passé et prennent la résolution de «faire plus de sport» pour l'année à venir. Et ce de manière assidue et correcte – en pleine nature ou à la salle – et pas comme le chante Rainhard Fendrich dans sa chanson «Es lebe der Sport» («Vive le sport»), qui se moque du pantouflard qui sommeille en nous, celui qui, au mieux, regarde le sport à la télé [1].

En effet, le sport est bon pour la santé. Il prévient les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et les cancers, et peut aider à les traiter – et ce indépendamment de l'âge, du sexe, de l'appartenance ethnique ou de la présence de maladies concomitantes. Par conséquent, le principal message des recommandations suisses en matière d'activité physique est «Chaque mouvement compte» [2].

Mais qu'en est-il du sport et de l'activité physique en Suisse? Globalement, il est à constater que le comportement sportif de la population suisse à partir de 15 ans a positivement évolué – près des trois quarts observent actuellement les recommandations suisses en matière d'activité physique [2]. Voilà pour les bonnes nouvelles.

Cependant, un quart de la population ne bouge pas suffisamment, et n'atteint donc pas la recommandation prévoyant 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine ou au moins deux jours avec des épisodes de transpiration. En moyenne, la population suisse continue de passer une bonne partie de la journée en position assise. Les plus jeunes sont assis plus longtemps que leurs aînés et les hommes en moyenne plus que les femmes [2].

D'un autre côté, de plus en plus de personnes participent à des marathons, triathlons,

gigathlons, c'est-à-dire des manifestations sportives exigeant une haute intensité de mouvement sur une période prolongée. Le marathon de New York a débuté en 1970 avec 127 participantes et participants. Dernièrement, près de 130 000 personnes se sont inscrites pour obtenir l'une de 50 000 places disponibles [3].

Nous évoluons ainsi entre deux extrêmes – comment gérer ce grand écart? Quelle dose minimum d'activité physique est efficace pour la santé? À partir de quand le sport peut-il être nuisible à la santé? En tant que médecins, à quoi devons-nous prêter attention? Que devons-nous conseiller à nos patientes et patients?

Primary and Hospital Care souhaite traiter ces questions dans une série d'articles, qui débute avec le présent numéro. Les articles se consacreront à des thèmes variés autour de l'activité physique et du sport, tels que les recommandations actuelles, les effets du sport sur la santé au cours de la vie, les effets du sport sur la santé cardiovasculaire, le développement de programmes d'exercice et les recommandations relatives à la promotion de la santé, et ont pour objectif de présenter les possibilités, mais aussi les limites et risques du médicament «sport et activité physique» pour le traitement de maladies chroniques.

M. Schär, M. Müller et S. Wangler décrivent le diagnostic et le traitement de la rupture de la coiffe des rotateurs et, en cette période de rétrospective et de perspectives, S. Neuner-Jehle partage avec nous ses réflexions sur la vie en accéléré. Le mouvement est synonyme de changement et tout changement nécessite du mouvement!

Au nom de la rédaction de *Primary and Hospital Care*, je vous souhaite une lecture passionnante, de joyeuses fêtes et un bon démarrage dans une nouvelle année qui, je l'espère, vous apportera santé et succès.

Correspondance

Prof. Dr méd.
Thomas Dieterle
dieterle[at]googlemail.
com



Références

La bibliographie complète se trouve dans la version en ligne de l'article à l'adresse <https://phc.swisshealthweb.ch/fr/article/doi/phc-f.2023.1308319399/>