

Activités physiques : ce qu'il faut faire à 40 ans pour éviter les AVC et les problèmes cardiaques



L'agence de Santé publique France a publié son bulletin épidémiologique hebdomadaire. Elle révèle que chaque années, ce sont 18.343 femmes et 13.003 hommes qui meurent d'un accident vasculaire cérébral. Les femmes restent majoritairement touchées. Des activités physiques permettent cependant de réduire les risques.

Avec Christophe de Jaeger

Atlantico : L'agence de Santé publique France a publié son bulletin épidémiologique hebdomadaire. Selon ce dernier, chaque années, 18.343 femmes et 13.003 hommes sont victimes d'un AVC en France. Quelles sont les raisons qui expliquent que les femmes soient les plus concernées par des risques de développer un AVC au cours de leur vie ?

Christophe de Jaeger : L'accident vasculaire cérébral ou AVC est secondaire à un arrêt de la circulation sanguine dans une région du cerveau, le privant d'oxygène et entraînant la mort des cellules cérébrales. C'est une urgence absolue. Le mécanisme est le même que pour les infarctus du myocarde. Les principaux facteurs de risque répertoriés sont comme pour toutes les maladies cardio-vasculaires : l'âge, l'hypertension artérielle, le tabagisme, le diabète, l'obésité et la sédentarité. Les chiffres publiés montrent que la mortalité générale des AVC est en baisse avec une diminution globale d'un peu plus de 13% entre 2008 et 2013 dans toutes les classes d'âge, à l'exception des femmes âgées de 45 à 64 ans et des personnes de plus de 85 ans (référence de l'étude). D'après les auteurs, il semble qu'une des explications serait la forte augmentation du tabagisme dans cette tranche d'âge. La prise de contraceptif ne semble pas avoir été considérée, pas plus que la pratique sportive, dont on sait qu'elle a une grande importance en terme de prévention des maladies cardio-vasculaires et il aurait été particulièrement intéressant de pouvoir avoir cette information.

Une étude américaine publiée dans le journal Stroke, menée sur 20 000 hommes et femmes, démontre que les sujets en bonne forme physique à 40 ans ont 37% de moins de chances de mourir d'un accident vasculaire cérébral, d'une crise cardiaque ou d'un cancer à 60 ans. Comment cette étude a-t-elle été réalisée et que nous apprend-elle précisément ?

Cette étude met en évidence ce que l'on savait déjà, à savoir que faire du sport est bon pour la santé.

En revanche, la nouvelle donnée qu'elle dégage et qui est vraiment intéressante, c'est le chiffre des 37%, car c'est un gain énorme en terme de santé, qu'on n'avait jamais quantifié jusqu'ici, en tout cas pas à ma connaissance.

Il faut aussi préciser, pour qu'il n'y ait pas de malentendu, que l'étude parle de se mettre au sport à 40 ans, mais elle ne précise pas

qu'il faut continuer jusqu'à 60 ans, et même après. Cela devait paraître évident aux chercheurs, mais j'insiste sur le fait que se mettre au sport de 40 à 41 ans ne servira à rien, car on perd très rapidement les bénéfices d'une activité physique. Un arrêt de deux semaines ou un mois peut suffire à vous faire revenir à votre niveau d'origine.

Quelles activités sportives recommandez-vous de commencer à faire à 40 ans pour être en bonne santé à 60 ?

Il est impératif de pratiquer un type d'activité sportive bien précis, à savoir le cardio-training, c'est-à-dire toutes les formes d'activité qui vont accélérer régulièrement le rythme de votre cœur. Il peut s'agir de faire de la marche rapide, du footing, de la natation, du vélo... Mais surtout pas du tennis ou du foot par exemple, car ce sont des sports physiquement violents, dans le sens où le rythme cardiaque s'accélère et baisse à chaque fois d'un seul coup (quand on fait des pauses pour aller chercher les balles au tennis par exemple, ou quand il y a un pénalty au foot...).

Ensuite, il est très important de savoir doser l'intensité de son effort, c'est-à-dire de se sentir un peu essoufflé tout au long de l'exercice, mais pas trop. Enfin, il faut pratiquer l'activité sportive choisie pendant une heure complète sans s'arrêter, dans l'idéal trois fois par semaine.

Je tiens aussi à préciser qu'il faut consulter son médecin généraliste avant de reprendre une quelconque activité sportive à 40 ans.

Pourquoi faire du sport à 40 ans diminue-t-il le risque de mourir à 60 ans ?

Concernant les facteurs qui augmentent les risques de faire une crise cardiaque ou un AVC à 60 ans, il s'agit du tabagisme, de l'hypertension (et donc le stress), de la cholestérolémie, du surpoids, de la sédentarité et de la consommation régulière d'alcool. Comme tous ces facteurs de risque sont incompatibles avec une activité physique régulière, qui permet en outre pour certains d'en faire diminuer le niveau (surpoids, stress), faire du sport diminue automatiquement les risques de mourir à 60 ans d'une crise cardiaque ou d'un AVC.

Concernant la diminution du risque de mourir d'un cancer à 60 ans, cela s'explique tout simplement parce que le sport renforce notre système immunitaire. L'étude "Effect of Exercise on T Cells in Cancer Survivors. The Integrative Biology of Exercise VI", relayée par le site Bodyscience.fr, suggère que "quand les patients ayant survécu à un cancer font du sport pendant plusieurs semaines après avoir terminé leur chimiothérapie, leurs systèmes immunitaires se reconstituent eux-mêmes pour devenir plus efficaces, et éventuellement permettre de repousser les incidences futures de cancer. Ces résultats pourraient permettre d'expliquer pourquoi l'exercice physique peut significativement réduire les chances d'une rechute, ou diminuer les probabilités de cancer chez les personnes qui n'ont jamais été touchées par la maladie".