Introduction

Ce que notre corps dit de notre avenir

< 0,8 m/s	10 s	7 000
de vitesse de marche : sous ce seuil, le risque augmente nettement	sur une jambe : un test simple et révélateur	pas par jour : au-delà, le bénéfice se stabilise après 60 ans

Passé 60 ans, quelques gestes simples renseignent sur l'état de vos réserves physiques. Ce ne sont pas des prédictions de durée de vie, mais des marqueurs, observés sur de grands groupes de personnes, que chacun peut vérifier chez soi.

La vitesse de marche est un indicateur bien documenté de l'état de santé. Chez les personnes de 60 ans et plus, une vitesse inférieure à environ 0,8 m/s est associée à un risque de mortalité plus élevé. Ce seuil reste un indicateur statistique, et non un diagnostic individuel.[1]

La force de préhension reflète la force musculaire globale ; une prise faible va de pair avec un risque accru de mortalité et d'événements cardiovasculaires.[2]

Se relever du sol sans aucun appui mobilise jambes, coordination et équilibre ; renseigne sur la force, la mobilité et la coordination.[3]

Tenir dix secondes sur une jambe, l'équilibre constitue un autre indicateur : dans une étude portant sur des personnes de 51 à 75 ans, l'incapacité à tenir dix secondes sur une jambe était associée à une mortalité plus élevée au cours des sept années suivantes.[4]

L'activité répartie sur la journée : une heure de sport ne compense pas pleinement une sédentarité prolongée. Jardiner, se lever souvent, marcher pour les petites courses comptent, et chez les plus de 60 ans, le bénéfice sur la mortalité se stabilise autour de 7 000 pas par jour.[5]

Les liens sociaux : l'isolement et la solitude sont associés à une surmortalité comparable à celle de facteurs de risque reconnus comme le tabagisme.[6]

Ces résultats sont des associations statistiques, non des verdicts individuels. La marche, la force, l'équilibre et les liens sociaux peuvent s'entretenir à tout âge. Si l'un de ces tests vous pose problème, votre médecin pourra en rechercher la cause. Ce livre montre comment l'alimentation, alliée au mouvement, peut vous aider à préserver ces capacités dès aujourd'hui.

Notes

1 S. Studenski *et al.*, « Gait speed and survival in older adults », *JAMA*, 2011, 305(1), p. 50-58 (34 485 participants de 65 ans et plus, 9 cohortes).

2 D. P. Leong *et al.*, « Prognostic value of grip strength: findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study », *Lancet*, 2015, 386(9990), p. 266-273.

3 L. B. B. Brito *et al.*, « Ability to sit and rise from the floor as a predictor of all-cause mortality », *Eur J Prev Cardiol*, 2014, 21(7), p. 892-898 (adultes de 51 à 80 ans).

4 C. G. Araújo *et al.*, « Successful 10-second one-legged stance performance predicts survival in middle-aged and older individuals », *Br J Sports Med*, 2022, 56(17), p. 975-980.

5 A. E. Paluch *et al.*, « Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts », *Lancet Public Health*, 2022, 7(3), p. e219-e228 ; A. Biswas *et al.*, « Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis », *Ann Intern Med*, 2015, 162(2), p. 123-132.

6 J. Holt-Lunstad, T. B. Smith, J. B. Layton, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », *PLoS Med*, 2010, 7(7), e1000316 ; J. Holt-Lunstad *et al.*, « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review », *Perspect Psychol Sci*, 2015, 10(2), p. 227-237.

