

[Accueil](#) > [Savoirs](#) > [Vidéos](#)

L'exercice physique, un médicament à large spectre ?

le 19 mai 2015

17h30

Sciences de la Vie et Santé

Dans le cadre du cycle "Amphis pour tous"

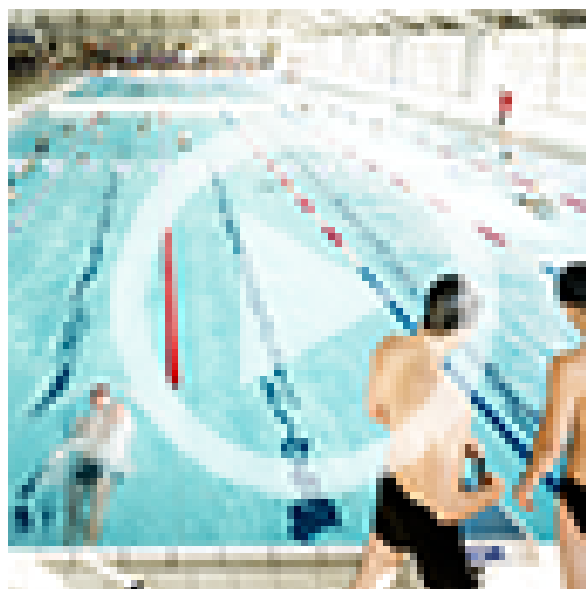
Par Laurent Messonnier, Professeur des universités et chercheur au Laboratoire de Physiologie de l'Exercice (LPE) à l'Université Savoie Mont Blanc, et Professeur des universités à l'Université Savoie Mont Blanc.

Le constat est alarmant : nos sociétés modernes doivent faire face à un nombre croissant de patients souffrant du cancer ou de maladies cardiovasculaires et métaboliques. Les coûts liés à la prise en charge de ces maladies explosent. Pourtant, un médicament existe : l'exercice physique.

Ses effets positifs sur les symptômes liés à certaines maladies mais aussi sur la qualité de vie des patients sont reconnus et ce, pour un coût plus que modique. Chaque jour, de nouvelles études scientifiques démontrent le rôle bénéfique de l'exercice physique dans la prévention ou le traitement du cancer, des maladies cardiovasculaires, pulmonaires, métaboliques, et même d'origine génétique (mucoviscidose, myopathie...).

En médecine, il est traditionnel de prescrire le traitement le plus efficace et présentant le moins de risques ou d'effets secondaires.

Bien souvent, l'exercice physique répond à cette double exigence. Dans certains cas, il peut même s'avérer plus efficace que certains traitements ou agir en synergie avec ces traitements. Il apparaît de plus en plus comme une thérapie d'avenir. Très bientôt, les médecins prescriront l'exercice physique sur ordonnance.



#### Infos pratiques

##### Lieu

Présidence de l'Université Savoie Mont Blanc  
Chambéry

Mise à jour le 1 avril 2016

---

##### En vidéo

► Visionnez cette conférence sur la [chaîne vidéo de l'Université Savoie Mont Blanc](#)