

La vitesse de la marche à pied, un indicateur fiable de la santé du cœur



La vitesse de la marche peut être un indicateur de la probabilité de souffrir d'une maladie cardiaque.

Photo: Relaxnews

1 Evaluations

Une nouvelle étude britannique suggère que la vitesse de la marche peut être un indicateur de la probabilité de souffrir d'une maladie cardiaque.

Conduite par une équipe de chercheurs du NIHR Leicester Biomedical Research Centre, en partenariat avec les hôpitaux de Leicester, l'université de Leicester et l'université de Loughborough, cette étude consistait à analyser des données concernant 420.727 sujets d'âge moyen résidant au Royaume-Uni, afin de déterminer si la vitesse de la marche à pied était liée au risque de maladie cardiaque ou de cancer.

Ces données ont été collectées entre 2006 et 2010, aucun participant ne souffrant d'un cancer ou d'une maladie cardiaque au moment où les données le concernant étaient prises en compte.

Les scientifiques ont demandé aux participants d'indiquer eux-mêmes leur vitesse de marche habituelle : lente, stable/moyenne ou rapide.

Après avoir tenu compte de plusieurs autres facteurs (manque de relations sociales, origine ethnique, statut professionnel, prise de médicaments, consommation d'alcool, régime alimentaire, niveau d'activité physique et durée de visionnage de la télévision), l'équipe a constaté que les sujets se décrivant comme des marcheurs lents avaient environ deux fois plus de chances de contracter une maladie cardiaque par rapport aux marcheurs rapides, et qu'ils couraient également un risque plus élevé de mourir d'une cause quelconque.

Identifier les individus dont l'état de forme physique est mauvais

Ce résultat a été constaté chez les hommes et les femmes, et n'est pas lié à d'autres facteurs de risque, comme le tabagisme, l'indice de masse corporelle, le régime alimentaire ou la quantité de télévision regardée, ce qui tend à suggérer que la vitesse de la marche permet de prévoir de façon indépendante la probabilité de mourir d'une maladie du cœur.

L'équipe a découvert par ailleurs que la vitesse de marche déclarée par les participants eux-mêmes était fortement associée à la manière dont chaque individu perçoit son état de forme, ce qui semble confirmer que le rythme de la marche est un outil de mesure fiable de l'état de santé physique général.

Les chercheurs pensent désormais que la vitesse de la marche pourrait être utilisée pour identifier les individus dont l'état de forme physique est mauvais et qui courent un risque élevé de décès. Ceux-ci pourraient alors tirer bénéfice de programmes d'exercice physique.

Les résultats de l'étude sont publiés sur le site du [European Heart Journal](#).