

## Pour votre cœur la marche équivaut à la course

Dernière mise à jour 16/04/2013

Article



istockphoto.com/Zandebasenjis

Dix mille pas par jour à un rythme soutenu permettent de réduire le risque d'affection cardiaque. C'est la conclusion d'une étude américaine.

Extrait Planète Santé / Portail médical romand

### Auteur

- [Jean-Yves Nau](#)

Si l'intérêt de la pratique régulière d'une activité sportive n'est plus à démontrer, l'important est aussi de savoir raison garder. Démonstration établie au Danemark. Faire du sport? D'accord. «Se bouger» pour être en bonne santé? OK. Mais quel sport? A quel rythme? Quelle intensité dans l'effort? Jusqu'où «se faire mal» pour commencer à en tirer des bénéfices? Ce sont là des questions que tout le monde ou presque se pose, aussi bien celles et ceux qui croient en les vertus du sport que celles qui n'y croient pas ou qui n'y croient plus. Deux études récentes permettent ici d'y voir un peu plus clair. Deux études qui fixent les limites et rappellent que bien souvent le mieux est l'ennemi du bien.

La première étude a été menée par deux chercheurs, l'un du département de cardiologie du [Hartford Hospital](#) dans le Connecticut, l'autre du [Lawrence Berkeley National Laboratory](#) en Californie. Leurs conclusions viennent d'être publiées dans la revue [Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology](#) ([un résumé, en anglais, de leur travail est disponible ici](#)).

[Paul T. Williams](#) et [Paul D. Thompson](#) se sont intéressés aux vertus comparées de la marche à pied et de la course. (Runners vswalkers).

### **Courir, marcher ou jogger?**

Mieux vaut se garder ici d'avoir recours aux termes *jogging* et *joggeurs* qui induisent plus de confusion que de clarté. Selon la langue maternelle et les conceptions des pratiquants, le jogging peut désigner une course lente ou une marche rapide pratiquée comme simple échauffement préliminaire à une compétition ou comme activité prolongée (plus ou moins fractionnée) d'entretien du corps. Ajoutons qu'il est conseillé de pratiquer le jogging avec des chaussures... de type «running». Dans son acception *course*, le jogging n'est pas sans risque, notamment au niveau des genoux et des chevilles, quatre articulations qui sont exposées à des contraintes physiques répétées.

L'étude américaine démontre qu'une marche quotidienne rapide d'environ 10 000 pas est aussi efficace qu'un jogging pour ce qui est de la réduction du risque de survenue des pathologies cardiaques les plus fréquentes. L'important semble être de dépenser une quantité minimale d'énergie durant la pratique régulière (quotidienne si possible) d'une activité corporelle. Les résultats des chercheurs américains sont issus des données de deux études de cohortes nationales. Ils se fondent d'une part sur les calculs de l'énergie dépensée en marchant et en courant et d'autre part sur ceux de la réduction des risques d'hypertension artérielle, de diabète et de maladie coronarienne.

### **Un suivi de six ans**

Au total 63 000 participants joggers et 42 000 marcheurs avaient été recrutés en 1998 et 1999 dans le cadre [de cohortes nationales américaines](#). Par la suite les caractéristiques personnelles de 33 060 coureurs et 15 945 marcheurs ont pu être analysées. Les participants ont été examinés sur leur taille, leur poids, leurs antécédents médicaux, leur mode de vie et leurs catégories socioprofessionnelles. Ils devaient aussi déclarer la distance marchée ou courue chaque semaine, la durée et leur vitesse moyenne. A partir de ces données les chercheurs ont estimé leur dépense d'énergie. L'unité prise en compte était le *metabolic equivalent hours per day* (met h/d). Un *met* correspond à l'énergie dépensée durant une heure au repos alors que trois à six *met*s correspondent à l'énergie dépensée en une heure avec un exercice modéré.

Les participants ont été suivis durant plus de six ans. Les chercheurs ont ainsi pu comparer au fil du temps les dépenses d'énergie dans les deux groupes, puis rapprocher ces données avec l'incidence des maladies cardiovasculaires ayant pu survenir et être recensées au cours de l'étude. Les différents facteurs de confusion possibles (l'âge, le sexe, la couleur de peau, le niveau d'éducation et la consommation de tabac) ont été pris en compte. Au final les auteurs constatent, pour chaque dépense d'énergie d'un met h/d: une réduction de 4,2% du risque d'hypertension artérielle, de 4,3% du risque d'hypercholestérolémie, de 12,1% du risque de diabète et de 4,5% du risque de maladie coronarienne pour la course; pour la marche, ces réductions sont respectivement de 7,2%, 7%, 12,3%, et 9,3%. Plus la dépense d'énergie augmente, plus la réduction du risque cardiaque est importante. Mais à dépense énergétique équivalente, marche rapide ou course apportent des réductions similaires du risque cardiaque.

### **Trente minutes quotidiennes valent mieux qu'une heure?**

On peut mettre en parallèle de ces résultats ceux obtenus par des chercheurs de l'Université de Copenhague qui montrent que trente minutes d'exercice physique quotidien peuvent entraîner une perte de poids et de masse grasse similaire à celle apportée par une heure d'activité physique chez des hommes jeunes et en léger surpoids. Ces résultats ont été publiés l'an dernier dans l'*American Journal of Physiology* ([on en trouvera un résumé en anglais ici](#)).

C'est là la conclusion d'un travail mené pendant un trimestre durant lequel une partie des participants devaient pratiquer une activité physique durant soixante minutes et l'autre durant trente minutes seulement. Les résultats montrent qu'une demi-heure d'exercice soutenu suffit à inverser l'évolution de l'indice de masse corporelle. Concrètement les hommes ayant pratiqué une activité durant trente minutes avaient perdu 3,6 kg en trois mois et ceux qui avaient pratiqué le double de temps n'avaient perdu que 2,7 kg. Pour Mads Rosenkilden, auteur principal de cette publication, les trente minutes laissent aux participants toute l'énergie et l'envie nécessaires pour les autres activités de la journée, et ce sans avoir recours à un apport alimentaire supplémentaire. Ce ne serait pas le cas des personnes qui, après une heure d'exercice, compensent d'une manière ou d'une autre et au final perdent moins de poids que prévu.