

Course à pied : faut-il en faire beaucoup pour réduire le risque de décès prématuré lié à une maladie cardiovasculaire?

Source

Lee DC et coll. (2014) **Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk.** *Journal of the American College of Cardiology* 64(5):472-81.

Il est bien connu que la pratique régulière d'activités aérobies comme la course à pied est associée à un risque moins élevé de maladies cardiovasculaires et de mortalité prématurée. Mais quelle est la relation entre, d'une part, le volume, la fréquence et l'intensité de course et, d'autre part, l'espérance de vie?

Dans cette étude, on a suivi pendant en moyenne 15 ans, 55 137 adultes de plus de 18 ans (âge moyen, 44 ans). Durant cette période, il y a eu 3413 décès (toutes causes confondues), dont 1217 dus à une maladie cardiovasculaire.

Résultats

Les résultats analysés suivant le principe « toutes choses étant par ailleurs égales » vont dans le même sens que ceux d'autres études de suivi de cohortes. Ils indiquent que, par rapport aux autres sujets, ceux qui faisaient de la course à pied (24 % des participants) avaient :

- un risque inférieur de mortalité (- 30 %) et de mortalité liée à une maladie cardiovasculaire (- 45 %);
- globalement, une espérance de vie plus longue de trois ans.

Comme on s'y attendait, les coureurs les plus persistants au fil des ans bénéficiaient d'un risque moins élevé de décès (- 29 %) et de décès lié à une maladie cardiovasculaire (- 50 %).

Afin d'examiner la relation « dose-réponse », les chercheurs ont calculé le risque de décès prématuré selon que les coureurs étaient dans l'un ou l'autre des cinq quintiles de chacun des paramètres suivants : durée, distance, fréquence, volume global et vitesse de course.

On s'attendait à ce que les coureurs du quintile supérieur tirent avantage de leur charge d'entraînement plus élevée. Mais, en réalité, il n'y avait pas de différence significative entre les quintiles, peu importe le paramètre étudié. Ainsi, un entraînement léger (une ou deux séances hebdomadaires à 10 km/h ou moins totalisant 51 minutes ou moins, ou 10 km ou moins) semble suffisant pour réduire le risque de mortalité,

comparativement à ne pas courir. Il n'y aurait pas d'avantages supplémentaires à courir plus fréquemment, plus longtemps ou à vitesse plus élevée.

Bref, courir un peu aurait des effets aussi salutaires que courir beaucoup, à condition d'être assidu. Voilà qui peut être encourageant pour les personnes qui n'ont pas nécessairement le temps, la condition physique ou la motivation pour courir intensivement.

À noter toutefois que des méta-analyses d'un grand nombre d'études de suivi de cohortes indiquent que les effets bénéfiques augmentent globalement avec le volume d'activité physique. Ainsi, faire 90 minutes d'exercice physique par semaine permet de réduire le risque de mort prématurée d'environ 20 %, et en faire 300 minutes réduit ce risque de 25 % (*Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008*, p. G1-17 à G1-20). Par ailleurs, courir peu n'améliore pas beaucoup l'aptitude aérobie et ne facilite pas le contrôle du poids autant que des séances fréquentes d'entraînement aérobie prolongées ou intensives. Chose certaine, faire ne serait-ce qu'un peu d'activité physique est plus profitable pour la santé que de ne pas en faire du tout.

Lectures suggérées

Comité scientifique de Kino-Québec **Activité physique des adultes – Lignes directrices.**

Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008) **Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008.** U.S. Department of Health and Human Services, Washington, District de Columbia, 683 p.

Guy Thibault