Une simple poignée de main pour prédire la mort

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-05-15 11:19:31 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude canadienne publiée dans la revue britannique The Lancet, a révélé que le risque de mourir ou de souffrir d'une maladie cardiovasculaire augmente lorsque diminue la force de préhension.

C'est en mesurant la poigne de près de 140.000 patients âgés de 35 à 70 ans, urbains et ruraux, à travers 17 pays, que les chercheurs de la McMaster University (Canada) sont arrivés à cette conclusion. Les mesures ont été effectuées par un «dynamomètre de main», machine qui mesure la force de préhension. Puis les chercheurs ont observé les données médicales des participants pour savoir qui, quatre ans plus tard, était mort ou avait développé une maladie cardiovasculaire, un diabète, un cancer ou d'autres affections.

L'étude a montré que quand la force de préhension diminue de 5 kilogrammes le risque de décès, toutes causes confondues, augmente de 16 %, le risque de crise cardiaque de 7% et le risque d'AVC de 9%. Et ce, même une fois pris en compte les autres facteurs de risques (âge, sexe, conditions de vie, poids, hygiène de vie, maladies préexistantes…). Aucun rapport en revanche entre l'énergie manuelle et le risque de développer un diabète, des problèmes pulmonaires ou d'être victime d'une fracture. Quant au lien avec le risque de cancer, il n'a été retrouvé que dans les pays riches.

«La force de préhension pourrait être une façon simple et peu chère de prédire le risque individuel de décès et de maladie cardiovasculaire», déduit le Dr Darryl Lelong, signataire principal de l'étude. Cela pourrait même être un prédicteur meilleur que la pression artérielle.