

## La marche nordique pour le bien-être physique et psychologique des personnes âgées

### Source

Park SD et SH Yu (2015) **The effects of Nordic and general walking on depression disorder patients' depression, sleep, and body composition.** *J Phys Ther Sci* 27(8):2481-5.

La diminution des fonctions physiques associée au vieillissement peut aussi avoir des conséquences psychologiques comme la dépression et des troubles du sommeil. Une étude rapporte qu'entre 14 % et 42 % des aînés ont des troubles du sommeil qu'ils attribuent au stress, ce qui affecte leur qualité de vie.

La marche traditionnelle et la marche nordique sont associées à de nombreux effets bénéfiques, notamment sur la composition corporelle et l'aptitude aérobie. Les objectifs de cette étude étaient de documenter les effets de programmes incluant ces deux formes d'activité sur le sommeil et la santé mentale de personnes âgées.

Ainsi, 24 sujets dépressifs et souffrant de troubles du sommeil, âgés en moyenne de 75 ans, ont été divisés en deux groupes : programme de marche traditionnelle, et programme de marche nordique. Tous les participants ont pris part à trois séances hebdomadaires d'une durée totale de 50 minutes par séance, incluant une période de 10 minutes d'échauffement et de retour au calme. L'intensité initiale était fixée à 40 % de la fréquence cardiaque maximale estimée selon l'âge, pour atteindre ensuite 75 % dans les deux dernières semaines.

Les participants du groupe de marche nordique ont observé les règles suivantes : hauteur des bâtons fixée à 70 % de leur taille, longueur de la foulée inférieure à 100 cm, flexion de la cheville au passage sous les hanches et tronc maintenu droit.

Les effets des programmes de marche sur la dépression et le sommeil ont été évalués à l'aide du *Beck Depression Inventory*, et d'une version coréenne du *Pittsburgh Sleep Quality Index*.

### Résultats

Une atténuation des symptômes de dépression et une meilleure qualité du sommeil ont été observées chez les sujets des deux groupes après quatre semaines. Après huit semaines, les progrès ont été plus marqués chez les sujets du groupe qui faisait de la marche nordique.

Aucune amélioration significative n'a été observée quant à la composition corporelle ou à la masse musculaire.

Ces résultats indiquent que la marche nordique, qui est peu coûteuse et relativement accessible pour les personnes âgées, se distingue de la marche traditionnelle par des effets bénéfiques accrus sur la dépression et la qualité du sommeil. Ainsi, les personnes âgées auraient intérêt à participer à des programmes d'activité physique incluant de la marche nordique.

Joanie Caron et Guy Thibault