

L'activité physique accélère la cicatrisation chez les plus de 60 ans

Source

Emery CF et coll. (2005) **Exercise accelerates wound healing among healthy older adults: A preliminary investigation.** *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 60(11):1432-6.

Chez les personnes de plus de 60 ans, l'activité physique réduirait d'une dizaine de jours le processus de cicatrisation. C'est ce qu'indique cette étude menée par des chercheurs de l'*Ohio State University*. Âgés en moyenne de 61 ans, 13 des 28 sujets se sont entraînés durant trois mois. Les séances comprenaient 10 minutes d'échauffement, 30 minutes de pédalage sur un vélo stationnaire, 15 minutes de marche rapide sur un tapis roulant et 15 minutes de musculation. Les 15 autres sujets constituaient le groupe témoin (sans entraînement).

Après un mois, les chercheurs ont pratiqué sur les volontaires des deux groupes des incisions qui ont été mesurées jusqu'à leur cicatrisation.

Résultats

Comme on s'y attendait, les participants qui ont suivi le programme d'exercice physique ont amélioré leur aptitude aérobie. Et la cicatrisation de leur plaie a été plus rapide, soit en moyenne 29,2 jours par rapport à 38,9 jours chez les sujets du groupe témoin.

On en conclut qu'à la longue liste des effets salutaires de la pratique régulière d'activités physiques s'ajoute l'accélération de la cicatrisation. Le besoin de repos chez les patients souffrant de lésions est certes essentiel, mais un peu d'exercice accélère la guérison. Reste à savoir si l'on obtiendrait des résultats semblables avec des sujets plus jeunes.

Le personnel soignant aurait donc intérêt à recommander aux patients âgés de faire de l'activité physique en s'assurant que les exercices n'augmentent pas le risque que la plaie s'ouvre ou s'infecte.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault