

Compte-rendu

# Activité physique chez les adultes peu actifs : « plus c'est long, mieux c'est »

## Mots-clés

activité physique, mortalité, évènements cardiovasculaires

Step Accumulation Patterns and Risk for Cardiovascular Events and Mortality Among Suboptimally Active Adults

Del Pozo B, et al., Annals of Internal Medicine, 25.11.2025

<https://doi.org/10.7326/annals-25-04990>

## Introduction

Le décompte des pas quotidiens est largement utilisé pour mesurer l'activité physique (AP), permettant de fixer et suivre des objectifs d'AP, généralement > 8'000 pas/jour. Toutefois, une proportion importante des pas provient d'activités courtes et d'intensité légère à modérée, dont les bénéfices pour la santé sont moins clairs. Cette étude a évalué si l'accumulation des pas – par courtes ou longues périodes – est associée au risque de mortalité et d'évènements cardiovasculaires (ECV) chez les adultes peu actifs-actives (< 8'000 pas/j).

## Méthode

Étude de cohorte prospective au Royaume-Uni (UK Biobank Study). **Population** : participant·es recruté·es entre 2006 et 2010, avec mesure d'AP par accéléromètre de poignet entre 2013 et 2015. **Critères d'inclusion** : < 8'000 pas/j, mesures d'AP valables (> 16 h/j, durant 3-7 jours). **Critères d'exclusion** : maladie cardiovasculaire ou cancer au recrutement ou durant la première année de suivi. Les participantes ont été réparties en 4 groupes : < 5 min ; 5-10 min ; 10-15 min ; > 15 min, selon la durée la plus fréquente des périodes d'AP dans leur quotidien. **Issues** : mortalité toute cause et ECV.

## Résultats

33'590 participantes (59 % de femmes), âge moyen 62 ans, suivi moyen de 7.9 ans, médiane de 5'165 pas/j. 42.9 % des participantes dans le groupe < 5 min ; 33.5 % groupe 5-10 min ; 15.5 % groupe 10-15 min et 8 % groupe > 15 min. Le groupe > 15 min, comparé au groupe < 5 min, présentait un risque relatif de mortalité de 0.17, soit une différence de risque de -2.91 %. Dans l'analyse stratifiée, les bénéfices d'une AP > 15 min étaient plus marqués dans le sous-groupe le plus sédentaire (< 5'000 pas/j). Le risque cumulatif d'ECV était de 13.3 % à 9.5 ans dans le groupe < 5min vs 4.39 % dans le groupe >15 min ; avec également une différence de risque plus marquée dans le sous-groupe des plus sédentaires dans les analyses stratifiées.

## Discussion

Cette étude prospective explore un axe de promotion de l'AP intéressant, chez les adultes insuffisamment actives selon les recommandations usuelles. Malgré les limites inhérentes à cette étude observationnelle et la possibilité de facteurs de confusion (participantes actives > 15 min probablement en meilleure santé, plus susceptibles de faire d'autres activités favorables pour la santé), les bénéfices retrouvés avec une réduction de la mortalité et des évènements cardiovasculaires chez les personnes les plus sédentaires apportent un message encourageant. Ces résultats suggèrent que des mesures simples et atteignables, centrées sur l'augmentation de la durée des périodes d'AP, pourraient être bénéfiques, indépendamment de l'intensité de l'AP ou du total de pas/j.

## Conclusion

Chez les adultes les plus sédentaires, le discours motivationnel peut s'orienter sur les bénéfices des périodes d'AP prolongées (> 15 min), et ce indépendamment du nombre de pas quotidiens.

Date de publication	Auteurs
10.03.2026	Cominetti Fabrizio