

L'exercice physique : un excellent protecteur contre "l'infarctus silencieux"

Par *mogirard*

Créé le 22/07/2011 - 05:00

L'exercice physique : un excellent protecteur contre "l'infarctus silencieux"

Vendredi, 22/07/2011 - 04:00 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

-
- [Tweeter](#)
-
-

1 avis :



[zoom](#)

La pathologie vasculaire cérébrale infra-clinique peut se présenter sous la forme d'accidents vasculaires ischémiques constitués dits « silencieux » mais aussi d'une atteinte de la substance blanche. Chez le sujet âgé, cette pathologie peut avoir des conséquences fonctionnelles importantes en rapport avec des troubles de la motricité, des chutes ou des troubles cognitifs. Les AVC constitués et l'atteinte de la substance blanche ont des facteurs de risque le plus souvent communs. Des études comme la Northern Manhattan Study (NOMAS) ont montré que l'activité physique soutenue (150 mn par semaine d'intensité modérée ou 75 mn de forte intensité) prévenait l'apparition d'AVC ischémiques. Toutefois, les données concernant l'atteinte vasculaire cérébrale infra-clinique sont beaucoup plus rares.

Une équipe new yorkaise a donc décidé d'analyser les données recueillies dans la cohorte NOMAS pour préciser ce risque. Cette cohorte représentative de la population générale est dédiée à l'étude des facteurs de risque d'AVC. Au total, 3 298 sujets inclus dans cette étude menée de 1993 à 2001, ont été suivis annuellement par téléphone et depuis 2003 ceux âgés de plus de 55 ans et n'ayant jamais eu d'AVC ont eu une IRM cérébrale ; 1 238 sujets d'âge moyen de 70 ans ont finalement bénéficié de cette

IRM, 43 % d'entre eux n'ayant pas d'activité physique. Le diagnostic en imagerie d'un infarctus silencieux était posé devant la constatation d'une zone cavitaire de taille > 3mn. L'évaluation de l'activité physique était faite en demandant au sujet de répondre à un questionnaire modifié du National Health Interview Survey of the National Center for Health Statistics.

L'analyse statistique a montré que les sujets situés dans le quartile supérieur en terme d'activité physique avaient une diminution de risque de 40 % d'avoir un infarctus silencieux. Par contre, il n'existait aucune relation avec l'atteinte de la substance blanche. Ce type d'étude ne permet pas de proposer une explication et n'échappe pas à un certain nombre de biais. Toutefois, elle apporte une contribution supplémentaire à la théorie du rôle neuroprotecteur de l'exercice. Finalement, en cette période de début de vacances, il peut être utile de rappeler que « la tête et les jambes » travaillent de concert à notre santé et que l'exercice physique fait du bien au cerveau à court et à long terme.

[JIM](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 368
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [accidents vasculaires ischémiques](#) [activité physique](#) [infarctus silencieux](#) [NOMAS](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/l-exercice-physique-excellent-protecteur-contre-l-infarctus-silencieux/article>