

Être physiquement actif et non-fumeur retarde la détérioration de l'état de santé des personnes âgées de 70 à 75 ans

Source

Haveman-Nies A et coll. (2003) **Relation of dietary quality, physical activity, and smoking habits to 10-year changes in health status in older Europeans in the SENECA study.** *Am J Public Health* 93(2):318-23.

L'état de santé et les habitudes de vie d'Européens (216 hommes et 264 femmes) nés entre 1913 et 1918 ont été examinés sur une période de 10 ans.

Il en ressort que l'autonomie a diminué chez les hommes et les femmes, peu importe leurs habitudes vie (activité physique, tabagisme, régime alimentaire). Toutefois, les hommes inactifs et fumeurs présentaient un risque de déclin précoce deux à trois fois plus élevé que les hommes actifs et non-fumeurs.

Chez les femmes, seul un style de vie actif a été associé de façon positive à une indépendance fonctionnelle.

L'étude suggère donc que l'activité physique est le facteur déterminant de l'autonomie des personnes âgées de 70 à 75 ans, encore plus que l'alimentation et le tabagisme.

Evelyne French et Guy Thibault