TESTEZ-VOUS · FIN DU CHAPITRE 1

Test : quel est votre âge physique ?

Ces cinq tests simples se font chez soi, en un quart d'heure. Comparez votre résultat aux valeurs de votre âge et de votre sexe : au-dessus de la fourchette ou de la moyenne, vous faites mieux que la plupart des personnes de votre âge ; en dessous, moins bien. Pour le test 2, c'est l'inverse : plus le temps est court, mieux c'est. Ces valeurs sont des moyennes de population, et un résultat isolé n'est pas un diagnostic.

Test 1 · Vitesse de marche

Marquez au sol une distance de 4 mètres, avec un ou deux mètres d'élan avant et après. Marchez à votre allure habituelle et chronométrez les 4 mètres : votre vitesse est égale à 4 divisé par le temps en secondes. Chaque gain de 0,1 m/s est associé à une baisse d'environ 12 % de la mortalité.

Âge	Hommes (moyenne)	Femmes (moyenne)
60–69	1,34 m/s	1,24 m/s
70–79	1,26 m/s	1,13 m/s
80 et +	0,97 m/s	0,94 m/s

Test 2 · Lever et marcher chronométré

Asseyez-vous au fond d'une chaise avec accoudoirs, le dos contre le dossier. Au signal, levez-vous, marchez à votre allure habituelle jusqu'à un repère placé à 3 mètres, faites demi-tour, revenez et rasseyez-vous. Le chronomètre s'arrête quand le dos touche le dossier.

Âge	Moyenne (hommes et femmes)	Fourchette habituelle
60–69	8,1 s	7,1 à 9,0 s
70–79	9,2 s	8,2 à 10,2 s
80–99	11,3 s	10,0 à 12,7 s

SOURCES

S. Studenski *et al.*, « Gait speed and survival in older adults », *JAMA*, 2011, 305(1), p. 50-58.
R. W. Bohannon, A. Williams Andrews, « Normal walking speed: a descriptive meta-analysis », *Physiotherapy*, 2011, 97(3), p. 182-189.
R. W. Bohannon, « Reference values for the timed up and go test: a descriptive meta-analysis », *J Geriatr Phys Ther*, 2006, 29(2), p. 64-68.
R. E. Rikli, C. J. Jones, « Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94 », *J Aging Phys Act*, 1999, 7(2), p. 162-181.
D. P. Leong *et al.*, « Prognostic value of grip strength: findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study », *Lancet*, 2015, 386, p. 266-273.
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.

TESTEZ-VOUS · SUITE

Test : quel est votre âge physique ? (suite)

Test 3 · Flexions de bras

Assis, le dos droit, tenez un haltère dans la main du côté le plus fort : 2,3 kg pour les femmes, 3,6 kg pour les hommes (une bouteille d'eau remplie peut faire l'affaire). Le coude collé au corps, pliez complètement le bras en tournant la paume vers le haut, puis redescendez bras tendu. Comptez les flexions complètes en 30 secondes.

Âge	Hommes (norme)	Femmes (norme)
60–64	16 à 22	13 à 19
65–69	15 à 21	12 à 18
70–74	14 à 21	12 à 17
75–79	13 à 19	11 à 17
80–84	13 à 19	10 à 16
85–89	11 à 17	10 à 15
90–94	10 à 14	8 à 13

Test 4 · Force de préhension

Debout, bras le long du corps, serrez un dynamomètre à main le plus fort possible pendant 3 secondes (environ 40 € en pharmacie ou en ligne). Chaque tranche de 5 kg de force en moins est associée à environ 16 % de risque de décès en plus.

Âge	Hommes (norme)	Femmes (norme)
60–64	39 à 48 kg	23 à 28,5 kg
65–69	36 à 45 kg	22 à 27 kg
70–74	33 à 42 kg	20,5 à 25,5 kg
75–79	29 à 38 kg	18,5 à 23,5 kg

Test 5 · Équilibre sur une jambe

Pieds nus, près d'un mur, bras croisés sur la poitrine, regard fixé sur un point, levez un pied près de la cheville de l'autre jambe sans la toucher. Le chronomètre s'arrête quand vous décroisez les bras, posez le pied ou bougez le pied d'appui ; maximum 45 secondes. Entre 60 et 75 ans, ne pas tenir 10 secondes est associé à un risque de décès presque doublé sur sept ans.

Âge	Hommes (moyenne)	Femmes (moyenne)
60–69	34 s	30 s
70–79	26 s	17 s
80 et +	9 s	11 s

Refaites ces tests tous les 6 à 12 mois : votre progression est le meilleur des indicateurs. Si la vitesse de marche, le test 2 ou l'équilibre sont nettement en dessous des valeurs de votre âge, parlez-en à votre médecin ou à un physiothérapeute.