

Exercice physique et mortalité : pour une activité sportive élevée



Par **Caroline Puech** , Paris

Pour la première fois, l'intensité de l'activité physique est présentée comme un des facteurs de son efficacité pour diminuer les risques de mortalité. Des chercheurs australiens viennent de publier dans le *JAMA Internal Medicine* les résultats d'une importante étude prospective réalisée en population auprès de plus de 200.000 adultes. Ces données soulignent l'importance de conseiller aux patients des exercices physiques intenses au point d'être essouffés et de transpirer.

Entre le 1er février 2006 et le 15 juin 2014, les auteurs ont inclus 204.542 adultes d'âge moyen, entre 45 à 75 ans et les ont suivis pendant 6,5 ans en moyenne. Ils ont comparé les décès en fonction de l'activité physique et de l'intensité de l'activité : modérée (gym ou natation douce, jardinage) ou vigoureuse (jogging, aérobic, tennis).

Au total, sur 1.444.927 personnes-années de suivi, 7.435 décès ont été observés. Comparés aux personnes n'ayant pas d'activité physique, les risques relatifs ajustés de décès toutes causes confondues étaient de 0,66, 0,53 et 0,46 parmi les individus déclarant 10 à 149, 150 à 299 et plus de 300 minutes par semaine d'activité physique.

Le risque de mortalité en cas d'activité vigoureuse était réduit de 9 à 13% par rapport à l'activité modérée quel que soit le sexe, l'IMC, la présence ou non de maladies cardiovasculaires ou de diabète et la durée de l'activité. Par rapport à aucune activité physique de niveau vigoureux, avoir 30% d'activité de niveau intense diminuait de 9% le risque de décès (IC95%=[2-16%]) et plus de 30% de 13% (IC95%=[7-19%]). Les auteurs concluent que l'exercice physique intense semble protéger contre la mortalité et devrait être inséré aux recommandations en vigueur et encouragé par les autorités sanitaires et les médecins.

Référence :

K Gebel, D Ding, TChay, EStamatakis, W J. Brown, A E. Bauman

Effect of Moderate to Vigorous Physical Activity on All-Cause Mortality in Middle-aged and Older Australians

JAMA Intern Med. Published online April 06, 2015.

[Retrouver l'abstract en ligne](#)

Date de publication : 27-04-2015 08:50:46

Site réalisé et édité par [Santor Edition](#)  © tous droits réservés

PDF généré sur le site www.coeur.net le 28-04-2015