

Maladies cardiaques: l'exercice «aussi efficace» que les médicaments



Pratiquer régulièrement une activité physique pourrait être au moins aussi efficace que les médicaments pour prévenir ou accompagner certaines pathologies, selon une étude publiée mercredi dans une revue médicale britannique.

L'exercice physique serait même un peu plus efficace que les médicaments dans la rééducation de patients ayant fait un accident vasculaire cérébral (AVC) ou dans la prévention des complications ou de la récurrence chez des patients atteints d'une affection coronarienne.

Provoquée par des lésions au niveau des parois des vaisseaux qui irriguent le cœur (artères coronaires), la maladie coronarienne est la forme la plus courante de maladie du cœur. Elle peut entraîner une crise cardiaque, si un de ses vaisseaux se bouche.

Des chercheurs britanniques et américains ont passé en revue les données fournies par plus de 300 études scientifiques internationales ayant porté au total sur 339 000 personnes pour tenter d'évaluer l'impact de l'exercice physique sur diverses pathologies en terme de mortalité.

En se basant sur les résultats de 77 essais portant sur la prévention secondaire (après un accident) de la maladie coronaire, ils ont découvert

La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**
www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre

que l'exercice physique était «aussi efficace», voire même légèrement supérieur à un traitement à base de statines, des médicaments prescrits pour combattre l'excès de cholestérol.

Ils ont également montré un très léger avantage de l'exercice physique par rapport à un traitement médicamenteux (notamment anticoagulants) utilisé dans les suites d'un AVC.

À l'inverse, les diurétiques se sont avérés nettement plus performants que l'exercice physique dans le traitement de l'insuffisance cardiaque.

Les auteurs de l'article publié dans le *British Medical Journal (BMJ)* reconnaissent l'existence de limites à leurs travaux, liées notamment au manque d'études consacrées à l'impact de l'activité physique sur les principales pathologies, alors que les études sur les médicaments foisonnent.

Mais ils estiment que malgré ces incertitudes, l'activité physique «est potentiellement aussi efficace que de nombreuses interventions médicamenteuses».

Les autorités sanitaires devraient demander aux laboratoires pharmaceutiques d'inclure la comparaison de leurs nouvelles molécules avec l'exercice physique, lors des essais cliniques, préalables à la commercialisation des nouveaux médicaments, estiment les auteurs.

Enfin, «dans les cas où le médicament n'offre qu'un bénéfice modeste, les patients ont le droit de savoir quel impact relatif l'activité physique pourrait avoir sur leur maladie», ajoutent-ils.

Source : <http://www.lapresse.ca/vivre/sante/201310/02/01-4695709-maladies-cardiaques-lexercice-aussi-efficace-que-les-medicaments.php>



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.
www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre