

Arthériopathie oblitérante : la marche à domicile est bénéfique

Grâce à un programme de marche à domicile associé à des séances cognitivo-comportementales en groupe, des patients atteints d'arthériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI) ont amélioré de façon significative leurs capacités de marche.¹

Cette étude américaine a réuni environ 200 patients atteints d'AOMI, avec ou sans claudication, qui ont été répartis en un groupe contrôle et un groupe s'engageant à marcher sans supervision cinq jours par semaine, pendant 50 minutes au maximum par session. Ces patients marchaient jusqu'à ce que la douleur atteigne 4 ou 5 sur une échelle de 0 à 5 et devaient reprendre leur marche une fois la douleur suffisamment réduite ; de plus, ils se rencontraient une fois par semaine, pour 45 minutes de discussion et 45 minutes de marche. Le groupe contrôle ne bénéficiait que de séances théoriques de 60 minutes une fois

par semaine. «La plupart des médecins ne recommandent pas d'exercice de marche à domicile pour les patients atteints d'AOMI», remarquent les auteurs, de l'Université Northwestern à Chicago. Pourtant, les résultats sont là : après six mois, les «marcheurs» pouvaient parcourir en moyenne 400 mètres en six minutes, la durée moyenne des nombreuses marches de la vie quotidienne, soit 53 mètres de plus que les participants du groupe contrôle. Ces derniers parcouraient 20 mètres de moins qu'au début de l'étude. Outre les progrès de la marche et de l'endurance, une amélioration physique globale et des capacités cognitives a été observée. Ces résultats ont des implications pour le grand nombre de patients atteints d'AOMI qui ne peuvent ou ne veulent pas participer à des programmes d'exercices supervisés.

Marina Casslyn

McDermott MM, Liu K, Guralnik JM, et al. Home-based walking exercise intervention in peripheral artery disease: A randomized trial. JAMA 2013;310:57-65.