

Suffit-il de « marcher » pour améliorer sa santé cardiovasculaire?

Source

Neto J et coll. (2010) **Is the recommendation to walk sufficient to achieve the levels of physical activity recommended to obtain cardiovascular benefits?** Rev Port Cardiol 30(03):313-22.

Un des plus importants facteurs de risque des maladies cardiovasculaires (MCV) est l'inactivité physique. On sait qu'une vie sédentaire est associée à un risque deux fois plus élevé de MCV. On recommande souvent de faire de 30 à 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée, au moins cinq jours par semaine (préférentiellement tous les jours) pour obtenir des effets bénéfiques sur le plan cardiovasculaire. Cet objectif peut être difficile à atteindre pour plusieurs personnes, et quelques facteurs peuvent expliquer cette difficulté. Les professionnels de la santé ne sont pas nécessairement formés pour faire ce genre de recommandation, l'environnement n'est pas toujours favorable (sécurité, installations, etc.) et les individus n'ont souvent pas l'habitude de pratiquer régulièrement des activités physiques.

L'objectif de cette étude était de vérifier si l'adhésion volontaire à un programme de marche, sans supervision, permettait d'augmenter suffisamment le niveau d'activité physique. Un total de 23 participants, ayant au moins un facteur de risque modifiable de MCV, ont participé à l'étude. La seule recommandation qu'ils ont reçue a été de marcher. Les niveaux et la durée de l'activité physique ont été mesurés à l'aide d'accéléromètres.

Résultats

Après la durée de l'étude (non spécifiée), les participants avaient marché en moyenne 45,8 minutes par jour (5,7 minutes à intensité faible et 40,1 minutes à intensité moyenne ou élevée). La recommandation de faire quotidiennement 30 à 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée a donc été suivie. Cela indique que, même en l'absence d'un programme supervisé, mais avec des indications claires concernant l'intensité et la durée des activités, les sujets ont atteint le niveau minimal recommandé pour obtenir des effets bénéfiques pour la santé.

Cependant, certaines limites doivent être prises en compte. Tout d'abord, il ne s'agit pas d'une étude d'envergure puisque l'échantillon ne comptait que 23 participants. Ensuite, la durée du programme n'est pas spécifiée



et, finalement, le fait de porter un accéléromètre a pu augmenter la motivation des participants à marcher davantage.

Il faut donc interpréter ces résultats avec prudence. Mais, rien n'empêche les professionnels de la santé d'encourager leurs patients à marcher!

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault