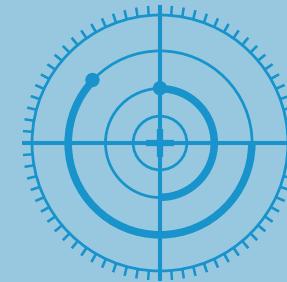


RADAR MÉDICAL

Le Médecin du Québec propose chaque mois un aperçu d'études de tous horizons qui ont suscité son intérêt.

MAXIME JOHNSON



LUMIÈRE NOCTURNE ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES

JAMA Network Open

Une exposition à la lumière pendant la nuit est associée à des risques accrus de coronaropathie, d'infarctus du myocarde, d'insuffisance cardiaque, de fibrillation auriculaire et d'accident vasculaire cérébral (AVC), selon une étude de cohorte regroupant 88 905 personnes de plus de 40 ans. Les associations sont demeurées statistiquement significatives même en tenant compte de différents facteurs de risque comme l'activité physique, la durée du sommeil, la consommation d'alcool, l'alimentation et le tabagisme.

Les chercheurs de l'Australie, des États-Unis et du Royaume-Uni ont compilé ces données grâce à des capteurs portés au poignet de participants pendant une semaine. Ces derniers ont ensuite été suivis pendant jusqu'à 9,5 ans. Deux limites de l'étude doivent cependant être soulevées : les habitudes de sommeil des participants peuvent avoir changé en près d'une décennie, et la cohorte était à forte majorité blanche (97 %), ce qui pourrait limiter le potentiel de généralisation des résultats.

Windred DP, Burns AC, Rutter MK et coll. Light exposure at night and cardiovascular disease incidence. *JAMA Netw Open*; 2025; 8 (10): e2539031. DOI : 10.1001/jamanetworkopen.2025.39031.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALZHEIMER PRÉCLINIQUE

Nature Medicine

Faire davantage d'activité physique est associé à un ralentissement du déclin cognitif et fonctionnel chez des adultes sans troubles cognitifs, mais présentant des marqueurs biologiques précoce de la maladie d'Alzheimer, selon une étude publiée dans *Nature Medicine*. Les chercheurs ont analysé les données de 296 participants de 50 à 90 ans dont l'activité quotidienne était mesurée par un podomètre et dont le suivi cognitif et neurobiologique médian était de 9,3 ans.

Un plus grand nombre de pas par jour est lié à une progression plus lente de l'accumulation de protéine tau dans certaines régions cérébrales et à un déclin ralenti au PACC5, un outil qui mesure notamment la mémoire et la fluidité verbale dans le but de détecter les changements cognitifs subtils dans la phase préclinique de la maladie d'Alzheimer. L'association observée montre un effet lié à la dose, c'est-à-dire proportionnel à l'activité, avec un plateau observé entre 5001 et 7500 pas par jour, une cible réaliste pour la prévention de l'Alzheimer à un stade préclinique, estiment les auteurs.

Yau WW, Kirn DR, Rabin JS et coll. Physical activity as a modifiable risk factor in preclinical Alzheimer's disease. *Nat Med*; 2025; DOI : 10.1038/s41591-025-03955-6.

L'HUILE DE POISSON POUR LES PATIENTS SOUS HÉMODIALYSE

New England Journal of Medicine

Chez les personnes sous hémodialyse, une supplémentation quotidienne d'huile de poisson est associée à une diminution significative des événements cardiovasculaires graves, selon un essai clinique avec répartition aléatoire à double insu mené dans 26 établissements au Canada et en Australie.

Les chercheurs de l'étude PISCES ont recruté 1228 adultes, et ces derniers ont été répartis entre un groupe recevant un supplément d'huile de poisson (4 g par jour d'oméga-3, à savoir acide eicosapentaénoïque [EPA] et acide docosahexaénoïque [DHA]) et un groupe placebo (huile de maïs). Au suivi médian de 3,5 ans, le taux d'événements cardiovasculaires graves était plus faible dans le groupe expérimental (rapport de risques : 0,57 ; $p \leq 0,001$). Des réductions ont aussi été observées en ce qui concerne la mortalité cardiaque, l'infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et les amputations liées à une maladie vasculaire. L'adhésion au traitement et les effets indésirables étaient comparables entre les groupes.

Lok CE, Farkouh M, Hemmelgarn BR et coll. Fish-oil supplementation and cardiovascular events in patients receiving hemodialysis. *N Engl J Med*; 2025; e2513032. DOI : 10.1056/NEJMoa2513032.

DÉSINTOX NUMÉRIQUE ET SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES

JAMA Network Open

La « désintox » de réseaux sociaux, où les applications comme Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok et X sont laissées de côté pour un certain temps, a la cote dans certaines familles. Mais une telle pause est-elle vraiment associée à une meilleure santé mentale ? Des chercheurs britanniques et américains se sont posé la question. Ils ont comparé l'état de santé mentale de 295 jeunes adultes de 18 à 24 ans avant et après une cure de désintoxication numérique d'une semaine.

Les symptômes d'anxiété des participants ont diminué en moyenne de 16 %, ceux de dépression de 25 % et ceux d'insomnie de 15 % (diminutions rapportées en valeurs relatives). En général, la réduction était plus élevée chez ceux dont les symptômes étaient plus importants au départ. Aucun changement n'a été observé par rapport à l'impression de solitude. D'autres études doivent toutefois être menées pour vérifier si les bienfaits observés perdurent.

Calvert E, Cipriani M, Dwyer B et coll. Social media detox and youth mental health. *JAMA Netw Open*; 2025; 8(11): e2545245. DOI : 10.1001/jamanetworkopen.2025.45245.