

Information presse

Abaisser son rythme cardiaque pour vivre plus longtemps

A l'occasion du congrès annuel de l'American heart Association – organisé à Chicago du 12 au 15 novembre –, Xavier Jouven, coordonnateur de l'équipe Avenir de l'Inserm « Facteurs de risque de mort subite » (Unité Inserm 780 « Epidémiologie et biostatistique »- Hôpital Européen Georges Pompidou, Paris) présente ce jour les résultats d'une étude portant sur plus de 4000 hommes suivis durant 20 ans, qui révèlent le lien entre l'abaissement de la fréquence cardiaque de repos et la réduction du risque de mortalité.

Des travaux avaient déjà démontré le lien entre une fréquence cardiaque de repos élevée et un risque de mortalité augmenté. Aujourd'hui, cette étude est la première à mettre en lumière l'influence de l'évolution du pouls de repos sur le risque de mortalité, au cours du temps.

La fréquence cardiaque au repos est un indicateur de l'effort produit par le cœur pour adapter l'afflux sanguin aux besoins de l'organisme.

Xavier Jouven et son équipe se sont intéressés à l'évolution durant 5 ans de la fréquence cardiaque au repos de 4320 hommes âgés de 42 à 53 ans. Les chercheurs ont identifié trois groupes d'hommes, caractérisés par une fréquence cardiaque de repos stable, augmentée ou diminuée, au cours de ces 5 années. Leur mortalité a été ensuite suivie pendant 20 ans

Résultats : comparés aux hommes dont la fréquence cardiaque de repos restait stable au cours de ces 5 années, le risque de mortalité est abaissé de 18% chez les hommes dont la fréquence cardiaque de repos a diminué de plus de 7 battements par minute (bpm), tout autre facteur de *risque* classique – âge, activité physique, consommation tabagique, indice de masse corporel, pression artérielle systolique, glycémie et niveau de cholestérol –, étant ajustés par ailleurs. Symétriquement, les hommes dont la fréquence cardiaque a augmenté au cours des 5 ans, connaissent une élévation de 47% de leur risque de mortalité.

Pratiquer une activité physique régulière pour abaisser son rythme cardiaque de repos

L'équipe conclut que la fréquence cardiaque de repos, et son évolution observées au cours de ces 5 années sont des facteurs de risque importants de mortalité dans la population générale. Même si « *on ne sait précisément pourquoi le pouls de repos fluctue au cours du temps*, explique Xavier Jouven, *la mesure qui permet le plus d'abaisser la fréquence cardiaque de repos est la pratique régulière d'un exercice physique régulier* ». A condition, bien sûr, de (re)commencer progressivement. En effet, on estime que si une fréquence cardiaque de repos comprise entre 60 et 80 bpm est considérée comme normale, les athlètes ou les sujets en excellente condition physique peuvent avoir des fréquences cardiaques de l'ordre de 40 ou 50 bpm au repos.

« *L'arrêt du tabac, et l'adoption d'un régime alimentaire adapté en cas de surcharge pondérale, peuvent également permettre d'abaisser la fréquence cardiaque* », précise Xavier Jouven.

Le pouls ...à surveiller, aussi sérieusement que la pression artérielle

« *Le rôle de la fréquence cardiaque de repos, en temps qu'indicateur de santé a été jusqu'alors mésestimé* », estime Xavier Jouven. Alors que le médecin généraliste vérifie presque systématiquement la pression artérielle lors de ses visites, et propose des solutions pour remédier aux éventuelles anomalies notées, le pouls n'est, semble-t-il, pas un paramètre autant surveillé. Les résultats présentés ce jour plaident pour un contrôle régulier de la fréquence cardiaque, un « *marqueur de l'état général, au même titre que la pression artérielle* », souligne Xavier Jouven qui ajoute : « *une élévation progressive de la fréquence cardiaque de repos au cours des ans, doit servir d'alerte pour le médecin* ».

A l'avenir les chercheurs insistent sur la nécessité de disposer des mêmes données chez les femmes, ce qui permettrait d'évaluer et mieux prévenir également le risque de mortalité cardiovasculaire féminin.



Xavier Jouven a été lauréat du programme **Avenir**, lancé par l'Inserm pour la première fois en 2001. Il dirige une équipe baptisée « Facteurs de risque de la mort subite » au sein de l'unité 780 à Villejuif.

Photo copyright Inserm

Avenir est un appel à projets de recherche destiné à soutenir les travaux scientifiques innovants de jeunes chercheurs titularisés et de post-doctorants (ces étudiants qui ont souhaité après leur thèse compléter leur formation par un stage effectué à l'étranger, pour la plupart, et qui peuvent rencontrer des difficultés à exercer leurs activités de recherche en France). L'objectif du programme *Avenir* est de permettre à ces scientifiques de mener, plus librement et bien plus tôt dans leur carrière, des projets originaux de recherche grâce à la mise à disposition de moyens très attractifs durant 3 ans : une aide financière annuelle de 60k€, un espace d'environ 50 m² pour exercer leur activité, le libre accès à du matériel de pointe, la possibilité de monter leur propre équipe de recherche, et pour les post-doctorants l'attribution d'une allocation mensuelle de 2300 € net.

> Pour en savoir plus

Contact chercheur

Xavier Jouven
Unité Inserm 780 « Epidémiologie et biostatistique », Villejuif
Equipe Avenir Inserm « Facteurs de risque de la mort subite »
Hôpital Georges Pompidou
Mel : xavier.jouven@egp.aphp.fr
Tel : 01 56 09 36 82

Contact presse :

Inserm :
Séverine Ciancia- presse@tolbiac.inserm.fr