

Faire de la musculation augmente l'espérance de vie

Date de publication : 2017-03-22

Source

Kraschnewski JL et coll. (2016) **Is strength training associated with mortality benefits? A 15 year cohort study of US older adults.** *Prev Med* 87:121-7.

On sait que la pratique régulière d'activités physiques réduit le risque de décès prématuré. Or, c'est surtout le niveau de pratique d'activités aérobies qui a été apprécié dans les recherches.

Dans cette étude, on a vérifié si le fait de suivre les lignes directrices en matière de musculation avait un effet sur la mortalité des personnes âgées aux États-Unis.

À partir des données de la *1997-2001 National Health Interview Survey* (NHIS) et de la *National Death Index* concernant les 65 ans et plus, les chercheurs ont montré que le risque de décès prématuré était moins élevé chez les sujets qui faisaient de la musculation au moins deux fois par semaine.

Pendant la période d'observation de 15 ans, 31,6 % des 30 162 sujets sont décédés. Près d'un sujet sur dix (9,6 %) a déclaré avoir fait de la musculation au moins deux fois par semaine. L'analyse de régression multiple révèle que ces derniers couraient un risque 46 % moins élevé de décès (toutes causes confondues). Cette association demeure significative après avoir tenu compte du dossier médical et des autres « comportements santé », y compris la pratique d'autres activités physiques.

Malheureusement, une très faible partie de la population âgée suit la recommandation de faire au moins deux séances hebdomadaires de musculation, une habitude qui s'accompagne d'une réduction importante du risque de décès prématuré.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault