

Le meilleur sport pour une vie plus longue ? Essayez le tennis.

Les gens qui jouent au tennis, au badminton ou au soccer ont tendance à vivre plus longtemps que ceux qui pratiquent le vélo, la natation ou le jogging.



par Gretchen Reynolds

Le 5 septembre 2018

Selon une nouvelle étude épidémiologique menée auprès d'hommes et de femmes danois, la pratique du tennis et d'autres sports à caractère social pourrait ajouter des années à votre vie.

L'étude a révélé que les adultes ayant indiqué qu'ils pratiquaient fréquemment le tennis ou d'autres sports de raquette et sports d'équipe vivaient plus longtemps que ceux qui étaient sédentaires. Mais ils vivaient aussi plus longtemps que les personnes qui pratiquaient des activités saines, mais souvent solitaires, comme le jogging, la natation et le vélo.

Les résultats soulèvent des questions intéressantes sur le rôle que les interactions sociales pourraient jouer sur l'augmentation des bienfaits de l'exercice.

À ce moment-ci, personne ne doute que l'activité physique améliore notre santé et peut prolonger notre longévité. De multiples études épidémiologiques récentes ont mis en évidence des liens entre la pratique régulière d'exercices physiques et le prolongement de la vie chez les hommes et les femmes.

Mais la question de savoir si certaines activités pourraient être meilleures que d'autres pour allonger la durée de vie reste en suspens. Une étude largement diffusée en 2017 auprès de plus de 80 000 hommes et femmes britanniques a révélé que ceux qui pratiquaient les sports de raquette avaient tendance à vivre plus longtemps que ceux qui faisaient du jogging.

Ces résultats ont suscité l'intérêt d'un groupe international de scientifiques. Ils avaient auparavant examiné les liens entre le jogging et la longévité et conclu que des quantités modérées de course à pied à rythme modéré entraînaient des gains de longévité plus importants que la course plus légère ou plus intense.

Pour la nouvelle étude, qui a été publiée cette semaine dans Mayo Clinic Proceedings, ces mêmes chercheurs ont décidé d'élargir leur enquête et d'examiner une variété de sports et leur association avec la vie et la mort prématurée.

Pour commencer, ils se sont tournés vers la même source de données qu'ils avaient utilisée pour l'étude sur le jogging, la Copenhagen City Heart Study, une tentative ambitieuse et continue pour suivre la vie et la santé de milliers d'hommes et de femmes à Copenhagen.

Les participants à l'étude avaient tous passé des examens de santé et rempli de longs questionnaires sur leur mode de vie et sur la fréquence à laquelle ils pratiquaient huit sports courant au Danemark, notamment le cyclisme, la natation, la course, le tennis, le soccer et, de façon peut-être inattendue, le badminton.

Les chercheurs se sont concentrés sur 8 600 des participants qui faisaient partie de l'étude depuis environ 25 ans.

Ils ont comparé les dossiers avec le registre national des décès pour voir si et quand certaines d'entre elles étaient décédées.

Ils ont ensuite comparé les activités et la durée de vie.

La constatation la plus évidente était que les personnes ayant déclaré ne jamais faire de l'exercice étaient plus susceptibles d'être décédées au cours des décennies suivantes que les personnes actives.

Les associations entre des activités particulières et la durée de vie étaient plus surprenantes.

Le vélo était l'activité la plus populaire chez les Danois participant à l'étude, dont beaucoup ont déclaré rouler pendant quatre heures ou plus chaque semaine. Cette

activité était associée à une durée de vie plus longue, ajoutant en moyenne 3,7 ans à la vie des cyclistes comparativement à celle des Danois sédentaires.

De même, la course à pied a été associée à une durée de vie supplémentaire de 3,2 ans.

Toutefois, ces gains sont nettement inférieurs à ceux du tennis, qui est lié à 9,7 années de vie supplémentaires, du badminton, qui est associé à 6,2 ans supplémentaires, ou au soccer, qui ajoute presque cinq ans à la vie des joueurs.

Ces associations sont restées inchangées même lorsque les chercheurs ont ajouté les variables de l'éducation, le statut socio-économique et l'âge des participants.

Selon le Dr James O'Keefe, coauteur de l'étude et directeur de la cardiologie préventive au Mid America Heart Institute du Saint Luke's Health Center de Kansas City, il est impossible de savoir pourquoi et comment certains sports peuvent ajouter plus d'années de vie que d'autres grâce à ce genre d'étude observationnelle.

Les exigences physiques différentes de certains sports pourraient jouer un rôle, dit-il, bien que peu d'exercices de cette étude ont été très intenses, que les gens fassent du vélo ou frappent un volant.

Le revenu et d'autres aspects du mode de vie des gens comptent probablement aussi, poursuit-il. Les chercheurs ont tenté de tenir compte des facteurs socio-économiques, mais il est toujours possible, dit-il, que les gens qui ont suffisamment d'argent et de temps libre pour jouer au tennis vivent plus longtemps parce qu'ils ont suffisamment d'argent et de temps libre, pas parce qu'ils jouent au tennis.

Néanmoins, il soupçonne que les aspects sociaux des jeux de raquette et autres sports d'équipe sont l'une des principales raisons pour lesquelles ils semblent prolonger la vie, dit-il.

« D'autres recherches nous indiquent que le soutien social atténue le stress », mentionne-t-il.

« Le fait d'être avec d'autres personnes, de jouer et d'interagir avec elles, comme vous le faites quand vous participez à des sports qui exigent un partenaire ou une équipe, a probablement des effets psychologiques et physiologiques uniques », dit-il, amplifiant ainsi les bienfaits de l'exercice.

Cette possibilité nécessite une vérification, convient-il, surtout dans le cadre d'expériences aléatoires comparant directement différents types d'exercices.

Mais pour l'instant, les personnes qui courent ou roulent seules pourraient envisager de trouver un groupe ou un partenaire avec qui s'entraîner, suggère-t-il.

« Augmenter son rythme cardiaque est important pour la santé. Mais il semble que la connexion avec d'autres personnes l'est aussi. »