

## Personnes âgées : facteurs permettant de prévoir la diminution des capacités physiques

### Source

Cawthon PM et coll. (2011) **Clustering of strength, physical function, muscle and adiposity characteristics and risk of disability in older adults**. *J Am Geriatr Soc* 59(5):781-7.

Des recherches indiquent qu'avec l'âge, la diminution de la masse musculaire va de pair avec une diminution de la force. Ainsi, les personnes âgées dont les capacités physiques sont réduites courent plus de risques d'être hospitalisées, ce qui occasionne d'importants coûts en soins de santé. Le but de cette étude était de cerner les facteurs associés à l'augmentation d'incapacités physiques.

Une cohorte de 1263 femmes et de 1221 hommes, âgés en moyenne de 73 et 74 ans respectivement, ont été suivis sur une période de 6,3 ans. La plupart des sujets avaient un léger surplus de poids (IMC moyen de 27 kg/m<sup>2</sup>), mais aucun problème de santé connu.

Des indices de trois catégories ont été évalués : l'adiposité (poids, pourcentage de graisse et quantité de masse grasse), la force musculaire (extenseurs du genou et force de préhension) et l'aptitude aérobie (vitesse de marche et test du « lever de chaise »).

### Résultats

- L'étude a fait ressortir une forte corrélation entre la masse maigre, le volume musculaire et la force.
- Une adiposité élevée serait associée à une plus petite vitesse de marche et à un risque d'incapacités 60 % plus élevé chez les femmes et 30 % chez les hommes.

On peut ainsi prévoir que, dans les années à venir, le surpoids et une mauvaise aptitude aérobie seront associés à une plus grande prévalence d'incapacités physiques.

Des actions visant la perte de poids et le maintien de l'aptitude aérobie pourraient donc atténuer, chez les personnes âgées, le risque de devoir vivre avec des incapacités physiques.

Joanie Caron et Guy Thibault