Compte-rendu

L'activité physique protège les reins des seniors sans les éreinter

Mots-clés

Insuffisance rénale , Activité Physique , Personnes âgées
Effect of Structured, Moderate Exercise on Kidney Function Decline in Sedentary Older Adults: An Ancillary Analysis of the LIFE Study Randomized Clinical Trial

MG. Shlipak et al., JAMA Internal Medicine, 02.05.2022

DOI: 10.1001/jamainternmed.2022.1449

Introduction

Les seniors sont à haut risque d'insuffisance rénale chronique, qui péjore leur devenir. Bien que des traitements médicaux existent, la prévention idéale passerait par une amélioration du style de vie. Cependant, peu d'études existent sur l'impact de l'activité physique (AP) sur la fonction rénale.

Méthode

Analyse secondaire du Lifestyle Interventions and Independence for Elders Study, une étude randomisée contrôlée multicentrique (8 centres aux US). **Inclusion:** sujets âgés entre 70 et 89 ans, sédentaires (< 20 min/jour d'AP régulière), à haut risque d'invalidité, capables de marcher 400 m sans aide. **Exclusion:** maladie chronique non contrôlée, survie limitée. **Intervention:** le groupe intervention a participé à deux séances/semaine d'AP (équilibre et étirements) et était tenu de s'exercer à domicile 3-4 fois/semaine. L'objectif était d'atteindre un minimum de 30 min/jour de marche, 10 min/jour de force des membres inf, et 10 min/jour d'étirements. La progression était vérifiée par accélérométrie. Le groupe contrôle a participé à des séances hebdomadaires d'éducation pour la santé les premières 26 semaines, puis mensuelles. Durée de l'étude: 2 ans. **Issue primaire:** fonction rénale, définie par l'eGFR. **Issue secondaire:** déclin rapide de la fonction rénale, défini à priori comme le tertile le plus haut de la perte de fonction rénale.

Résultats

1'199 participant-e-s (âge moyen 79 ans, 67% de femmes). Au début, le nombre de pas/jour était respectivement de 2693 et 2729 dans le groupe intervention et contrôle. Dans le groupe intervention, le nombre de pas a augmenté de 20% et 15% la 1ère et 2ème années de l'étude; cependant, seulement 1/12 des participants a dépassé 5000 pas/jour. Après 2 ans de suivi, le groupe AP a présenté une moindre détérioration de sa fonction rénale que le groupe contrôle : différence moyenne d'eGFR : 0.96 (IC 95%, 0.02-1.91) mL/min/1.73 m2. Le groupe AP a aussi présenté un moindre risque de détérioration rapide de la fonction rénale: OR=0.79 (IC 95%, 0.65-0.97).

Discussion

Le groupe intervention a bénéficié de mesures rarement établies en pratique, l'AP prescrite étant adaptée à chaque participant. Cependant, **même pour une augmentation modérée de l'AP, des bénéfices au niveau rénal ont été observés**.

Conclusion

Une AP modérée est faisable par des sujets âgés et permet de ralentir la détérioration de leur fonction rénale. Les sujets âgés devraient bénéficier de conseils visant à augmenter leur AP.

Date de publication	Auteurs
30.08.2022	