

## La course a pied peut-elle diminuer la fréquence des interventions chirurgicales de la vésicule biliaire chez la femme ?

Du Docteur Jean Paul GOUËLLO, Centre hospitalier de Saint-Malo

### 1. SITUATION DU PROBLEME

- 10 à 15% des adultes ont un calcul dans la vésicule biliaire.
- L'infection de la vésicule s'appelle une cholécystite et l'intervention chirurgicale une cholécystectomie.
- Un des facteurs prédisposants est l'obésité et l'inactivité qui induisent une sécrétion excessive de cholestérol dans la vésicule biliaire.

### Une activité physique modérée peut-elle être protectrice et bénéfique ?

### 2. METHODE DE L'ETUDE

- De 1986 à 1996, 60290 infirmières américaines répondent à un questionnaire de santé et à un questionnaire sur leurs activités physiques de loisir : temps passé par semaine à marcher, courir, nager, danser, jouer au tennis...etc...
- A partir de ce questionnaire, elles sont classées en 4 groupes d'activité et 1 groupe d'inactivité (nombres d'heures hebdomadaires assises et à regarder la télévision).
- Parallèlement, elles signalent pendant la période de l'étude si elles ont subi une intervention chirurgicale de la vésicule (cholécystectomie).

### 3. RESULTATS DE L'ETUDE

- 46% des personnes interrogées n'ont pas d'activité physique régulière et 18% pratiquent au moins 30 minutes d'activités physiques de loisir par semaine.
- Les femmes les plus actives sont plus fines, consomment plus de glucides, de fibres alimentaires, d'alcool et de café. Elles fument moins et prennent plus fréquemment une contraception orale.
- 3257 cholécystectomies sont pratiquées dans les 10 ans soit 5% de la population.
- Plus les femmes sont actives, moins elles sont opérées.

	Activité 0	Activité +	Activité ++	Activité +++	Activité ++++
Chirurgie	1625	440	411	447	334

### 4. COMMENTAIRES DES AUTEURS

- 2 à 3 heures d'activité physique par semaine diminuent le risque d'intervention sur la vésicule biliaire de 20%.
- La sédentarité (inactivité) est associée à un risque augmenté de cholécystectomie.
- Il n'a pas été mis en évidence de relation entre la dose d'activité physique et la diminution du risque de cholécystectomie.

**Alors..... pourquoi !!!!! .....**

**L'activité physique selon les auteurs :**

- Améliore la tolérance au glucose (diminue un état pré-diabétique) ;
- Augmente le bon cholestérol (HDL cholestérol) ;
- Diminue le mauvais cholestérol (LDL cholestérol)
- Diminue les triglycérides ;
- Améliore la mobilité des voies biliaires qui sécrètent plus facilement la bile (moins de stagnation).

**Tout ceci concourt à diminuer le risque de formation des calculs de cholestérol dans la vésicule biliaire.**

#### **4. CONCLUSIONS DES AUTEURS**

- L'activité physique, même modérée, diminue la fréquence des interventions chirurgicales de la vésicule biliaire.
- L'inactivité physique augmente la fréquence des interventions chirurgicales de la vésicule biliaire.

**D'après l'article de Leitzmann M, Rimm E, Willet W, Spiegelman D et collaborateurs. Recreational physical activity and the risk of cholecystectomy in women. N Engl J Med 1999; 341: 777-784.**