



ACTIVITÉS PHYSIQUES : ENCORE BÉNÉFIQUES CHEZ LES SUJETS ÂGÉS ?

Facteur de risque CV

Dr Jean-Claude Lemaire

Une des raisons avancées par les seniors sédentaires est qu'à leur âge les jeux sont faits et qu'il est trop tard pour espérer quoi que ce soit de l'activité physique. Grave erreur, trois études récentes montrent en effet que l'âge n'est absolument pas une raison d'être ou de devenir sédentaire.

- Ainsi une **étude australienne (Benjamin Hsu et al.)** ayant concerné plus de 1.705 hommes vivant à domicile et dont l'âge était en moyenne de 77 ans montre dans le cadre d'un suivi de

5 ans que la pratique régulière de la marche à rythme soutenu s'accompagne d'une diminution moyenne du risque de décès toutes causes confondues de plus de 50% par rapport aux sujets ne pratiquant aucune activité physique.

Cette même étude mise en ligne sur le site du Journal de l'Association Américaine des Directeurs Médicaux montre également une diminution de la mortalité par cancer de près de 70%.

Mention utile pour ceux qui n'ont pas attendu les résultats de cette étude pour marcher régulièrement de façon plus rapide qu'en promenade, les investigateurs mentionnent que le fait d'augmenter son rythme de marche est également un moyen de diminuer son risque de décès toutes causes confondues (gain moyen de 30%) et tout particulièrement par accident cardiovasculaire (gain moyen de 40%).

- Une **étude menée au Royaume-Uni (Sangeeta Lachman et al.)** sur une population de près de 25.000 patients âgés initialement de 39 à 73 ans montre pour sa part sur une période médiane de suivi de 18 ans que la diminution du risque cardiovasculaire lié à la pratique d'activités physiques concerne de façon similaire les sujets âgés de plus de 65 et les sujets plus jeunes.

Cette étude publiée dans le numéro de janvier 2018 du Journal Européen de Cardiologie Préventive montre également que chez les sujets âgés tout type d'effort s'avère payant. En clair au-delà de 65 ans, un niveau d'activités physiques modéré et non pas nécessairement vigoureux est associé à un risque d'événement cardiovasculaire nettement inférieur au risque documenté chez les sujets de même âge sans aucune activité physique.

- Signalons pour terminer qu'un travail présenté en novembre 2017 lors des sessions scientifiques de **l'Association Américaine du Cœur (Roberta Florido et al.)** montre sur une population de près de 9.500 sujets ayant en moyenne la soixantaine que l'augmentation des activités physiques s'accompagne de changements de la structure du cœur cardiaque suggérant un moindre risque de développement d'insuffisance cardiaque. Pour mémoire, l'insuffisance cardiaque est une cause très importante de décès cardiovasculaire. ||



A VOS MARQUES, PRÊT, PARTEZ !