

Conséquences de l'inactivité physique

L'inactivité physique entraîne de sérieuses répercussions sur la productivité et le nombre d'années de vie en bonne santé¹. De plus, une personne sur 10 dans le monde (soit plus de 5,3 millions de personnes) meurt chaque année en raison de l'inactivité physique².

Impacts sur la santé

L'inactivité physique est un facteur de risque de l'embonpoint, de l'obésité et de plusieurs maladies chroniques³ :

- Maladies cardiovasculaires
- Cancers
- Diabète de type 2
- Ostéoporose



Chez les jeunes...

Au cours des dernières années, la condition physique des jeunes s'est détériorée à tel point qu'un nombre croissant d'entre eux présentent des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2⁴.

Impacts sur les finances publiques

L'inactivité physique est responsable d'une part substantielle des coûts directs et indirects des soins de santé^{5,6} :

Coûts de l'inactivité physique au Canada en 2009	
Directs	2,4 milliards de dollars
Indirects	4,3 milliards de dollars
Totaux	6,8 milliards de dollars
Ceci représente 3,7 % des coûts totaux des soins de santé.	

Les coûts associés à l'inactivité physique et à l'obésité atteindront bientôt un tel niveau qu'ils viendront amputer une part importante du financement de l'État consacré aux autres secteurs⁷.

Références

¹ Global Advocacy for Physical Activity, the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (2010). La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action. Repéré le 14 janvier 2013.

² Lee, I-M. & al. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380 (9838), 219-229.

³ Janssen, I. (2012). Health care costs of physical inactivity in Canadian adults. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 37, 1-4.

⁴ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec.

⁵ Global Advocacy for Physical Activity, the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (2010). La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action. Repéré le 14 janvier 2013.

⁶ Janssen, I. (2012). Health care costs of physical inactivity in Canadian adults. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 37, 1-4.

⁷ Organisation mondiale de la Santé (2005). Prévention des maladies chroniques : un investissement vital. Suisse, Genève : OMS.
