



Question – Réponse

Prof. Em. P. BLOCK

Danser, bon pour le coeur?

C'est ce que l'on pourrait penser sur base d'une vaste étude australienne ayant examiné les résultats de 11 enquêtes de population portant sur le suivi de 48.000 adultes sains âgés de plus de 40 ans, sans problèmes cardiovasculaires lors de leur inclusion. Parmi ceux-ci, 3.100 avaient l'habitude de danser régulièrement, 2/3 d'entre eux pratiquaient en outre régulièrement la marche. Il ressort de cette enquête que la mortalité cardiovasculaire était plus faible parmi la population de danseurs, ceci après correction pour tous les facteurs confondant, comme l'âge, le poids, la consommation de cigarettes

ou d'alcool. Une autre étude, grecque celle-là, rapporte que des personnes âgées souffrant d'insuffisance cardiaque adeptes de danses traditionnelles grecques (et pratiquant celles-ci au moins 40 minutes par semaine) avaient une meilleure performance physique (meilleure tolérance à l'effort physique) que leurs homologues sédentaires. Les auteurs de l'étude conseillent dès lors d'inclure des cours de danse dans les programmes de revalidation cardiovasculaire.

On peut certes se poser la question de savoir si ces personnes qui dansent régulièrement n'ont pas une meilleure condition physique au départ, même

si dans l'étude grecque les personnes avaient été sélectionnées pour le groupe 'actif' ou 'passif' de manière aléatoire.

Ces deux études confirment les résultats d'autre études révélant qu'une activité physique régulière, et suffisamment soutenue, comme la marche rapide sur une distance suffisante, non seulement améliore la condition physique et psychique, mais diminuerait également la morbidité et mortalité cardiovasculaire. Il semble à présent qu'on puisse ajouter au lot d'activités bienfaitantes pour le cœur, la danse. ||