

## L'activité physique plus efficace que les statines en prévention primaire chez les personnes avec dyslipidémies

C'est le résultat d'une étude américaine prospective de cohorte réalisée par Kokkinos et al. <sup>(1)</sup> et publiée fin 2012 dans le Lancet.

Cette étude s'est déroulée sur une population de 10 043 individus atteints de dyslipidémie sur 15 ans de 1986 à 2011.

**Sans se préoccuper du fait que les patients prenaient ou non des statines, les personnes avec les plus hauts niveaux (> 9 Met) d'activité physique présentaient une réduction de 60 à 70 % de la mortalité toutes causes confondues et pas seulement cardiovasculaires.**

De manière intéressante, les personnes avec dyslipidémie et sans statine mais avec les plus hauts niveaux d'activité physique avaient toujours un risque de mortalité moins important que ceux prenant des statines mais avec des niveaux d'activité physique inférieurs voire nul.

Ceux qui avaient les risques relatifs les plus bas étaient les plus actifs avec statine mais de peu par rapport à ceux sans statine et très actifs. Ainsi le bénéfice de la statine en prévention primaire reste plus que jamais problématique et en tout cas très nettement inférieur à celui apporté par un niveau d'activité physique suffisant établi par Kokkinos et al. au-delà de 5 Met (1 Met = équivalent métabolique de dépense énergétique au repos).

Ci-dessous le récapitulatif des données générales :

|  | <i><b>Risque Relatif de mortalité</b></i> |
|--|---|
| Personnes inactives sans statine (< 5 Met)   | 1,35 (IC à 95% = 1,17 – 1,54)             |
| Personnes peu actives avec statine (<5 Met)  | 0,53 (IC à 95% = 0,44 – 0,65)             |
| Personnes très actives sans statine (>9 Met) | 0,37 (IC à 95% = 0,31 – 0,44)             |
| Personnes très actives avec statine (>9 Met) | 0,32 (IC à 95% = 0,23 – 0,45)             |

**Une activité physique de niveau important est donc un moyen plus efficace et nettement moins coûteux que les médicaments dans la prévention primaire des personnes avec dyslipidémies.**

Référence :

<sup>(1)</sup> Kokkinos PF et al. Interactive effects of fitness and statins treatment on mortality risk in veterans with dyslipidemia : a cohort study. *Lancet* 2012, published online November 2012. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61426-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61426-3)