

Avertissement : notes prises au vol... erreurs possibles... prudence !

Mardi 13 août 2013

Hôpital cantonal de Genève

Flash : Marcher ou courir avec ou sans son chien ?

Prof. F. Mach

Walking versus running for hypertension, cholesterol, and diabetes mellitus risk reduction.

[Williams PT](#), [Thompson PD](#). (Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2013 May;33(5):1085-91.)

On se rappellera pour commencer que l'équivalent métabolique (Metabolic Equivalent of Task, MET) est une méthode permettant de mesurer l'intensité d'une activité physique et la dépense énergétique. On définit le MET comme le rapport de l'activité sur la demande du [métabolisme de base](#). L'échelle d'équivalence métabolique va de 0,9 MET (sommeil) à 18 MET (course à 17,5 km/h). Plus l'intensité de l'activité est élevée, plus le nombre de MET est élevé.

Cette étude a comparé chez 15945 marcheurs et chez 33060 coureurs pendant 6 ans l'effet de la dépense énergétique sur l'HTA, l'hypercholestérolémie, le diabète et la maladie coronarienne.

Le recrutement s'est fait par questionnaire (ce qui pose le 1^{er} biais)...

Pour faire court, ce n'est pas la course ou la marche qui compte, mais la dépense énergétique, que l'on marche longtemps modérément, ou que l'on court vigoureusement moins longtemps, c'est la même chose pour ce qui est de l'abaissement des facteurs de risque cardiovasculaire (FRCV). En d'autres termes, la distance est plus importante que la durée... (ça va donc plus vite pour les coureurs que pour les marcheurs... mais le résultat est le même).

Un autre papier s'intéressant aux propriétaires de chiens... Pet Ownership and Cardiovascular Risk. A Scientific Statement From the American Heart Association, [Glenn N. Levine](#), (Circulation, 2013; 127: 2353-2363)... affirme que les propriétaires de chien ont probablement un risque coronarien abaissé par rapport aux autres, sans doute parce qu'ils marchent plus, qu'ils sont un peu moins stressés et aussi parce qu'il y a moins de fumeurs parmi eux...



On comprendra que le chat et le poisson rouge n'auront pas forcément la même propriété, et que l'American Heart Association ne recommande pas systématiquement n'importe quel animal de compagnie aux coronariens...

Finalement un dernier papier «Prospective Study of Breakfast Eating and Incident Coronary Heart Disease in a Cohort of Male US Health Professionals.» [Cahill LE](#), (Circulation. 2013 Jul 23;128(4):337-43.)... s'est intéressé à l'habitude de sauter des repas, en particulier le petit déjeuner chez 26902 hommes américains pendant 16 ans...

Dans cette étude la prise du petit déjeuner était associée à un risque moindre de maladies coronariennes...

Donc on retiendra que si vous êtes pressés, la course c'est mieux que la marche, pour diminuer vos FRCV, mais si vous êtes pressé c'est que vous êtes stressé... rien n'est simple...

On attribue à Churchill à propos de sa longévité la réponse «No sports»... Wikipedia nous apprend que la réalité est un peu différente....

La réponse aurait été : "Whisky, cigars, and low sports". Churchill, excellent nageur, redoutable cavalier, passionné de polo mais piètre golfeur considérait le sport comme essentiel à l'éducation d'un gentleman : ses nombreuses citations sur les bienfaits de l'équitation ou l'excentricité du jeu de golf en témoignent.

