

# ÉDITO RIAL

Dr Bruno Gaudeau  
Directeur  
de la publication



À la Préhistoire, l'activité physique était avant tout un moyen de survie. Au cours de l'Antiquité, le culte du sport devient omniprésent, les Hellènes enseignant systématiquement aux adolescents la pratique du saut, de la course ou des lancers.

En dehors de ce contre-exemple, l'intérêt de l'activité physique est indéniable à condition que l'effort soit adapté à l'âge et aux capacités du sujet. Elle n'est plus l'apanage des jeunes, elle est aussi salutaire à tous les âges de la vie. Dans les prochaines décennies, 50 ans marquera plutôt le milieu que la fin de vie. Sachons alors qu'il n'est jamais trop tard pour «se mettre en mouvement».

À notre époque, l'influence de l'activité physique sur le bien-être et sur la santé a été étudiée notamment à la suite des Jeux Olympiques de Mexico (1968). Les performances des athlètes confrontés à l'altitude ont attiré l'attention des scientifiques. Par la suite, l'ensemble des travaux et des recherches a confirmé le bien-fondé de l'activité physique, non seulement en matière de prévention mais également à visée thérapeutique. L'activité physique est désormais prise en compte dans le plan cancer 2009/2013. Le lancement d'une première enquête nationale : «Bouger contre le cancer du sein» en est une application.

Néanmoins, il existe de nombreux freins à l'exercice physique. Dans les pays anglo-saxons, dans le cadre du cancer du sein, seul un médecin sur deux suggère une activité physique à ses patientes. Qu'en est-il en France...? Beaucoup de Français n'accordent pas le moindre intérêt à l'activité physique et pourtant parmi eux certains jouissent d'une bonne santé et vivront une longue vieillesse. Ainsi, lorsqu'on demandait à Winston Churchill comment il gardait sa forme, il répondait : «No sport!». Mais il possédait une personnalité exceptionnelle dont «l'humour n'était pas la dernière qualité»!

## Mens sana in corpore sano

La sédentarité et l'immobilisme sont les causes majeures du vieillissement accéléré et de la dépendance. La marche reste l'activité la plus commune et la plus simple; plus adaptable, elle convient le mieux à toutes les situations et à tous les âges.

Associée aux traitements classiques des différentes pathologies (locomotrices, cardiovasculaires, neurologiques, métaboliques, endocriniennes, et malignes), l'activité physique suffisamment intense et régulière doit être la base de la prévention et de l'accompagnement thérapeutique.

La consigne *Mens sana in corpore sano* (dixième des 16 satires de Juvénal), reprise par Montaigne dans ses *Essais*, nous fait appréhender combien, plutôt que d'explorer les dieux, les hommes seraient plus avisés d'être responsables et maîtres du destin de leur santé. ■■

**Éditions Tout Prévoir** : SARL de presse au capital de 24 000 € • RCS : B434575783 • Siège social : «Le trente», 30 boulevard Pasteur – 75015 Paris • **Gérant et Directeur de la publication** : Dr Bruno Gaudeau • **Fondé de pouvoir** : Jean-Marc Boyer • **Comité de rédaction** : *Président* : Dr Bruno Gaudeau • *Membres* : Pr Bernard Devulder, Dr Michel Guillaud-Vallée, Marina Kolesnikoff • **Coordination administrative** : Charles André • **Coordination éditoriale** : Marina Kolesnikoff – Tél. : 01 40 54 51 76 – Courriel : marina.kolesnikoff@gpm.fr • **Rédacteur en chef secteur médical** : Pr Bernard Devulder • **Chef de rubrique** (Veille, Santé publique, Recherche, Interview et Escapade) : Évelyne Simonnet • **Ont collaboré à ce numéro** : Dr Maia Bovard-Gouffrant, Pr François Carré, Romain Desvignes, Pr Martine Duclos, Thierry Fauchard, Mylène Forget, Pr Jean-Louis Imbs, Franck Laureyens, Dr Arnaud Monier, Pr Yves Rolland, Pr Chantal Simon, Évelyne Simonnet, Irmine Wilf • **Publicité** : Odissey, 28, rue Legendre – 75017 Paris – Tél. : 01 55 53 51 44 – Fax : 01 55 33 51 41 • **Directeur** : Jean-Claude Uzan • **Chefs de publicité** : Sabrina Lepesqueur, Olivier Corvo Tél. : 01 55 33 51 44 • **Abonnement** : un an, 10 numéros, 43 € (- de 40 ans : 21,50 €) – toutprevoir@gpm.fr • **Conception graphique** : 36nco, 36 rue Marcel Dassault – 92100 Boulogne-Billancourt – Tél. : 01 49 10 50 00 • **Direction** : Guillaume Taupin – Courriel : guillaume.taupin@36nco.com • Gilles Hernandez – Courriel : gilles.hernandez@36nco.com • **Impression** : Imprimerie Didier Mary/Groupe Circle Printers 6 rte de la Ferté-sous-Jouarre 77440 Mary-sur-Marne – Tél. : 01 60 23 35 38 • **Routage** : Inter-Routage – Tél. : 01 49 37 52 17 • **Commission paritaire** : n° 0513 G 81657 • Dépôt légal à parution ISSN 0295-6292 • **Correspondance à adresser** : Tout Prévoir, 34 boulevard de Courcelles – 75809 Paris cedex 17 – Fax : 01 40 54 55 48 – Courriel : toutprevoir@gpm.fr

SM  
Syndicat National de la Presse Médicale  
et des professionnels de santé

OJD  
PRESSE  
PAYANTE  
2008

Tout Prévoir est imprimé sur papier certifié PEFC (papier issu de forêts gérées durablement).