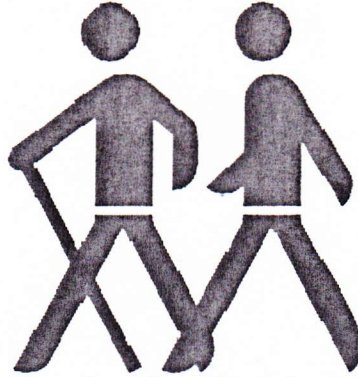


La vitesse de la marche en question



Plus les personnes âgées marchent vite, plus elles vivent longtemps, affirment des chercheurs américains. La Dre Stephanie Studenski et ses collègues de l'Université de Pittsburgh ont constaté que la vitesse de la marche avait un lien avec la longévité, et ce, particulièrement chez les gens de plus de 65 ans.

Pour arriver à cette conclusion, les auteurs de ces travaux publiés dans le *Journal of the American Medical Association (JAMA)* ont examiné, de 1985 à 2000, plus de 34 000 hommes et femmes, dont l'âge moyen était de 73,5 ans.

Le nombre attendu d'années restant à vivre pour les hommes et les femmes augmente avec l'allure de leur marche.

L'équipe de recherche a calculé que la longévité normalement attendue à un âge donné commence à augmenter pour les deux sexes à partir d'une vitesse de marche d'un mètre par seconde. L'allure moyenne des participants a été de 0,92 mètre par seconde.

Ces chercheurs ont constaté que l'allure de la marche était liée aux différences dans la probabilité de survie pour les participants de tous les âges et des deux sexes.

Toutefois, c'est surtout après 75 ans que ce paramètre permet de mieux prédire leur taux de survie sur 10 ans.

De nombreux facteurs expliqueraient, selon la Dre Studenski, pourquoi la vitesse de la marche est un bon indicateur pour prédire le nombre d'années restant à vivre chez les personnes âgées.

Elle ajoute que marcher demande de l'énergie et un contrôle des mouvements et fait travailler de multiples organes, dont le cœur, les poumons et les systèmes nerveux, circulatoire et squelettomusculaire.

Ainsi, un pas plus lent pourrait être le signe d'une détérioration du fonctionnement de ces organes et de ces systèmes et pourrait par conséquent servir à identifier des personnes âgées ayant un risque accru de mortalité.

Référence : Radio-Canada.ca avec Agence France Presse