

Relation dose-réponse entre le volume d'activité physique et le risque de mortalité cardiovasculaire

Source

Williams PT et PD Thompson (2014) **Increased cardiovascular disease mortality associated with excessive exercise in heart attack survivors.** *Mayo Clin Proc* 89:1187-94.

C'est bien connu, la pratique régulière d'activités physiques diminue le risque de mortalité. Plusieurs études font ressortir des effets bénéfiques de l'exercice chez des patients ayant subi un infarctus du myocarde. Alors que le fait d'être actif est associé à une réduction de la mortalité, on ignore s'il existe un volume d'activité physique optimal à recommander en prévention secondaire.

Le but de cette étude était de décrire la relation dose-réponse entre le volume d'activité physique et la réduction du risque de mortalité cardiovasculaire, en prévention secondaire.

Un registre des décès de deux cohortes d'individus (recrutés de 1991 à 1994 et de 1998 à 2001) a été examiné. Le volume d'activité physique des sujets a ensuite été classé en quatre groupes en fonction de la dépense énergétique quotidienne à la marche ou à la course (en MET-h/jour). Ils ont été suivis jusqu'en 2008, et la réduction du risque a été calculée à partir du nombre de décès.

Un effet de dose-réponse a été observé entre le volume de marche ou de course à pied et la diminution de la mortalité cardiovasculaire. Ainsi, les individus effectuant entre 3,6 et 5,4 MET-h/jour ont un risque 50 % moins élevé de mortalité cardiovasculaire, comparativement à ceux qui font peu ou pas d'exercice (moins de 1,07 MET-h/jour). La réduction du risque atteint 63 % pour le groupe qui effectue entre 5,4 et 7,2 MET-h/jour, ce qui correspond à 37 à 50 km de course à pied par semaine.

La relation dose-réponse semble toutefois prendre la forme d'un J-inversé, c'est-à-dire qu'au-dessus de 7,2 MET-h/jour, la réduction du risque observée n'était que de 12 %. Selon ces données, il serait préférable de s'en tenir à un volume entre 5,4 et 7,2 MET-h/jour afin d'en retirer un maximum d'effets bénéfiques. Il faut toutefois indiquer que le nombre de sujets « très actifs » (plus de 7,2 MET-h/jour) était plutôt faible. D'autres recherches sont nécessaires afin de déterminer les effets de variables telles que l'intensité de l'exercice en prévention secondaire.

Joanie Caron et Guy Thibault