

Les recommandations d'activité physique quotidienne sont insuffisantes pour prévenir efficacement le risque vasculaire.

C'est l'enseignement essentiel tiré de l'étude PURE (*Prospective Urban Rural Epidemiology*) dont les résultats concernant l'impact des modes de vie sur la prévalence des pathologies cardiovasculaires ont été présentés fin août 2012, à Munich lors de l'ESC (Congrès de la Société Européenne de Cardiologie).

Cette étude a été lancée il y a plusieurs années, de manière prospective, pour comprendre la transition épidémiologique des pays pauvres vers les pays riches. Elle porte sur 153 996 personnes (57,9% de femmes) vivant dans 17 pays à PNB élevé (Canada, Emirats Arabes Unis et Suède), intermédiaire élevé (Afrique du Sud, Argentine, Brésil, Chili, Malaisie, Pologne et Turquie), intermédiaire bas (Chine, Colombie, Iran) ou bas (Bangladesh, Inde, Pakistan, et Zimbabwe). Ces personnes sont établies en milieu urbain (348 communautés) aussi bien que rural (280 communautés).

Le message le plus clair de l'étude présentée par son rapporteur le Pr Salim YUSUF (McMaster University, Canada) est **qu'en matière d'activité physique, les recommandations officielles occidentales actuelles sont très en-deçà des seuils d'efficacité.**

Pour donner un exemple évocateur, alors que les recommandations officielles occidentales fixent la barre à 30 minutes de marche rapide 5 jours par semaine, le déficit d'activité dans les pays les plus riches par rapport aux plus pauvres correspond à **2,7 heures de marche rapide par jour**. Si une augmentation de l'exercice physique récréatif ou sportif est corrélée à l'augmentation du PNB, dans le même temps **l'activité physique obligée** (activité professionnelle, transports, etc...) s'effondre.

Les pays riches ne regagnent dans les loisirs qu'environ ¼ de l'activité perdue due à la sédentarisation professionnelle et la motorisation des transports. Si l'augmentation de la consommation de graisses et la sédentarité se conjuguent dans l'obésité, le problème de l'activité physique déclinante dépasse de loin celui des graisses et ce, de « plusieurs ordres de grandeur » (conclusion du Pr YUSUF).

Les auteurs de l'étude PURE concluent qu'il faudrait réintroduire des activités physiques obligées quotidiennes dans les modes de vie sédentaires des pays riches.

Référence : Yusuf S. Patterns of risk factor prevalence for CVD globally by urbanization, gender and economic status of countries and individuals : The Prospective Urban Rural Epidemiologic (PURE) study of 153 996 people from 628 communities in 17 countries. Hot Line I. Congrès de l'European Society of Cardiology (ESC), Munich, 26 Août 2012.