

L'inactivité physique, facteur de risque de Covid-19 grave



Il est reconnu que l'activité physique stimule la fonction immunitaire ; ainsi, les personnes avec une activité physique régulière ont-elles une incidence et une intensité de symptômes plus faibles face à diverses infections virales. Qu'en est-il pour le coronavirus ? L'exercice est bénéfique pour la santé cardiovasculaire et augmente la capacité pulmonaire et la force musculaire, mécanismes par lesquels il pourrait jouer un rôle dans la réduction des symptômes de la Covid-19, en plus de

ses effets bénéfiques sur de multiples maladies chroniques. L'activité physique réduit également le risque d'inflammation systémique, mise en cause dans cette pathologie. Or, pendant la pandémie, les confinements successifs et les autres mesures contrôlant les déplacements et les regroupements ont limité l'accès aux gymnases, aux parcs et aux séances de sport de manière générale. Alors que les niveaux de pratique antérieurs à mars 2020 étaient déjà globalement insuffisants, les mesures de lutte contre la pandémie ont eu pour conséquence de réduire encore plus la quantité et les durées des séances d'activité physique (AP). C'est dans ce contexte, qu'une étude observationnelle rétrospective américaine a cherché à objectiver l'impact de l'AP sur le risque de forme sévère de la Covid-19.

L'AP au cours des 2 années précédant le confinement de mars 2020 a été documentée grâce au système de santé intégré KPSC (*Kaiser Permanente South California*), qui prend en charge environ 4,7 millions d'assurés dans le sud de la Californie dans plusieurs centres médicaux. Trois niveaux de pratique d'AP ont été définis : respectant systématiquement les recommandations (> 150 min / semaine à toutes les évaluations), systématiquement inactif (0-10 min / semaine à toutes les évaluations) et ayant une activité moyenne (11-149 min / semaine ou variable au cours des différentes mesures). Les principaux critères de jugement examinés étaient l'hospitalisation, l'admission en unité de soins intensifs et le décès dû à la Covid-19.

Non moins de 48 440 patients adultes avec un diagnostic de Covid-19, et avec au moins trois mesures d'AP, ont été identifiés entre janvier 2020 et octobre 2020. La population avait un âge moyen de 47,5 ans et comprenait 61,9 % de femmes ; 6,4 % respectaient systématiquement les directives relatives à l'AP et 14,4 % étaient systématiquement inactifs, le reste appartenant à la catégorie intermédiaire.

Davantage d'hospitalisations et de décès liés à la Covid-19 pour les « inactifs »

L'analyse des données montre que les patients atteints de Covid-19 qui étaient « *systématiquement* » inactifs avaient un risque plus élevé d'hospitalisation (Odds Ratio OR 2,26 ; intervalle de confiance à 95 % IC à 95% 1,81 à 2,83), d'admission en soins intensifs (OR 1,73 ; IC à 95% 1,18 à 2,55) et de décès (OR 2,49 ; IC à 95% 1,33 à 4,67) que les patients qui respectaient systématiquement les directives en matière d'activité physique. Les patients qui étaient toujours inactifs avaient également un risque plus élevé d'hospitalisation (OR 1,20 ; IC à 95% 1,10 à 1,32), d'admission en soins intensifs (OR 1,10 ; IC à 95% 0,93 à 1,29) et de décès (OR 1,32; IC à 95% 1,09 1,60) lié à la Covid -19 que les patients qui pratiquaient une activité physique.

Cet article confirme l'hypothèse pré-établie et plusieurs éléments pertinents sont à relever. Tout d'abord, en tenant compte des données démographiques et des autres facteurs de risque de Covid-19 sévère, le fait d'être systématiquement inactif (ou insuffisamment actif) par rapport au respect des guidelines multiplie par 2,26 (respectivement 1,89) le risque d'hospitalisation. Ainsi, hormis un âge avancé et des antécédents de transplantation d'organe, l'inactivité physique semble être le facteur de risque le plus important pour déclarer

une forme grave de la Covid-19. Or ce facteur de risque est modifiable, et il est à noter que même une AP de faible fréquence confère une protection (bien que moindre). Si beaucoup vont probablement considérer ces résultats comme une évidence, on peut pour autant se demander si la médiatisation de l'étude (déjà importante dans les médias spécialisés et généralistes), va suffire pour influencer favorablement la pratique de l'activité physique...

Anne-Céline Rigaud

RÉFÉRENCE

Sallis R, Young DR, Tartof SY, et coll.: Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. Br J Sports Med., 2021; publication avancée en ligne le 13 avril doi: 10.1136/bjsports-2021-104080

Copyright © <http://www.jim.fr>

SUR UN THÈME PROCHE

Covid-19 : des recommandations pour la reprise du sport

COMMUNIQUÉS

- Cas clinique : réflexion autour d'une prescription pas si ordinaire
- JIM PREMIUM : Accédez à 130 000 articles en français et en version intégrale
- A l'ère de la Covid-19 et de la fermeture des écoles : les écrans prennent le pas sur l'activité physique

DPC : NOS FORMATIONS E-LEARNING

- Nouvelle formation disponible : Les patients multimorbides en médecine générale
- Vaccination : comment convaincre vos patients ?
- Facteurs de risque cardio-vasculaires : détecter et évaluer
- Suicide : comment dénouer la crise ?
- Contraception : comment accompagner vos patientes ?

VOS RÉACTIONS



Soyez le premier à réagir !

Les réactions aux articles sont réservées aux professionnels de santé **inscrits**

Elles ne seront publiées sur le site qu'après modération par la rédaction (avec un délai de quelques heures à 48 heures). Sauf exception, les réactions sont publiées avec la signature de leur auteur.



Paramètres des cookies