

HUG: Hôpital cantonal de Genève

mardi 30 mai 2023

## **Activité physique : chaque minute compte !**

*Dr Philippe Meyer*

L'article du jour, publié dans le NEJM, s'intéresse à l'activité physique soutenue intégrée dans la vie quotidienne.

Tout le monde sait que l'activité physique est bénéfique. Pour certaines valeurs, comme l'augmentation de l'espérance de vie, ou la diminution du risque cardiovasculaire, sont plus complexes à prouver scientifiquement. De grandes études de cohorte ont néanmoins montré une relation entre les deux.

La recommandation internationale est de 150 min par semaine (5x30min) d'activité modérée, ou 75 min d'activité intense. Le renforcement musculaire est recommandé 2x par semaine, et la position assise doit être limitée au maximum.

Cela ne concerne que l'activité durant les loisirs, et non intégré dans le reste de la vie quotidienne.

Il y a un effet dose-réponse, et au-delà de 5h/sem il peut y avoir des effets délétères.

En Suisse, 75% de la population fait plus de 150 min d'activité par semaine. Mais en romandie, c'est moins bien et 1/3 font moins de 50min par semaine (> 15ans).

[L'article du jour](#), publié dans le NEJM, s'intéresse à l'activité physique soutenue intégrée dans la vie quotidienne.

- Population: 25' 241 participants sédentaires (1 marche/sem max) issu de la UK Biobank
- Intervention: Les participants portent un accéléromètre pendant 7 jours et répondent à un questionnaire. Les activités de la vie quotidienne d'intensité vigoureuse (VILPA) sont mesurées par intervalles allant de 10 sec à 1 min, et aussi de 10 sec à 2 min.
- Suivi: 6.9 ans en moyenne
- Issues primaires: Mortalité toute cause, cardiovasculaire et par cancer
- La méthodologie de l'étude est extrêmement minutieuse, et la détailler prendrait trop de temps...

### Résultats

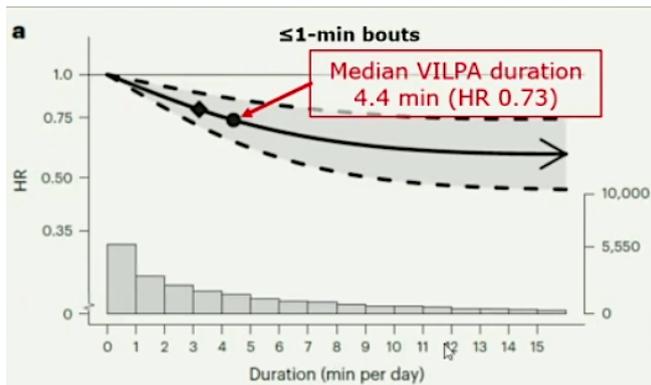
Caractéristiques de la population

60-65 ans de moyenne d'âge, 70% de femmes, caucasiennes, avec un BMI de 27.6 et une éducation moyenne avec 30% étant allées à l'université.

Les personnes qui ne faisaient aucun VILPA durant la journée ont plus de traitement pour le cholestérol, l'hypertension et le diabète.

L'activité physique globale était meilleure chez ceux qui font le plus de VILPA.

La mortalité (non ajustée) toute cause, cardiovasculaire et par cancer est deux fois plus élevée chez ceux qui ne font aucun VILPA, que chez ceux qui en font 1-2 par jour.



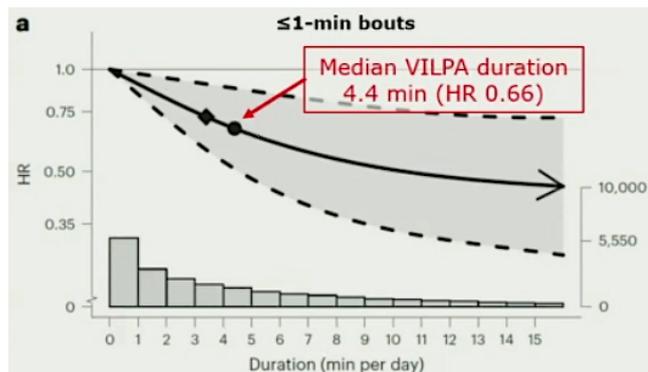
y: Hazard Ratio de mortalité toute cause  
x: Durée de la somme des VILPA/jour

A 4.4min de VILPA par jour, la mortalité toute cause est déjà réduite de façon significative.

A une fréquence de 3/jour, la réduction se stabilise

Pour la mortalité cardiovasculaire, à 4.4min cumulées, le hazard ratio est meilleur à 0.66. (34% de réduction de mortalité cardiovasculaire)

La réduction de la mortalité par cancer est similaire à la mortalité toute cause, avec un HR de 0.7 à 4.4min/jour.



## Discussion

- Première étude de cohorte qui analyse les effets cliniques de courts moments d'effort intense répartis dans la vie quotidienne.
- Les résultats montrent une réduction impressionnante de 33% de la mortalité
- Biais de sélection dans une population plus saine? probablement pas, un nombre très important de co-variables ajustent les résultats, et des analyses de sensibilités permettent d'écarter d'éventuels biais.
- De courts instant d'activités physiques doivent être encouragés dans la vie quotidienne, chaque minute compte....et si je prenais les escaliers?



Compte-rendu de Valentine Borcic  
[valentine.borcic@gmail.com](mailto:valentine.borcic@gmail.com)  
 Transmis par le laboratoire MGD  
[colloque@labomgd.ch](mailto:colloque@labomgd.ch)