

Activité physique : cinq bonnes raisons pour vous remettre en mouvement en 2025

Objectifs clairs, progression pas à pas, récompenses, plans B, partage, programmation. En début d'année les conseils pleuvent sur les moyens de respecter ses bonnes résolutions, dans la période qui, plus que tout autre (seul septembre est peut-être capable de rivaliser avec janvier), nous met au défi de récrire la liste des choses que nous voudrions changer. Manger mieux, perdre du poids, faire plus de sport, voilà ce qui revient le plus souvent. En effet, comme on nous le répète depuis toujours, le sport (et l'activité physique en général) fait du bien à la santé cardio-vasculaire et diminue le risque de tumeurs et de maladies métaboliques, mais désormais nous savons qu'il peut aussi améliorer la mémoire, le sommeil, la résistance à la douleur, l'humeur, et rallonger la durée de vie.

Bouger pourrait améliorer la mémoire

Une étude publiée en décembre dernier sur le *Journal of Alzheimer's Disease* montre, données à l'appui, les changements du cerveau chez les personnes qui pratiquent une activité physique. Grâce à l'IRM¹, les chercheurs ont observé le cerveau de plus de dix mille personnes, et une corrélation est apparue entre son volume et le niveau d'activité physique pratiquée. Les personnes qui ont une plus grande activité physique ont un volume cérébral supérieur, aussi bien pour ce qui concerne la matière grise et la matière blanche, que pour certaines aires spécifiques, comme l'hippocampe (zone impliquée dans la mémoire et la navigation spatiale). Au point de supposer, écrivent les auteurs, une action neuro-protectrice de l'activité physique.

« Nous avons remarqué que même des niveaux modérés d'activité physique, comme faire moins de 4000 pas par jour, peuvent avoir un effet positif sur la santé du cerveau – a déclaré David Merrill du Pacific Brain Health Center de Santa Monica, l'un des auteurs de la recherche – C'est beaucoup moins que les 10000 pas souvent conseillés et rend l'objectif plus accessible à de nombreuses personnes ».

L'activité physique aide à mieux dormir

En choisissant de bouger plus vous pourriez aussi observer des bienfaits sur votre sommeil. A condition de ne pas faire de sport juste avant d'aller au lit – pour ne pas rester trop éveillés à cause des endorphines et pour ne pas déréguler notre température interne – l'activité physique favorise en effet un bon sommeil. C'est ce qui ressort d'une expérience conduite par des chercheurs japonais, qui ont demandé à quelques personnes de changer leurs habitudes : plus de mouvement, même si ce n'est que pour de courts instants (une activité modérée/intense à la place des minutes qu'elles auraient passées assises²). Après quelques jours, ils ont observé que bouger plus améliorait le sommeil (surtout chez les femmes).

Une meilleure tolérance à la douleur

Bouger aiderait aussi à augmenter le seuil de la douleur. C'est ce que suggère une étude qui nous arrive de Norvège et qui a testé la corrélation entre le niveau d'activité physique – ou de sédentarité – et la capacité à supporter la douleur (dans cette expérience précise en plongeant une main dans l'eau

¹ ou, littéralement, « la résonance magnétique », terme cependant beaucoup moins usité en français que le sigle « IRM » (Imagerie par Résonance Magnétique).

² Il y avait une erreur grammaticale dans le texte italien « avrebbero passato seduti » (masc. pluriel) ; le sujet sous-entendu du verbe étant « alcune persone » (fém. plur.), on aurait dû avoir « avrebbero passato sedute ». En français, « personnes » est aussi du féminin pluriel => « elles auraient dû passer assises ».

glacée). Le résultat (les détails sont sur [Plos One](#)) est une connexion entre une plus grande activité physique et une plus grande tolérance à la douleur, même si les mécanismes ne sont pas encore tout à fait clairs, admettent les auteurs (la production d'endocannabinoïdes liée à l'exercice physique n'est qu'une des hypothèses).

Une grande aide aussi pour l'esprit

N'importe quel sportif peut le confirmer. Parmi les plus grands bienfaits de l'activité physique il y a les effets sur l'humeur et l'estime de soi. Bouger, faire des efforts, s'entraîner, aide à se sentir mieux. On le sait depuis longtemps mais une étude publiée l'an dernier sur le *British Journal of Sport Medicine* confirmait que l'activité physique permettait de diminuer les symptômes de la dépression et de l'anxiété. Cela est vrai pour tout type d'activité physique, des exercices d'aérobic au yoga, et pour en observer les effets quelques semaines suffisaient.

Bouger sauve des milliers de vies par an

L'OCDE, conjointement avec l'OMS, a essayé de quantifier les bénéfices en termes de morts évitées grâce au mouvement. Les deux organisations internationales ont publié un rapport selon lequel, en Europe, 150 minutes d'activité physique modérée/intense par semaine éviteraient plus de 10 000 morts prématurées par an. En termes d'espérance de vie moyenne, les gains pourraient être de plusieurs mois : cela semble peut-être peu de chose mais c'est bien plus que le gain observé en plus de dix ans grâce à l'amélioration du système de soins et des conditions sociales et de travail, comme le rappelle ce même rapport.