L’exercice physique prolonge la vie des insuffisants cardiaques

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-06-01 15:59:03 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une méta-analyse présentée lors du congrès « Heart Failure 2016 » de la Société européenne de cardiologie à Florence (Italie), la pratique régulière d’une activité physique peut réduire le risque de mortalité des patients atteints d’insuffisance cardiaque. Par ailleurs, l’activité physique augmente la qualité de vie et réduit le risque d’hospitalisation.

Pour leur étude, les chercheurs de l’Université d’Exeter (University of Exeter) ont inclus 4 042 patients en insuffisance cardiaque issus de 20 études randomisées. Sur la base de ces données, les scientifiques ont évalué l’impact de l’activité physique sur la mortalité toutes causes confondues et la première hospitalisation. En outre, ils ont examiné si l’âge, le sexe, la gravité de l’insuffisance cardiaque et d’autres facteurs avaient un impact sur les effets de l’activité physique.

Les résultats ont révélé que la pratique régulière d’une activité physique a été associée à une réduction du risque de la mortalité toutes causes confondues de 18 % et à une réduction du risque d’hospitalisation de 11 %.

« Les patients atteints d’insuffisance cardiaque ne doivent pas avoir peur que l’activité physique puisse leur être préjudiciable ou les tuer », affirme l’auteur de l’étude M. Taylor. « Le message est clair. L’activité physique est bénéfique. Elle permet de se sentir mieux et peut-être d’allonger la durée de vie », a-t-il souligné.