



## Et ailleurs...?

### Petit investissement et gros bénéfice

#### La question

Si de très nombreux travaux ont montré les bénéfices de l'exercice (E) physique sur la santé la quantité minimum d'activité qui apporte un gain dans la baisse des risques cardiovasculaires ou de cancer voire de l'allongement de la vie est mal quantifié. Quel est ce minimum?

#### La méthode

Cette étude de cohorte de 199 265 hommes et 216 910 femmes de  $\geq 20$  ans a été conduite à Taiwan entre 1996 et 2008. Le suivi moyen a été de  $8 \pm 4$  ans. Les participants ont rempli un questionnaire (Q) d'entrée sur leurs problèmes médicaux et leur style de vie. Chaque année, le Q a été renouvelé. Le genre d'A et la durée hebdomadaire répertoriés. Quatre catégories ont été définies: (1) E léger (marche  $\triangleq 2,5$  MET\*); (2) modéré (marche rapide  $\triangleq 4,5$  MET); (3) assez vigoureux (jogging  $\triangleq 6,5$  MET); (4) intense (course  $\triangleq 8,5$  MET). La durée de l'E en h/semaine  $\times$  MET a été alors calculée. Les sujets ont été répartis en 5 groupes: (1) inactifs, (2) A basse (3,75 à 7,47 MET/h), (3) moyenne (7,5 à 16,49), (4) haute (16,5 à 25,49), (5) intense ( $> 25$ ).

#### Les résultats

Comparé aux inactifs, les sujets avec une A basse pendant 90 min/semaine ou 15 min/j ont 14% de réduction de risque de décès, toutes causes confondues (y compris les cancers) et une prolongation de l'espérance de vie de 3 ans. Chaque 15 min supplémentaires/j réduisent le risque de décès de 4%. Ces résultats sont significatifs pour les deux sexes et dans tous les groupes d'âge.

#### Les problèmes

C'est une étude observationnelle donc la causalité entre les bénéfices et l'E ne peut être établie mais les résultats semblent irréfutables. La question persiste évidemment de savoir si les individus en bonne santé au départ sont ceux qui font le plus d'E. Il est possible que les personnes ont tendance à exagérer la quantité d'E ce qui rend en fait les résultats d'autant plus probants.

#### Commentaire

Cette étude est à marquer d'une pierre blanche. Il reste à déterminer pourquoi l'E est bénéfique: on s'accorde à penser que la fonction endothéliale est améliorée. Le maximum de bénéfice est obtenu vers 40 min d'E/j. Finalement, tellement de patients sont découragés à l'idée même de se lancer dans un programme d'E que les médecins abordent ce problème eux aussi avec fatalisme! Cette fois, vu la modestie du temps consacré et le taux d'activité même modeste il n'y a vraiment plus d'excuse...

Lancet. 2011;378:1244. / AdT

\* 1 MET (équivalent métabolique) =  $1 \times \text{kcal (dépense énergétique)}/\text{kg}$   
de poids  $\times$  heure

Exemple: Homme de 70 kg au repos pendant 1 heure:  $1 \times 70/70 \times 1 = 1$  MET.  
Homme de 70 qui jogge 1 heure:  $1 \times 600/70 \times 1 = 8,5$  MET.

### Otzi, l'homme de glace: découvertes surprenantes!

Mort il y a 5000 ans, découvert il y a 20 ans sur un glacier à la frontière austro-italienne, l'homme de glace révèle quelques secrets surprenants. Grâce aux analyses ADN (90% de son génome a été séquencé), on apprend qu'il était intolérant au lactose et qu'il est le premier humain connu à avoir souffert de la maladie de Lyme! Faut-il renommer cette dernière maladie d'Otzi? Le maire de la ville de Lyme ne serait certainement pas d'accord...

National Geographic. 2011;novembre:122. / AdT

### Formation continue et Pharma: le mariage tient toujours!

1347 participants à des cours de formation continue aux Etats-Unis ont été interrogés sur le biais éventuel introduit dans le contenu des cours par le soutien financier des compagnies pharmaceutiques. 88% estiment qu'un biais existe mais seulement 15% pensent que le divorce complet doit être prononcé et seulement 42% sont d'accord de payer plus pour leur formation: schizophrénie?

Arch Int Med. 2011;171:840. / AdT

### Reprise du poids perdu: hormones ou volonté?

Si perdre du poids est possible (Weight Watchers, consultation ad hoc) maintenir cette perte dans le long terme est très difficile. Une équipe australienne a eu l'idée de mesurer plusieurs hormones impliquées dans l'homéostasie du poids corporel avant et une année après une perte de 13,5 kg en moyenne. Il persiste après une année des altérations des taux sanguins de certaines hormones. En particulier, la grehline, un fort stimulant de l'appétit, reste plus élevée qu'au départ et les hormones qui suppriment l'appétit (amyline, peptide YY) restent abaissées. Une explication aux kilos regagnés?

N Engl Med. 2011;365:1597. / AdT

### Grèce: la triste réalité.

Une correspondance dans le *Lancet* fait état de quelques chiffres dramatiques qui résultent de la crise actuelle: moins de consultations médicales et chez le dentiste, 40% d'augmentation des suicides dans les 6 premiers mois de 2011, 52% d'augmentation de nouvelles infections à HIV en particulier chez les utilisateurs de drogues par voie intraveineuse. Certains s'infectent même volontairement pour toucher les 700 €/mois d'aide et pour accéder aux programmes de substitution d'opiacés. Et on ne parle pas du chômage en particulier dans les professions de santé: 26 000 personnes vont perdre leur emploi dont plus de 9 100 médecins. La fin d'un monde?

Lancet. 2011;378:1457 et 1459. / AdT

Auteur dans ce numéro: Antoine de Torrenté (AdT)