



Vous marchez lentement ? Gare à votre cœur...



Les personnes de plus de 65 ans qui marchent lentement présentent un risque plus élevé de mort cardiovasculaire. Archives CO.

La surmortalité d'origine cardiovasculaire est multipliée par trois chez les sujets qui marchent lentement.

Une étude mixte INSERM/Université Pierre et Marie Curie (Paris) montre que les personnes de plus de 65 ans qui marchent le plus lentement présentent un risque plus élevé de mort cardiovasculaire.

S'agit-il là d'un nouveau facteur prédictif ? Les chercheurs ont suivi pendant cinq ans, une cohorte de 3 200 personnes de 65 à 85 ans qui ne souffraient d'aucune maladie

(rhumatologique, neurologique ou cardiaque) susceptible de les gêner dans leurs déplacements. A l'aide de cellules photoélectriques, ils ont ensuite mesuré leur vitesse de marche sur une distance de six mètres.

Un risque supérieur de 44 %

Le risque de mortalité quant à lui, a été calculé pour trois groupes de marcheurs en fonction de leur vitesse. Les résultats sont sans équivoque. « Chez les sujets qui marchent le plus lentement, le risque de décès toutes causes confondues est supérieur de

44 % à celui des participants plus rapides », soulignent les auteurs. « Cette augmentation est principalement due à la surmortalité d'origine cardiovasculaire, qui est multipliée par trois ». Et ceci aussi bien chez les femmes que chez les hommes.

« La vitesse de marche serait donc un facteur prédictif de mortalité cardiovasculaire à moyen terme. En pratique clinique quotidienne, ces résultats permettent d'envisager l'inclusion d'un test simple, et rapide à mettre en œuvre ».

En partenariat avec
www.destinationsante.com