

La course a pied peut-elle prévenir l'infarctus du myocarde chez la femme?

Situation du problème

- l'exercice physique diminue le risque d'infarctus du myocarde.
- la question posée par cette étude est la suivante : le bénéfice est-il plus important selon que l'on exerce une activité tranquille mais régulière (30 minutes de marche/jour) ou une activité moins régulière mais plus intense (20 minutes 2 à 3 fois/semaine) ?

Méthode de l'étude

- 72488 infirmières américaines âgées de 40 à 65 ans sont suivies pendant 8 ans par 2 questionnaires :
- l'un fixe leur type et niveau d'activité physique/par semaine. Selon le temps passé et l'intensité de l'effort fourni, elles sont classées dans 5 groupes : du moins actif (groupe 1) ou plus actif (groupe 5).
- l'autre recense les accidents cardiaques dont elles ont été victimes pendant la même période.

Résultats de l'étude

- les femmes les plus sportives sont plus fines, fument moins, boivent plus d'alcool, prennent plus de traitements hormonaux post-ménopause, ont moins d'hypertension artérielle, de cholestérol et de diabète.
- de 1986 à 1994, 645 accidents cardiaques sont survenus (le plus souvent des infarctus du myocarde) dont 170 ayant causé la mort.
- plus l'activité physique est intense, moins il y a des accidents cardiaques.

Groupe	1	2	3	4	5
Personnes suivies/an*	106252	116175	112703	110886	113419
Accidents cardiaques	178	153	124	101	89

*2 personnes suivies pendant 8 ans = 16 ans de suivi.

Commentaires des auteurs

- le risque d'accident cardiaque diminue de 31% si l'on pratique une activité physique de 4 à 6,9 heures/semaine.
- le risque d'accident cardiaque diminue de 37% si l'on pratique une activité physique de plus de 7 heures/semaine.
- une activité physique intense (2 à 3 fois/semaine) n'est pas plus bénéfique que la marche régulière pour la prévention des accidents cardiaques.
- si 30 minutes de marche/jour diminuent la fréquence des accidents cardiaques de 30%, les auteurs avancent la conclusion suivante: 30% des accidents cardiaques survenant chez les femmes de cette tranche d'âge sont dues à l'inactivité physique.

Conclusions des auteurs

- pour diminuer de 30 à 40% le risque d'accident cardiaque grave, il faut faire soit : 3 heures de marche/semaine, soit 1,5 heure d'activité physique plus intense/semaine.
- il est également démontré par d'autres études que l'activité physique baisse le cholestérol, la tension artérielle, améliore le diabète et réduit le stress et l'anxiété.

Docteur Jean Paul GOUËLLO, centre hospitalier de Saint-Malo

d'après l'article de J Manson, F Hu, J Rich-Edwards, G Colditz et coll. A prospective study of walking as compared with vigorous exercise in the prevention of coronary heart disease in women. N. Engl J Med 1999; 341 : 650-58.