Même faible, l’exercice réduit le risque de décès chez les personnes âgées

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-05-26 03:28:56 - Vu sur pharmacie.ma

Des chercheurs de l’Hôpital universitaire de St. Étienne-Lyon ont analysé les données de 1 000 personnes âgées, qui avaient 65 ans au début de l’étude. Les participants ont été répartis en 5 groupes en fonction de leur niveau d’activité, mesuré en heures MET (équivalent métabolique) par semaine, et ont été suivis pendant 13 ans. Environ 10 % des participants à l’étude sont décédés au cours de l’étude.

Les résultats ont montré, entre autres, que les participants dont le niveau d’activité atteignait la recommandation actuelle de 150 minutes d’activité modérée ou intense (7,5 à 15 heures MET par semaine) avaient un risque de décès réduit de 57 % par rapport à ceux ayant le niveau d’activité le plus faible. Mais même chez ceux dont le niveau d’activité physique était nettement plus faible (1 à 3,74 heures MET par semaine), le risque de décès était néanmoins réduit de 51 % par rapport à ceux dont l’activité était réduite au strict minimum.

Un effet bénéfique sur le risque de mortalité s’observait également si l’activité physique était démarrée seulement ou reprise à un âge plus avancé (le risque de décès était réduit de deux tiers). Mais une baisse du niveau d’activité, même dans de faibles proportions, augmentait immédiatement le risque.

Faire de l’exercice, même moins longtemps que la durée recommandée, qui est souvent difficile à atteindre chez les personnes âgées, a un effet protecteur. Selon le chercheur, 75 minutes d’activité modérée ou intense par semaine (ou 15 minutes 5 jours par semaine) est un objectif approprié pour ce groupe d’âge. Cela peut comprendre la marche rapide, le vélo, la natation, la gymnastique ou d’autres activités.