Bienfaits du sport et de l’activité physique sur la santé : des bénéfices méconnus

Près de 8000 internautes ont été interrogés sur les moyens prioritaires pour prévenir et traiter certaines maladies : diabète, cancers, cholestérol et hypertension artérielle, ostéoporose, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive).

Le but de cette étude est « d’inverser la tendance pour qu’un maximum de Français pratiquent une activité physique régulière », indique le Dr Pierrick Hordé, directeur des rédactions.

Selon les résultats de cette enquête, la grande majorité des personnes interrogées (88%) estime que l’adaptation de l’alimentation est prioritaire dans la prévention et le traitement du diabète. Seuls 52% considèrent l’activité physique comme primordiale. « Cela reflète certainement l’idée reçue que le sucre alimentaire est le principal responsable du diabète », constate le Dr Boris Hansel, endocrinologue et diabétologue à l’hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris) qui commente l’enquête avec d’autres spécialistes.

Pourtant, « dans le traitement du diabète, l’activité physique a une efficacité semblable à celle des médicaments ». Il conclut sur la nécessité de réaliser « un grand travail de communication » auprès du grand public.

Cette étude confirme l’engagement de l’Association Française des Diabétiques à lancer la première Semaine nationale de prévention du diabète en juin dernier et à pérenniser cette action dans les années à venir.

Télécharger l’enquête sur le Journal des Femmes

[1] Enquête a été réalisée en ligne, entre le 7 mars et le 3 avril 2012, auprès de 7.753 internautes, représentatifs de la population française âgée de 18 ans et plus.