Activité physique : attention aux excès!

Compte Test - 2013-11-22 11:12:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude réalisée à l'Université Laval a révélé qu'un excès d'activité physique serait tout aussi néfaste que la sédentarité pour le bien-être des adolescents. Cette recherche est la première à mesurer le nombre d'heures à partir duquel l'activité physique est associée à une diminution du bien-être chez les adolescents qui la pratiquent.

Le Dr Richard Bélanger et son équipe ont mesuré le degré de bien-être de 1245 participants de 16 à 20 ans à l'aide d'un questionnaire développé par l'Organisation mondiale de la santé.

Ce formulaire comprend cinq questions qui portent sur la perception de l'humeur, du stress, du niveau d'énergie, de la fatigue et de l'entrain ressentis au cours des deux dernières semaines. L'indice de bien-être, qui varie de 0 à 25, est l'addition du nombre de points obtenus à chacune des questions.

Les résultats de cette étude ont montré que le bien-être augmente progressivement en fonction du nombre d'heures d'activité physique pratiquées. Le maximum est atteint chez ceux qui s'entraînent environ 14 heures par semaine, ce qui représente le double de la recommandation actuelle pour ce groupe d'âge.

Au-delà de 17,5 heures, le bien-être baisse pour se rapprocher du niveau rapporté par les jeunes sédentaires.

Ces travaux, dont les résultats ont été publiés dans les Archives of Disease in Childhood montrent que le risque d'avoir un faible indice de bien-être est 2,3 fois plus élevé chez les jeunes qui font plus de 17,5 heures de sport que chez les adolescents qui suivent la prescription hebdomadaire de 7 heures.

La méthodologie utilisée ne permet pas de déterminer les causes de cette association. Les chercheurs pensent toutefois que les risques de blessures, le manque de repos ou le stress que ces jeunes ressentent parce qu'ils pratiquent un sport de façon souvent compétitive font partie des hypothèses à considérer.

« Notre message est plutôt que les intervenants auprès des jeunes, particulièrement les professionnels de la santé, doivent être conscients du fait que la pratique intensive d'une activité physique peut avoir des répercussions négatives sur la santé globale d'un jeune. Il ne faut donc pas conclure qu'un ado qui est en bonne forme physique est un adolescent en parfaite santé. Tout comme la sédentarité, l'activité physique pratiquée à l'excès peut affecter son bien-être», conclut le Dr Richard Bélanger.