

Marcher régulièrement, ne serait-ce qu'un peu, a des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire

Source

Park JH et coll. (2014) **Low-volume walking program improves cardiovascular-related health in older adults.** *J Sports Sci Med* 13:624-31.

La Société canadienne de physiologie de l'exercice recommande aux personnes âgées de faire au moins 150 minutes d'activité physique par semaine. Or, pour les individus inactifs, ce minimum recommandé semble souvent inatteignable. D'où la question : est-ce qu'en faire moins peut être bénéfique pour la santé? Le but de cette étude était de déterminer les effets d'un programme de marche à faible volume sur le risque de maladies cardiovasculaires, chez les personnes âgées.

Quatorze personnes inactives de plus de 60 ans ont été assignées à un programme d'entraînement (groupe expérimental) supervisé de 12 semaines ou à un groupe témoin (sans exercice). Pendant six semaines, deux fois par semaine, les sujets du groupe expérimental ont marché de 30 à 40 minutes par séance, puis de 40 à 50 minutes pendant six autres semaines.

Résultats

- L'intensité des séances était suffisamment élevée pour que la fréquence cardiaque atteigne en moyenne 64 % de la FCmax.
- Une réduction de la pression artérielle (systolique et diastolique) et une augmentation de la concentration des HDL se sont accompagnées d'une diminution du ratio LDL/HDL (facteur de risque de maladies coronariennes), et d'une réduction de l'adhérence vasculaire (sVcam1).
- Même dans les jours sans entraînement, les individus du groupe expérimental étaient plus actifs.

Les personnes âgées peuvent donc réduire le risque de maladies cardiovasculaires même si elles ne font que 90 minutes de marche par semaine, ce qui est moins que les 150 minutes généralement recommandées.

Joanie Caron et Guy Thibault