



# Le dossier de la recherche

Renseignements pour professionnels de la part de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

## Les coûts de l'inactivité physique

**O**n connaît bien maintenant les avantages à court et à long termes de l'activité physique. Les promoteurs de l'activité physique les vantent et les personnes qui ont adopté un mode de vie actif les apprécient.

À court terme, les personnes qui font de l'activité physique paraissent et se sentent mieux, ont plus d'énergie, maintiennent un poids santé, contrôlent plus facilement leur stress et ont des muscles plus forts, des os plus solides, une meilleure posture et un meilleur équilibre.

À long terme, les gens actifs courent moins de risques que les autres de contracter différentes maladies dégénératives — de la coronaropathie aux accidents cérébrovasculaires, en passant par le diabète et le cancer. Ces maladies peuvent avoir un effet important sur la qualité de vie et même conduire à un décès prématuré. De plus, elles ont un effet considérable sur les coûts des soins de santé au Canada.

Peter Katzmarzyk et Norm Gledhill, de l'Université York, et Roy Shephard, de l'Université de Toronto, ont examiné les coûts de l'inactivité physique et fait part des résultats dans un numéro récent du *Journal de l'Association médicale canadienne*.

### Un long chemin à parcourir

On a beaucoup fait pendant la dernière décennie pour encourager les Canadiens à faire plus d'activité physique, mais il reste encore un long chemin à parcourir. Selon un sondage effectué en 1999 par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 64 % des Canadiens ne font pas encore suffisamment d'activité physique pour en tirer, sur le plan de la santé, les avantages d'un mode de vie physiquement actif.

Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux se sont engagés à réduire de 10 % le niveau d'inactivité physique au Canada d'ici à 2003. Sur le plan financier, il y a de nets avantages à le faire.

### Des calculs complexes

Jusqu'à récemment, la quantification des coûts de l'inactivité physique au Canada n'avait été l'objet que de tentatives limitées. L'étude sur laquelle s'appuie le présent article a remédié à la situation.

Dans le cadre de cette étude, les chercheurs ont examiné l'effet de l'inactivité physique sur sept états pathologiques graves et courants : la coronaropathie, les accidents cérébrovasculaires, le cancer du côlon, le cancer du sein, le diabète de type 2, l'ostéoporose et l'hypertension. La première étape de l'étude a consisté à calculer l'évaluation sommaire du risque relatif (RR) de chaque maladie, à partir d'analyses publiées précédemment et de vastes études longitudinales prospectives. Les résultats s'échelonnent d'un RR de 1,2 pour le cancer du sein (soit approximativement une augmentation de 20 % du risque attribuable à l'inactivité physique) à un RR de 1,9 pour la coronaropathie (soit pratiquement le double du risque).

Afin de déterminer le pourcentage des mauvais états de santé et des décès prématurés de ces états pathologiques qui pouvait être attribué à l'inactivité physique, les chercheurs ont calculé la fraction attribuable (FA). À cette fin, ils ont utilisé une formule tenant compte de la fréquence globale de l'inactivité physique au sein de la population et le RR de la maladie chez une personne physiquement inactive.

Les valeurs de FA obtenues indiquent que 11 à 36 % des cas des différents états pathologiques peuvent être éliminés si les personnes inactives deviennent physiquement actives.

### Les effets économiques

L'étape suivante a consisté à évaluer les coûts directs des soins de santé qu'entraîne le traitement des états pathologiques, puis le pourcentage des coûts attribuables à l'inactivité physique. La Base de données sur les dépenses nationales de santé (1999) a fourni les chiffres représentant les coûts totaux. Les chercheurs ont extrait du rapport *Le fardeau économique de la maladie au Canada* (1993) les coûts des traitements des états pathologiques spécifiques et ils les ont extrapolés pour obtenir une évaluation des coûts en 1999.

«L'inactivité physique est un fardeau important pour la santé publique au Canada. La réduction du niveau d'inactivité physique, si modeste soit-elle, pourrait entraîner des économies de coûts considérables.»

— *Journal de l'Association médicale canadienne*

D'après les résultats obtenus, 2,1 milliards de dollars, soit environ 2,5 % du total des coûts directs des soins de santé, peuvent être attribués à l'inactivité physique. Ces résultats correspondent à ceux qui ont été signalés récemment pour les États-Unis.

En vertu des évaluations de l'étude actuelle, on pourrait économiser 150 millions de dollars annuellement si la fréquence globale de l'inactivité physique diminuait de 10 % — ce qui est l'objectif national pour 2003.

### Les gains de l'activité physique

Les coûts des soins de santé attribuables à l'inactivité physique — et les économies potentielles que des pourcentages plus élevés de participation permettraient de réaliser — qui ont été déterminés dans cette étude sont des évaluations modérées.

Les chercheurs n'y ont pas inclus les coûts indirects, telle la perte de productivité attribuable aux maladies ou aux décès prématurés. Ils n'ont pas tenu compte non plus d'un éventail d'autres états ou coûts affectés par l'inactivité physique, tels que la dyslipidémie, l'anxiété, la dépression, une plus mauvaise qualité de vie et l'admission prématurée dans un établissement ou la nécessité de soins gériatriques.

Plusieurs choses sont claires : les coûts des soins de santé sont élevés au Canada et ils sont à la hausse. La pratique régulière de l'activité physique est un antidote à de nombreux états pathologiques graves et coûteux. Le fait d'investir dans les efforts de réduction de l'inactivité physique engendrera des gains importants — pour les gens et pour le budget de la santé.

### Pour en savoir davantage...

Katzmarzyk, P.T., Gledhill, N., & Shephard, R.J. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. *Journal de l'Association médicale canadienne*, 163 (11), 1435-1440.

## Procurez-vous le guide

- Chaque Canadien et Canadienne devrait posséder un exemplaire du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce guide — et des exemplaires à distribuer — veuillez composer sans frais le 1-888-334-9769 ou vous rendre au site Web [www.guideap.com](http://www.guideap.com).



Renseignements de la part de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie  
N° de référence O1-03