



©1989-2024 APM International - <https://www.apmnews.com/story.php?>

objet=407631&idmail=.O.oQ4xQ03Sib7LrDKvHBQowEWxWvpqhBrOn5eckeAOVqu7v8cipnBgCIng8Y5vF3tpNRQAh5ON72tom4mBuUVi1szHmfARjzYZmJY-qD2KfTH8irhnPuayJmZPma_9y3joy9WtNuWAB7njgRn5kfOIuhMa-Nd3QtmVkyISEPfrSO_KhMAOpTPBYOPaqCneU-Chc5PdaFq1UNwT78rTm_WuSV-b78MqhQ5-M55KWr8Ids.&usid=188138

DÉPÊCHE - Mercredi 06 mars 2024 - 14:07

Nouvelles données sur l'effet protecteur de l'activité physique sur les risques d'AVC, de maladies cardiovasculaires et de décès

Mots-clés : [neuro](#) [cardio](#) [Activité physique](#) [AVC](#) [prévention](#) [méta-analyse](#)

CARDIO-NEPHRO

NEUROPSY

LONDRES, 6 mars 2024 (APMnews) - L'activité physique protège du risque d'accident vasculaire cérébral (AVC), y compris une activité de loisirs de faible intensité, et marcher au moins 4.000 à 4.500 pas par jour permet de réduire la survenue de maladies cardiovasculaires et la mortalité toutes causes en particulier chez les personnes très sédentaires, selon deux études publiées mardi dans des revues spécialisées du BMJ.

Dans une étude européenne publiée dans *Journal of Neurology Neurosurgery & Psychiatry* (JNNP), Federico De Santis de l'université de L'Aquila (Italie) et ses collègues ont voulu savoir quel était l'effet protecteur des différents niveaux d'activité physique de loisir sur le risque d'AVC.

Pour cela, ils ont réalisé une revue systématique de la littérature puis une méta-analyse de 15 articles relatifs à 16 cohortes prospectives d'un total de 752.050 patients suivis sur 125,7 mois en moyenne.

Dans la méta-analyse des données des cinq études définissant trois niveaux d'activité physique, le risque relatif poolé d'AVC est significativement réduit sur le plan statistique de 29% avec un niveau "idéal" par rapport à aucune activité mais aussi de 18% avec un niveau "inférieur à l'objectif".

Les résultats sont également significatifs dans les études définissant quatre niveaux d'activité, avec un risque relatif poolé d'AVC diminué de 25% avec un niveau "intense" par rapport à aucune activité, de 27% avec un niveau "modéré" et même de 24% avec un niveau "faible".

Pour les deux études avec cinq niveaux d'activité, la baisse du risque relatif poolé d'AVC est également significative, de 2% avec une activité "intense", de 29% pour un niveau "modéré", de 13% pour un niveau "faible" et même de 11% pour un niveau dit "insuffisant".

Les bénéfices de l'activité physique étaient indépendants du sexe et de l'âge.

L'effet semble significatif pour le risque d'AVC ischémique en particulier mais pas pour le risque d'AVC hémorragique.

Ces résultats suggèrent que tous les niveaux d'activité physique de loisirs peuvent être bénéfiques pour la prévention des AVC, y compris des niveaux considérés comme bas ou insuffisants, concluent les chercheurs. Il faut encourager la population à avoir une activité physique quelle qu'elle soit, ajoutent-ils.

Dans l'étude internationale publiée dans *British Journal of Sports Medicine* (BJSM), Matthew Ahmadi de l'université de Sydney et ses collègues se sont intéressés à l'effet de la marche chez des personnes très sédentaires qui présentent un risque accru de morbidités et de mortalité.

Pour cela, ils ont utilisé les données de la vaste cohorte UK Biobank menée auprès de quelque 500.000 personnes de 40 et 69 ans. Une partie d'entre eux a accepté de porter un accéléromètre qui a permis d'apprécier leur activité physique, notamment le nombre de pas effectués par jour.

L'analyse a porté sur un premier groupe de 72.174 participants âgés de 61,1 ans en moyenne parmi lesquels 1.633 sont décédés et un second de 71.441 participants parmi lesquels 6.190 nouvelles maladies cardiovasculaires ont été relevées, au cours d'un suivi de 6,9 ans en moyenne.

L'analyse des données montre que chez les personnes très sédentaires (au moins 10,5 heures par jour), la mortalité brute était de 5,41% avec le plus faible niveau d'activité (inférieure à 4.000 pas par jour) mais de 3,05% avec le niveau le plus élevé (plus de 8.000 pas par jour) alors qu'elle était de respectivement 3,74% et 2,27% chez celles qui étaient moins sédentaires (moins de 10,5 heures par jour).

Parmi les personnes très sédentaires, il apparaît que le risque de décès toutes causes diminue de 39% lorsqu'elles effectuent 9.000 pas par jour par rapport à celles qui ne font que 2.200 pas, avec un effet significatif à partir de 4.100 pas (baisse de 20%).

Ce bénéfice est atténué chez les personnes moins sédentaires, avec un effet optimal obtenu avec 10.300 pas par jour pour une diminution de 41% du risque de décès.

Le risque de maladies cardiovasculaires incidentes est diminué de 31% chez les personnes très sédentaires qui font 9.700 pas par jour et de 39% chez les personnes moins sédentaires pour 9.800 pas par jour, avec un effet significatif à partir de 4.300 pas par jour dans les deux groupes.

Ces résultats confirment le bénéfice de la marche sur la mortalité et les maladies cardiovasculaires incidentes quel que soit le degré de sédentarité, l'effet minimal étant obtenu avec 4.000 à 4.500 pas par jour et l'effet optimal avec 9.000 à 10.500 pas par jour, commentent les chercheurs.

Cette étude apporte des objectifs tangibles qui peuvent facilement être mis en œuvre dans des interventions qui reposent sur la marche ou dans des recommandations d'usage pour des podomètres ou autres dispositifs mesurant l'activité physique, ajoutent-ils.

(JNNP, [publication en ligne du 5 mars](#), et BJSM, [publication en ligne du 5 mars](#))

ld/ed/APMnews

[LD7S9X5PV]

©1989-2024 APM International - [https://www.apmnews.com/story.php?](https://www.apmnews.com/story.php?objet=407631&idmail=.O.oQ4xQ03Sib7LrDKvHBQowEWxWvpqhBrOn5eckeAOVqu7v8cipnBgCIng8Y5vF3tpNRQA50N72tom4mBuUVi1szHmfARjzYZmJY-qD2KfTH8irhnPuayJmZPma_9y3joy9WtNuwAB7njgRn5kfOITuhMa-Nd3QtmVkyISEPFrSO_KhMAOpTPBYOPAqCneU-Chc5PdaFq1UNwT78rTm_WuSV-b78MqhQ5-M55KWr8Ids.&usid=188138)

objet=407631&idmail=.O.oQ4xQ03Sib7LrDKvHBQowEWxWvpqhBrOn5eckeAOVqu7v8cipnBgCIng8Y5vF3tpNRQA50N72tom4mBuUVi1szHmfARjzYZmJY-qD2KfTH8irhnPuayJmZPma_9y3joy9WtNuwAB7njgRn5kfOITuhMa-Nd3QtmVkyISEPFrSO_KhMAOpTPBYOPAqCneU-Chc5PdaFq1UNwT78rTm_WuSV-b78MqhQ5-M55KWr8Ids.&usid=188138