

15 janvier 2009

L'exercice physique, c'est bon pour votre santé et pour votre porte-monnaie : preuves à l'appui !

Les familles conscientes de leur budget cherchent souvent à réduire les dépenses qu'elles jugent « luxueuses », voire frivoles, et notamment leurs abonnements à une salle de sport. Pourtant, de nombreuses preuves semblent indiquer que cette décision pourrait être un mauvais choix, même pour les familles dont la situation financière est difficile.

Selon un rapport qui vient d'être publié aux États-Unis dans le journal Health Affairs et concernant les dépenses annuelles de santé, le gouvernement fédéral américain a confirmé que les maladies chroniques représentaient 75 % de l'ensemble des dépenses de santé. Pourtant, la pratique d'un exercice physique régulier, en évitant toute surcharge pondérale, permet de réduire de façon importante vos risques associés à une maladie chronique, mais aussi de diminuer vos factures médicales.

« Pour traduire cela en termes financiers, chaque dollar que vous dépensez pour vous bien-être vous permet d'économiser jusqu'à cinq dollars ou plus sur vos dépenses maladies » a déclaré le Dr Richard Kreider, directeur du laboratoire Exercice et alimentation sportive de la Texas A&M University. Il a étudié l'efficacité du programme de remise en forme Curves au cours de ces cinq dernières années.

« Les femmes que nous avons suivies dans le cadre de nos études ont pu perdre du poids, se renforcer musculairement, stimuler leur métabolisme et observer des améliorations notoires de leur santé, notamment de pression artérielle, de rythme cardiaque au repos et d'endurance à l'effort physique. Un grand nombre d'entre elles ne présentaient plus les symptômes des maladies chroniques qui leur coûtaient si cher en médicaments et en visites chez le médecin. »

Au total, ceci peut représenter des économies importantes. Selon le rapport de Health Affairs, les dépenses annuelles moyennes d'une personne atteinte d'un cancer aux États-Unis sont de 8 411 dollars. Heureusement, un exercice régulier permet de réduire les risques de contracter cette maladie et de diminuer les dépenses associées. Selon un rapport important de l'American Institute for Cancer Research publié en 2007, l'obésité joue un rôle significatif dans l'augmentation des risques associés à de nombreux cancers (y compris le cancer du sein), allant parfois jusqu'à 60 %. De plus, une étude récemment publiée dans le journal Cancer a conclu que l'obésité augmentait pour les femmes les risques de développer un cancer de l'ovaire de 80 % !

Les avantages vont bien au-delà de cette réduction des risques de cancer. Selon une étude historique du Blue Cross Blue Shield du Minnesota, les dépenses de santé des personnes se rendant dans une salle de sport au moins 8 fois par mois étaient largement inférieures à celles des personnes qui ne s'y rendaient jamais. Les personnes qui se rendaient régulièrement dans leur salle de sport :

- * Étaient 39 % moins nombreuses à se rendre aux urgences
- * Étaient 41 % moins nombreuses à être hospitalisées
- * Avaient des dépenses de santé 18 % moins importantes

Ces recherches sont par conséquent claires. « L'exercice physique régulier, en évitant toute surcharge pondérale, permet non seulement de sauver des vies, mais aussi de vous faire gagner de l'argent » a déclaré Kreider. « Votre santé est votre atout le plus précieux. Si vous n'en prenez pas soin, cela risque à long terme de vous coûter bien plus cher. »

Alors comment peut-on s'abonner à une salle de sport sans casser sa tirelire ? Avec la crise, un grand nombre de salles de sport proposent des offres spéciales sur leurs abonnements. Jetez également un œil à votre mutuelle santé pour voir si elle ne rembourse pas une partie des frais d'abonnement. Certains clubs de sport comme Curves ont signé des partenariats avec de grandes compagnies d'assurances et des mutuelles santé, comme SilverSneakers, AARP ou Blue Cross Blue Shield, pour rendre le coût de votre abonnement encore plus abordable.