

Lien entre la vitesse de marche et la mortalité : à quelle vitesse la Grande Faucheuse marche-t-elle?

Source

Stanaway FF et coll. (2011) **How fast does the Grim Reaper walk? Receiver operating characteristics curve analysis in healthy men aged 70 and over.** *British Medical Journal* 343:d7679.

Dans plusieurs études et en clinique, on utilise la vitesse spontanée de marche afin d'apprécier la capacité physique et d'estimer le risque de décès (pour une période de temps donnée) des personnes âgées. Des chercheurs de l'Université de Sydney, en Australie, ont utilisé une représentation imagée (et humoristique) pour décrire ce lien entre la vitesse de marche et la mortalité : ils ont tenté d'établir la vitesse de marche de la Grande Faucheuse!

Dans cette étude, on a évalué la vitesse de marche habituelle de 1 705 hommes de plus de 70 ans. Les participants ont ensuite été suivis durant cinq ans. Leur vitesse de marche variait de 0,15 à 1,60 m/s et était de 0,88 m/s en moyenne (soit respectivement 0,54, 5,76 et 3,17 km/h). Parmi ces hommes, 266 sont morts au cours des cinq années de suivi.

Les sujets les plus susceptibles de mourir avaient une vitesse de marche de 0,82 m/s ou moins. Une vitesse de marche plus élevée était associée à un taux de mortalité moins élevé, si bien qu'aucun homme marchant à plus de 1,36 m/s (soit environ 5 km/h) n'est décédé durant la période d'observation.

Les chercheurs concluent donc à la blague que la vitesse de marche préférée de la Grande Faucheuse est de 0,82 m/s (soit environ 3 km/h) et que sa vitesse maximale de marche est de 1,36 m/s (soit environ 5 km/h)!

Blague à part, cette étude permet de croire qu'une mesure aussi simple que la vitesse de marche peut constituer un indice du risque de décès imminent chez les hommes âgés. Augmenter la vitesse de marche pourrait constituer un objectif simple des programmes d'entraînement des sujets âgés.

Myriam Paquette, Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault