

unisanté

Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique · Lausanne

Vignette B

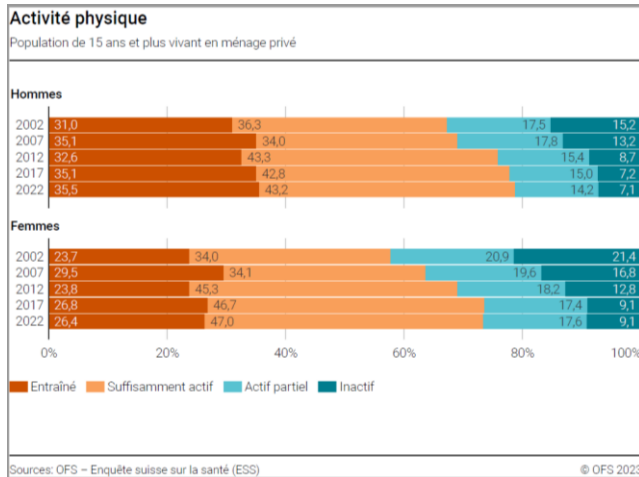
Christian von Plessen
Jeudi d'Unisanté
Avancées scientifiques 2023
18 janvier 2024



Vignette clinique

- Monsieur J, 58 ans, marié, 3 enfants, un chien
- Physiologue, chercheur
- Bon état de santé, mais un peu anxieux
- N'arrive plus à promener son chien tous les jours parce qu'il cherche des fonds pour une étude sur l'activité physique
- **«Est-ce que mon risque de tomber malade augmente si j'engage un promeneur de chiens 2-3 jours par semaine ?»**

Contexte



8-10'000 pas : c'est déjà pas mal 😊

Paluch AE et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health. 2022;7(3):e219-e228.

unisanté

Man-po-kei
= 10'000 pas mètre

蜜

>30%



Table 3

Barriers to physical activity for those who reported being inactive ($n = 198$) (multiple responses allowed) % proportion selected.

Barrier	Male	Female	Total	<i>p</i>
Which of the Following Are Your Main Barriers to Being Physically Active?				
Lack of time	46.8 (37.5–56.0)	53.9 (43.4–64.2)	50.0 (43.0–56.8)	NS
Prefer to do other things	38.5 (29.8–48.1)	48.3 (38.0–58.8)	42.9 (36.2–50.0)	NS
Lack of enjoyment	39.4 (30.6–49.0)	49.4 (39.0–59.9)	43.9 (37.1–51.0)	NS
Nobody to exercise with	17.4 (11.3–25.9)	21.3 (13.9–31.3)	19.2 (14.3–25.3)	NS
Lack of confidence	22.0 (15.1–30.9)	19.1 (12.1–28.8)	20.7 (15.6–27.0)	NS
Lack of money	14.7 (9.1–22.8)	17.9 (11.2–27.6)	16.2 (11.6–22.0)	NS

[Open in a separate window](#)

Note: further barriers were identified but not reported here due to the low proportion (<15%) of participants who selected them (data available from authors). NS = not significant.

Hoare E et al. Exploring Motivation and Barriers to Physical Activity among Active and Inactive Australian Adults. Sports (Basel). 2017 Jun 28;5(3):47.

Faut-il marcher 8'000 pas ou plus tous les jours pour obtenir des bénéfices sur la santé ?

Article

JAMA
Network | **Open**[™]



Original Investigation | Public Health

Association of Daily Step Patterns With Mortality in US Adults

Kosuke Inoue, MD, PhD; Yusuke Tsugawa, MD, PhD; Elizabeth Rose Mayeda, MPH, PhD; Beate Ritz, MD, PhD

unisanté

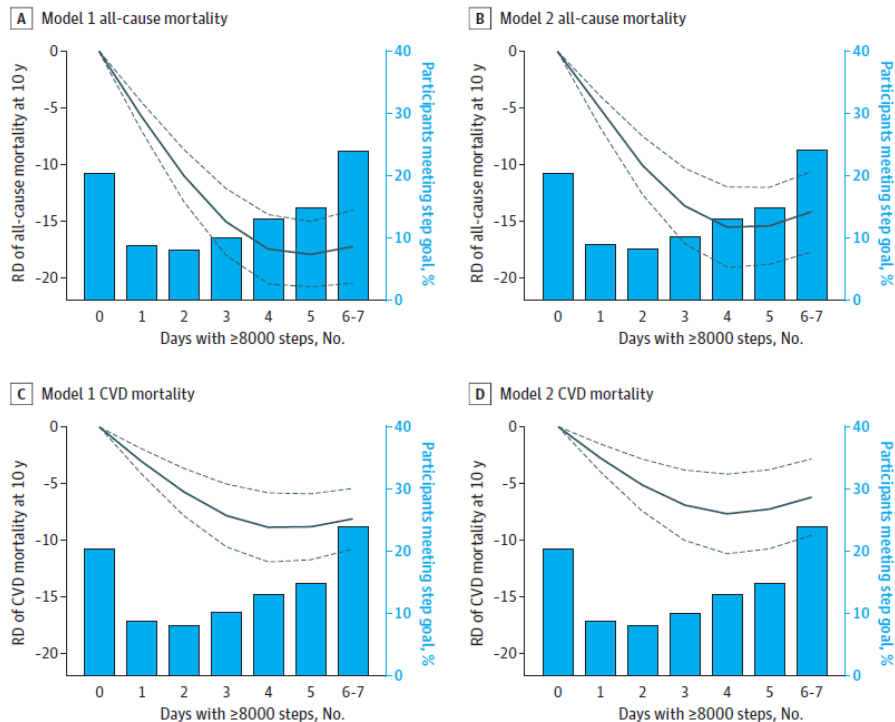
Inoue K, Tsugawa Y, Mayeda ER, Ritz B. Association of Daily Step Patterns With Mortality in US Adults [published correction appears in JAMA Netw Open. 2023 Apr 3;6(4):e2311413]. JAMA Netw Open. 2023;6(3):e235174. Published 2023 Mar 1. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.5174

Méthodologie

Population	Échantillon représentatif de la population des EU non-institutionnalisées, âgés de 20 + ans (National Health And Nutrition Examination Surveys US 2005-2006)
Exposition	Nombre de pas mesuré par accéléromètre porté pendant une semaine
Contrôle	Non
Outcome	Mortalité (National Death Index) au 31 décembre 2019
Design	Étude de cohorte

Résultats

Figure 1. Number of Days Taking 8000 Steps or More Throughout the Week and 10-Year Risk of All-Cause and Cardiovascular Mortality With and Without Adjusting for Average Daily Step Counts



Résultats

- 3101 participants, 439 décès, dont 148 cardiovasculaires
- Âge moyen des participants 52 ans, 51% des femmes
- 8000+ pas par jour
 - Zéro jours 20% ; 1-2 jours 17%; 3-7 jours 63%
- Réduction du risque absolu de mortalité (cardio)
 - 14.9% (8.1%) dans le groupe marchant $\geq 8'000$ pas 1-2 jours par semaine
 - 16.5% (8.4%) dans le groupe marchant $\geq 8'000$ pas sur 3-7 jours

Conclusion

Marcher 8'000 pas par jour, seulement quelques jours par semaine, est bénéfique pour la santé.



Figure 16: Mise en évidence du large éventail d'acteurs contribuant à favoriser l'activité physique au sein de la population, inspirée de l'approche de l'OMS.

Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, Bureau de prévention des accidents bpa, Réseau suisse Santé et activité physique hepa. Recommandations suisses en matière d'activité physique. Bases. Macolin: OFSPO 2022.

Forces et faiblesses

- **Forces :**
 - Question cliniquement pertinente
 - Mesure de pas objective
 - Association curvilinéaire
 - Résultats plausibles

- **Faiblesses :**
 - Mesuré que pendant une semaine
 - Possibilité d'avoir sous-estimé les pas
 - Effet de Hawthorne
 - Effet de sélection (utilisation d'accéléromètre)

Implications pour la pratique

Motivant : Un peu est mieux que rien
(mais plus est encore mieux)



unisanté