

Nouvelles approches pour la prévention des décès cardiovasculaires dans la population générale

Les amateurs de sauna vivent plus longtemps!

Gian Flury

Medizinische Klinik, Ospital Center da Sandà Engiadina Bassa Scuol

Summary

Sauna-goers live longer!

Sudden cardiac death (SCD) and death from cardiovascular disease are the most frequent causes of death in the general population. A new Finnish long-term study demonstrates that regular sauna bathing significantly reduces cardiovascular mortality – the more frequent and longer the more the benefit. This new insight creates new opportunities for primary prevention of SCD and cardiovascular death.

Key words: Sauna bathing, sudden cardiac death, cardiovascular mortality, prevention of cardiovascular death

Incidence et prévention primaire de la mort cardiaque subite et des autres décès cardiovasculaires

La mort cardiaque subite (*sudden cardiac death*, SCD) représente environ 20% de l'ensemble des décès et 50% de l'ensemble des décès cardiaques; elle serait responsable de dix fois plus de décès que les accidents de la circulation en Europe et aux Etats-Unis réunis, avec d'énormes conséquences pour la société et l'économie de la santé [1, 2]. Chaque année en Suisse, environ 10 000 personnes décèdent de mort cardiaque subite, soit 25 personnes par jour ou plus d'une par heure. Etant donné que la mort cardiaque subite survient le plus souvent sans signe avant-coureur et qu'elle touche majoritairement des personnes sans affections cardiovasculaires connues, sa prévention est très difficile [1]. La plupart des stratégies existantes visent à une réduction des facteurs de risque cardiovasculaire connus [2].

Chez les patients atteints de maladies cardiaques connues, il est possible de procéder à une meilleure évaluation des risques et, sur cette base, de mettre en place des mesures de prévention plus ciblées.



Gian Flury

Résumé

La mort cardiaque subite et les autres décès d'origine cardiovasculaire représentent les causes de mortalité les plus fréquentes dans la population générale. Une étude à long terme récemment réalisée en Finlande montre que la pratique régulière du sauna réduit significativement la mortalité cardiovasculaire: plus les séances de sauna sont longues et fréquentes, plus le bénéfice est grand. Cette découverte ouvre de nouvelles perspectives en matière de stratégies de prévention primaire de la mort cardiaque subite et plus généralement, des décès cardiovasculaires.

La pratique régulière du sauna réduit le risque de mort cardiaque subite et la mortalité cardiovasculaire

Dans la revue *JAMA Internal Medicine* de février 2015, Laukkanen et coll. ont rapporté les résultats d'une étude de cohorte réalisée auprès de 2315 hommes finlandais d'âge moyen (42–60 ans) dans le cadre de la *Kuopio Ischemic Heart Disease Risk Factor Study* [3]. Cette étude a évalué de manière prospective différents facteurs prédictifs du risque de complications cardiovasculaires athérosclérotiques. Les auteurs ont notamment examiné l'influence de la pratique régulière du sauna sur la mortalité cardiovasculaire ainsi que sur la mortalité globale. Les données ont été collectées à partir de questionnaires détaillés, dans lesquels les participants ont consigné le nombre de fois où ils se rendaient au sauna par semaine, la durée des séances et la température de la cabine.

A l'issue d'un suivi médian de plus de vingt ans, des différences statistiquement significatives ont été observées au niveau des décès de causes diverses en fonction de la fréquence des séances de sauna. Dans la cohorte des 2315 hommes randomisés, 601 (groupe I)

se rendaient au sauna en moyenne une fois par semaine, 1513 (groupe II) deux à trois fois par semaine et 201 (groupe III) quatre à sept fois par semaine. Pendant la période de suivi, 61 sujets (10,1%) du groupe I, 119 sujets (7,8%) du groupe II et 10 sujets (5%) du groupe III ont succombé à une mort cardiaque subite. Par ailleurs, les pourcentages de décès d'origine cardiovasculaire (coronarienne) ont été de 22,3% (14,9%) dans le groupe I, 16,4% (11,5%) dans le groupe II et 12% (8,5%) dans le groupe III. La mortalité globale s'élevait à 49,1% dans le groupe I, 37,8% dans le groupe II et 30,8% dans le groupe III (figure 1). Le risque de mortalité ajusté pour les facteurs de risque cardiovasculaire était abaissé à 0,78 dans le groupe II et à 0,37 dans le groupe III par rapport au groupe I. En outre, une réduction du risque de mort cardiaque subite a été observée

chez les hommes dont les séances de sauna duraient 11–19 minutes (0,93) et cette réduction était encore plus prononcée pour des séances d'une durée >19 minutes (0,48) par rapport aux séances <11 minutes. Des corrélations inverses significatives ont été constatées entre la durée des séances de sauna d'une part et les décès d'origine coronarienne/autres décès d'origine cardiovasculaire d'autre part, mais pas entre la durée des séances de sauna et la mortalité globale.

De précédentes études de population avaient suggéré des effets positifs du sauna sur la santé cardiovasculaire [5]. La présente étude est toutefois la première à démontrer de manière prospective, du moins pour la cohorte d'hommes de 42 à 60 ans étudiée, que la pratique régulière du sauna réduit significativement le risque de mort cardiaque subite, la mortalité d'origine coronarienne et cardiovasculaire, ainsi que la mortalité globale. Plus les séances de sauna sont fréquentes et longues, plus l'effet est prononcé.

Les points forts de l'étude sont la très longue durée d'observation, le taux d'abandon de l'étude nul et la détermination systématique des causes de décès au moyen des dossiers médicaux et des certificats de décès. Ses faiblesses résident d'une part dans l'extrapolation des données de base collectées uniquement au début de l'étude (facteurs de risque, substances nocives, médicaments, maladies concomitantes, résultats d'examen cliniques, ECG au repos, spiro-ergométrie) afin d'évaluer le risque cardiovasculaire individuel pour toute la durée de l'étude, et d'autre part, dans le fait que l'étude se limite à des hommes d'une classe d'âge définie.

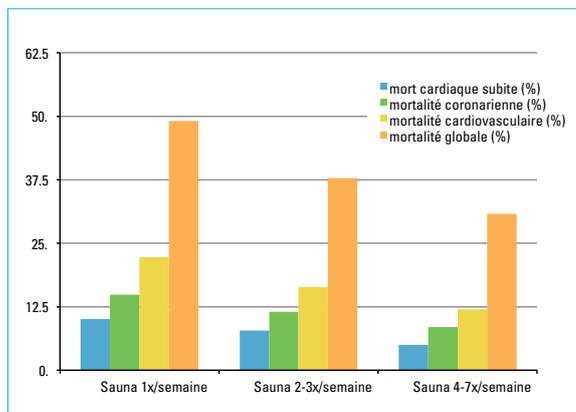


Figure 1: Mortalité après un suivi médian de 20 ans chez 2315 hommes finlandais (42-60 ans).



Figure 2: Espace sauna du Bogn Engiadina de Scuol (Grisons) Les saunas reproduisent les «conditions finlandaises» typiques en termes de température (80 à 100°C) et d'hygrométrie (10 à 20%). (Avec l'aimable autorisation du Bogn Engiadina. © Bogn Engiadina, Scuol.)

Nouvelles approches pour la prévention des décès cardiovasculaires

Compte tenu de la fiabilité des données, les résultats de l'étude sont cliniquement pertinents. Ils constituent une bonne nouvelle non seulement pour les propriétaires et utilisateurs de saunas privés, sans doute minoritaires dans la population, mais également pour les prestataires de bien-être tels que le Bogn Engiadina à Scuol, qui a récemment complètement rénové et largement agrandi son espace sauna (figure 2).

Les bénéfices du sauna pour la santé et pour l'économie de la santé sont scientifiquement bien établis par l'étude de Laukkanen. C'est la raison pour laquelle nous, médecins, pouvons recommander à nos patients la pratique régulière du sauna comme prévention primaire efficace. Dans leurs stratégies de prévention primaire, l'Office fédéral de la santé publique et les assurances-maladie pourraient promouvoir davantage la pratique du sauna, soit en offrant un accès gratuit au sauna à toute la population suisse, soit en réduisant les

Implication pratique

La pratique régulière du sauna réduit le risque de mort cardiaque subite et d'autres décès d'origine cardiovasculaire. Les médecins peuvent par conséquent la recommander à leurs patients comme un moyen efficace de prévention primaire.

primes d'assurance-maladie pour les personnes justifiant d'une pratique régulière du sauna. Une autre possibilité serait de subventionner la transformation en saunas des abris (antiatomiques) construits à grand frais depuis des décennies, ce qui accroîtrait sans nul doute leur bénéfice vital et irait ainsi tout à fait dans le sens des critères EAE (efficacité, adéquation, économie) souvent cités dans le domaine de l'économie de la santé. Qui plus est, la fréquentation d'un sauna contribue certainement plus au bien-être subjectif que celle d'un abri...

Disclosure statement

L'auteur est cardiologue consultant pour le Bogn Engiadina de Scuol. Il ne déclare aucun conflit d'intérêts financier ou personnel en rapport avec cet article.

Correspondance:

Dr med. Gian Flury
Medizinische Klinik Ospidal
Via dal Ospidal
CH-7550 Scuol
gian.flury[at]cseb.ch

Références

- 1 Wellens HJJ, Schwartz PJ, Lindemans FW, Buxton AE, Goldberger JJ, Hohnloser SH, et al. Risk stratification for sudden cardiac death: current status and challenges for the future. *Eur Heart J*. 2014;35(25):1642–51.
- 2 N.A. Mark Estes III. Predicting and Preventing Sudden Cardiac Death. *Circulation*. 2011;124:651–6.
- 3 Laukkanen T, Khan H, Zaccardi F, Laukkanen JA. Association Between Sauna Bathing and Fatal Cardiovascular and All-Cause Mortality Events. *JAMA Intern Med*. 2015;175(4):542–8.
- 4 Keast ML, Adamo KB. The Finnish sauna Bath and its use in patients with cardiovascular disease. *J Cardiopulm Rehabil*. 2000;20(4):225–30.