Pour voir la version en ligne, suivez ce lien

Réalisé avec les experts scientifiques du CNCF

Veille Bibliographique en Cardiologie

Avec le soutien institutionnel de ZENTIVA et SERVIER

Les experts du CNCF ont sélectionné pour vous

Activité physique : et si quelques minutes par jour suffisaient ?

Par le Dr Jean-Marc Foult (Paris)



Le sport est bon pour la santé, certes. Mais qu'en est-il de ces courts moments d'activité physique que l'on peut avoir dans le courant d'une journée, sans qu'il s'agisse d'un sport à proprement parler ? Ces quelques minutes peuvent-elles avoir une action bénéfique sur la santé ?

1-Équivalence des bénéfices pour la santé de différentes intensités d'activité physique, mesurées par dispositifs portables, sur la mortalité, les maladies cardiométaboliques et le cancer

Dans cette vaste étude épidémiologique portant sur 73 485 adultes âgés de 40 à 69 ans suivis 8 ans, les auteurs ont utilisé une technologie permettant d'évaluer objectivement l'activité physique. La plupart des travaux publiés jusqu'à présent sont en effet basés sur des questionnaires « déclaratifs » renseignés par les participants eux-mêmes, dont il est avéré qu'ils surestiment systématiquement l'activité physique réelle. L'accéléromètre poignet ne mesure pas directement l'énergie dépensée ; il mesure des accélérations du segment corporel où il est placé. Ensuite, les algorithmes statistiques transforment ces signaux en estimations de calories ou de METs.

Pour mémoire : quelques exemples d'activité physique et leur équivalent en METs

Activité	Équivalent
Sujet assis calmement	1 MET
Marche normale	3 METs
Vélo intensité moyenne, marche rapide, musculation	3-6 METs
Natation soutenue, course à pied	6 METs

Classification de l'activité physique

Activité légère : < 3 METs
Activité modérée : 3 à 6 METs
Activité intense : > 6 METs

L'étude en question montre qu'une minute d'activité physique intense équivaut à 4.1 minutes d'activité physique modérée et à environ 50 minutes d'activité légère quotidienne pour une réduction de mortalité toutes causes d'environ 20%.

Ce résultat mérite d'être souligné pour plusieurs raisons :

- Il met l'accent sur l'existence de brefs moments d'activité physique quotidienne « non sportive », quantifiables grâce à l'accéléromètre poignet (ou la plupart des montres connectées).
- Il montre qu'une telle activité – brève mais intense – possède un effet statistiquement mesurable sur la mortalité toutes causes.
- Il montre aussi qu'il existe un écart important – en termes de réduction du risque – entre un effort intense et un effort modéré (ratio d'environ 4 contre 1) contrairement à ce que l'on retrouve dans les recommandations internationales où ce ratio est plutôt de 2 contre 1.

2-Activité physique quotidienne mesurée par dispositif portable, sédentarité et risque de mortalité toutes causes confondues

Cette belle étude porta là -aussi sur une large cohorte de 25 526 sujets sédentaires âgés en moyenne de 63 ans (44% d'hommes) suivis 8 ans dont l'activité physique a été quantifiée par un accéléromètre-poignet. L'accent est mis sur l'«activité physique intermittente » ce vocable désignant tout type d'activité physique – quelle qu'en soit la durée ou l'intensité – effectuée dans le courant de la journée et dont l'objet n'est pas un sport, comme par exemple la marche à pied, un déplacement à vélo, des travaux ménagers, du jardinage, etc…

Il existe une relation directe entre le nombre quotidien d'épisodes d'activité physique intermittente intense (1minute) et la mortalité annuelle toutes causes, qui est de 10,4/1000 pour zéro épisode, 5,2/1000 pour 1-2 épisodes, 4,2/1000 pour 3-4 épisodes et 2,6/1000 pour plus de 4 épisodes par jour. Une activité intense de 3-4 minutes par jour, ou modérée de 25 minutes par jour suffit à annuler les effets de la sédentarité sur le risque de mortalité toutes causes.

Nombre d'épisodes intenses/jour	Mortalité annuelle (pour 1000)
0	10,4
1-2	5,2
3-4	4,2
> 4	2,6

Une activité intense de 3 à 4 minutes par jour, ou modérée de 25 minutes par jour, suffit à annuler les effets de la sédentarité sur le risque de mortalité toutes causes.

Deux commentaires :

- L'accéléromètre-poignet fonctionne assez bien pour de nombreuses activités physiques courantes, l'algorithme intégrant la fréquence et l'amplitude des accélérations du poignet, la fréquence cardiaque, l'âge, le poids, le sexe… Il est bon de rappeler cependant que pour des activités comme le cyclisme ou la musculation, l'écart entre les données d'un accéléromètre-poignet et la dépense énergétique réelle peut être important. Lorsqu'on s'intéresse à de vastes cohortes, l'accéléromètre poignet permet une séparation raisonnable entre individus sédentaires, modérément actifs ou très actifs, en tous cas meilleure que celle fournie par les questionnaires « déclaratifs » où l'activité physique est systématiquement surestimée.
- La plupart des études concernant la relation entre activité physique et santé sont observationnelles : elles montrent qu'il existe une association entre l'activité physique et la survie, mais elles ne permettent pas stricto-sensu d'établir un lien de cause à effet entre les deux. Le lien de causalité est cependant très vraisemblable dans la mesure où il est conforté par les résultats des quelques études prospectives-randomisées parues sur ce sujet.

Références

1. **Raaj Kishore Biswas et al.** *(Nature Communications, volume 16, Article number: 8315 (2025))*
2. **Nicholas A Koemel et al.** J Epidemiol Community Health 2025 Sep 10;79(10):753-757.

Réalisé avec les experts scientifiques du

Avec le soutien institutionnel de

Avec le soutien institutionnel de

Vous disposez d'un droit d'accès, de modification et de rectification des données vous concernant, d'un droit à la portabilité de vos données, du droit de limiter les traitements effectués sur vos données ainsi que du droit de définir des directives générales et particulières définissant la manière dont vous souhaitez que soient exercés, après votre décès, vos droits.

Vous êtes expressément informé(e) que vous disposez également d'un droit d'opposition au traitement de vos données à caractère personnel.
Pour exercer vos droits, merci d'adresser un courrier à l'Agence CCC – Le Gestionnaire de données, accompagné de la photocopie d'un titre d'identité comportant votre signature, à l'adresse postale suivante : Agence CCC (le gestionnaire de données) - 21, rue Camille Desmoulins, 92130 Issy-les-Moulineaux.

Vous pouvez également introduire une réclamation auprès d'une autorité de contrôle.

Si vous ne souhaitez plus recevoir d'emails du veille biblio, suivez ce lien