

Risques de décès des seniors : la condition physique, facteur prépondérant?

Par *mogirard*

Créé le 07/05/2019 - 07:37

Risques de décès des seniors : la condition physique, facteur prépondérant?

Mardi, 07/05/2019 - 06:37 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Il existe un débat récurrent depuis des années au sein de la communauté scientifique pour savoir si l'espérance de vie des seniors dépend plutôt des facteurs de risque de maladie cardiovasculaire ou de la condition physique ? Une étude présentée à l'occasion du congrès de l'Association Américaine de Cardiologie indique que chez les plus âgés, la valeur prédictive des facteurs de risque traditionnels (cholestérol, tabac, hypertension, diabète) s'atténue avec l'âge, au profit de la forme physique.

« Nous avons trouvé que la condition physique est un facteur prédictif très fort de survie chez les plus âgés ? indépendamment du fait que vous soyez en bonne santé ou ayez des facteurs de risque cardiovasculaire ?, être en meilleure forme physique fait que vous êtes susceptible de vivre plus longtemps qu'une personne en moins bonne condition physique », assure le Docteur Seamus P. Whelton, (Johns Hopkins School of Medicine, Henry Ford Hospital, Detroit) et premier auteur de l'étude. « Cette étude insiste sur l'importance d'être en bonne forme physique, même quand vous êtes âgé » résume-t-il.

Pour arriver à cette conclusion, Seamus P Whelton et ses collaborateurs ont mené une étude rétrospective chez 6500 patients de 70 ans ou plus, indemnes d'affections cardiovasculaires à l'inclusion. Les patients étaient âgés en moyenne de 74,5 ans et comportait 52 % de femmes.

Après un test d'effort sur tapis roulant ? ils devaient donner tout ce qu'ils pouvaient ?, les participants ont ensuite été répartis en trois classes (Petite forme physique < 6, 6 - Bonne forme physique > 9, et Excellente forme physique > 10 METs) en fonction de leur résultat au test. Par ailleurs, les chercheurs ont évalué leurs facteurs de risque traditionnels (hypertension artérielle, dyslipidémie, diabète et tabac), en les additionnant : 0 à 3 ou plus.

Les chercheurs ont ensuite calculé le risque des décès des septuagénaires en tenant compte à la fois de leur capacité physique et de leurs facteurs de risque. Pendant les presque 10 années de suivi moyen, 2 500 décès sont survenus (39 %). Le taux de mortalité pour 1 000 sujets/année était de 55 dans le groupe de condition physique médiocre (<6 METs). **A contrario** la mortalité était de 25 pour 1 000 sujets/année dans le groupe très bien entraîné > 10 METs, soit près de moitié moins. Et ce, quel que soit le nombre de facteurs de risque.

Selon les auteurs, chez les seniors (70 ans ou plus), avoir 0 facteur de risque cardiovasculaire ou plus de 3, ne fait pas de différence en termes de survie. En revanche, un bon niveau d'entraînement physique est associé à une longévité plus grande, quel que soit le poids des facteurs de risque. Chez ces participants, c'est donc l'excellente capacité physique, et non pas un faible nombre de facteurs de risque, qui était associée à une meilleure survie.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[News Medical Life Sciences](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-
- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine c?ur exercice forme mortalité risque seniors vie](#)

URL source: <https://www.rtfash.fr/risques-deces-seniors-condition-physique-facteur-preponderant/article>