

L'activité physique est plus efficace qu'une intervention coronarienne percutanée pour prévenir et traiter les maladies cardiovasculaires

Source

Bowles DK et coll. (2011) **Mechanism of beneficial effects of physical activity on atherosclerosis and coronary heart disease.** *J Appl Physiol* 111:308-10.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, en 2011, les maladies cardiovasculaires (MCV) figurent toujours en tête de liste des causes de mortalités à travers le monde, et ce, depuis 1990.

Des études indiquent que les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique d'intensité moyenne diminuent le risque de développer des MCV de 20 %. Ce pourcentage s'élève à 30 % chez celles qui ont un niveau d'activité physique plus élevé. Il y a donc une forte relation inverse entre la pratique d'activités physiques et les risques de souffrir de MCV.

L'activité physique serait plus efficace pour prévenir et traiter les MCV qu'une intervention coronarienne percutanée (ICP) (pose d'un tuteur). De plus, un traitement qui inclut l'activité physique et la modification des habitudes de vie coûte environ 3500 \$ de moins qu'une ICP. Des chercheurs ont montré qu'en 2006, le recours à l'activité physique comme thérapie au lieu de l'ICP chez les patients états-uniens dont la condition était stable (environ 60 %) aurait permis d'économiser 2,6 milliards de dollars.

De plus, les syndromes coronariens aigus et les morts soudaines causés par la rupture de plaques athérosclérotiques peuvent être évités par l'activité physique. En effet, l'exercice permet de traiter toutes les lésions, et non seulement celles qui sont ciblées pour être traitées par une ICP.

Les mécanismes qui associent l'activité physique à une diminution des risques de MCV ne sont pas complètement établis. Environ 35 % des effets bénéfiques de l'exercice seraient dus à des changements favorables de certains facteurs de risque : triglycérides, cholestérol, hypertension. L'autre 65 % pourrait résulter d'une amélioration de la fonction endothéliale, d'une atténuation de la progression des plaques, ainsi que d'une diminution des ruptures, de la demande en oxygène du myocarde, des thromboses et des facteurs inflammatoires relâchés par les muscles et le tissu adipeux.

On aurait donc intérêt à miser davantage sur l'activité physique comme traitement de premier plan des MCV.

Annabelle Dumais et Guy Thibault