

Santé cardiovasculaire des personnes âgées : les activités de la vie quotidienne sont aussi importantes que les activités sportives

Source

Ekblom-Bak E et coll. (2014) **The importance of non-exercise physical activity for cardiovascular health and longevity.** *Br J Sports Med* 48(3):233-8.

En plus d'être associé à une faible dépense énergétique, un mode de vie sédentaire prive l'organisme de la libération de molécules de signalisation essentielles au bon fonctionnement de l'organisme, laquelle est provoquée par la contraction musculaire, peu importe l'intensité de l'exercice.

Cette étude avait pour but d'évaluer l'importance des activités physiques non sportives sur la santé cardiovasculaire et le risque de maladies cardiaques chez les personnes âgées.

Plus de 2000 femmes et de 2000 hommes de plus de 60 ans ont pris part à l'étude. Leurs habitudes de vie et leurs activités physiques quotidiennes ont été évaluées par questionnaire. Leur état de santé général a également fait l'objet d'un suivi sur une période de douze ans.

Résultats

Chez les hommes et les femmes qui avaient un mode de vie physiquement actif, grâce notamment aux tâches domestiques ou au transport actif, on a relevé une diminution du risque de mortalité due à des problèmes cardiovasculaires (27 %) et à toutes causes confondues (30 %). De plus, le risque de souffrir de troubles métaboliques était moins élevée, en raison d'un volume de graisse abdominale moins important et d'un meilleur profil lipidique.

Une plus grande sensibilité à l'insuline et un taux inférieur de marqueurs inflammatoires ont également été observés chez les hommes ayant un mode de vie actif.

En résumé, il y a des effets salutaires importants associés à la pratique de diverses formes d'activités physiques, qu'elles soient liées aux tâches de la vie quotidienne, au transport actif, au loisir ou au sport.

Joanie Caron et Guy Thibault