La course plutôt que la marche

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-01-06 12:16:56 - Vu sur pharmacie.ma

Des chercheurs des universités Colorado à Boulder et Humboldt à Arcata en Californie ont comparé les bénéfices d'une marche régulière et de la course à pied sur la santé des seniors et les résultats sont sans appel.

Les individus qui courent régulièrement se déplacent beaucoup plus facilement que les autres personnes de leur âge, dépensant aussi peu d'énergie qu'un jeune adulte de 20 ans! Alors qu'une pratique régulière de la marche n'offre pas cette garantie.

>

Pour arriver à ces conclusions, les chercheurs ont recruté 30 volontaires de 70 ans environ, hommes et femmes, dont la moitié courait et l'autre marchait au moins trois fois par semaine pendant plus de trente minutes et depuis au moins six mois. Ils leur ont demandé de marcher sur un tapis roulant à trois vitesses différentes entre 2,5 et 6,5 km/h et ont calculé l'énergie dépensée pendant cet exercice. Ils ont renouvelé les mesures avec des personnes du même âge mais sédentaires et des jeunes adultes afin de comparer les résultats.

Résultats de l’étude : les coureurs ont un métabolisme équivalent à celui qu'ils avaient à 20 ans pour marcher, bien plus performant que celui des marcheurs. Cela ne remet pas en cause le bénéfice de la marche, positive à bien des égards pour le cœur, en cas de diabète, de surpoids ou encore de dépression mais pour ce qui est de préserver l'âge, la course fait donc bien mieux!

Pour les auteurs, les raisons de cette différence sont à rechercher dans les cellules musculaires.

«Un exercice intense préserve le bon fonctionnement des mitochondries, les petites centrales des cellules qui permettent de produire l'énergie nécessaire, dans les fibres musculaires et cela malgré l'âge. Cet entretien permet aux muscles de continuer à travailler très efficacement pour d'autres exercices comme la marche», explique Justus Ortega, auteur principal de l'étude. Et la bonne nouvelle, c'est que le bénéfice serait réel même en commençant tard. Certains participants n'ayant pas couru pendant soixante ans de leur vie avant de s'y mettre.

«Tout le monde ne doit pas pour autant se sentir obligé de courir, tempère le Pr François Carré, professeur de physiologie cardiovasculaire à Rennes et président du club des cardiologues du sport. Il faut en avoir envie et s'en sentir capable.