

Faire le ménage peut vous sauver la vie



Plumeau et aspirateur bons pour la santé? Une mort sur douze survenues dans une période de cinq ans pourrait être évitée grâce à 30 minutes d'activité physique quotidienne cinq jours par semaine, comme faire le ménage ou aller au travail à pied, selon une étude parue vendredi.

"Une activité encore plus forte (750 minutes par semaine) est associée à une réduction (de la mortalité et des maladies cardiovasculaires) encore plus importante, surtout pour ceux qui répartissent leur activité physique tout au long de la journée, grâce à leur mode de transport, leur type de travail ou leurs tâches ménagères", selon les auteurs de cette étude publiée par la revue *The Lancet*.

Cette étude, qui porte sur 130.000 personnes dans 17 pays,

"confirme à une échelle globale que l'activité physique est associée à un risque moindre de mortalité et de maladies cardiovasculaires", selon les auteurs de ces travaux.

Selon eux, ce constat s'applique indépendamment du pays des participants, du type d'activité physique ou du fait qu'elle soit faite dans le cadre de loisirs ou de la vie quotidienne.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande au moins 150 minutes hebdomadaires d'activité physique "d'intensité modérée" (75 minutes si elle est "d'intensité soutenue"). Selon les auteurs de l'étude, près d'un quart de la population mondiale n'atteint pas ces objectifs.

Ces travaux montrent que "marcher 30 minutes la plupart des jours de la semaine représente un bénéfice substantiel", selon l'auteur principal de l'étude, Scott Lear, de l'Université canadienne Simon-Fraser.

L'étude concernait des personnes âgées de 35 à 70 ans venant de zones urbaines et rurales de pays riches et défavorisés. Les participants ont été suivis durant près de sept ans.

"Sur les 106.970 personnes qui remplissaient les conditions en termes d'activité physique, 3,8% étaient touchés par des maladies cardiovasculaires. Cette proportion montait à 5,1% chez ceux dont l'activité physique était insuffisante", note l'étude.

"Le risque de mortalité était également supérieur chez ceux qui n'atteignaient pas les niveaux recommandés d'activité physique, à 6,4% contre 4,2% pour les autres", poursuivent les auteurs de ces travaux.

La forme la plus commune d'activité physique observée était celle qui relevait de la vie quotidienne: transport, travail, tâches ménagères.

Les précédentes études sur le sujet s'étaient surtout intéressées à des pays à hauts revenus, soulignent les auteurs de l'étude.

AFP

