



Après 65 ans, dites moi comment vous marchez, je vous dirai si vous allez bien !

L'évaluation médicale des risques chez les personnes de plus de 65 ans est souvent très délicate. Plusieurs équipes de recherche ont testé diverses méthodes, des plus sophistiquées aux plus rustiques. Il s'avère que la plus efficace repose sur la mesure de ... la vitesse de la marche !

Cette mesure peut être effectuée au domicile (par exemple dans un couloir de 4 à 6 mètres de long), ou lors d'une activité quotidienne banale (aller chercher son pain, par exemple).

Après 65 ans, en l'absence de handicap locomoteur, plus la marche est rapide, plus l'espérance de vie est grande.

Le bénéfice de la marche rapide a été vérifié par plusieurs études, dans plusieurs pays, chez des personnes âgées très différentes, quel que soit leur âge :

- elle diminue les risques cardiaques (mais pas celui de cancer),
- pratiquée pendant au moins 4 heures par semaine, elle est aussi efficace pour la santé que des activités sportives plus intenses (jogging, natation).

Ce bénéfice est même de plus en plus important au fur et à mesure qu'on avance en âge.

A l'inverse, le fait d'être sédentaire et de marcher peu augmente le risque d'accident cardiaque de 44%.

En pratique, il n'est jamais trop tard pour débiter une activité physique et la marche est une excellente façon de se soigner.

Source : *La marche rapide, marqueur du bien vieillir. Bibliomed 623 du 14 avril 2011. SFDRMG éditeur.*

<http://www.unaformec.org/php/abo.htm>



Le Dico du doc

Rapide

La vitesse de marche habituelle des personnes âgées de plus de 65 ans est qualifiée de rapide si, sans courir, elle dépasse :

- 1,85 mètre par seconde, pour les hommes,
- 1,50 mètre par seconde, pour les femmes.

Si vous mesurez cette vitesse en chronométrant un parcours de 6 mètres, une marche rapide permet de faire le parcours en moins de :

- 3,24 secondes pour les hommes,
- 4,00 secondes pour les femmes

Et pour un parcours de 4 mètres :

- 2,16 secondes pour les hommes,
- 2,66 secondes pour les femmes.

Vous pouvez aussi estimer votre vitesse de marche en chronométrant le temps qu'il vous faut pour aller acheter du pain, grâce à la formule suivante :

$$\text{Vitesse} = \frac{\text{distance parcourue (en mètre)}}{\text{durée du trajet (en secondes)}}$$

Source : *La marche rapide, marqueur du bien vieillir.*

Bibliomed 623 du 14 avril 2011. SFDRMG éditeur.

<http://www.unaformec.org/php/abo.htm>

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- allergies pollens fort

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

A qui profitent les virus grippaux isolés par les médecins vigies ?

La surveillance de la grippe repose sur des « médecins vigies » (le Réseau des GROG en France) qui font des prélèvements dans le nez ou la gorge des « malades grippés », permettant aux virologues d'isoler des virus grippaux. Ces virus ne sont pas brevetés et ne rapportent pas de royalties. Le profit est collectif : ils permettent à l'OMS de centraliser les virus en circulation et de guider la composition des vaccins antigrippaux. Il y a quelques années, l'Indonésie a protesté : principal foyer de grippe aviaire, elle était le principal pourvoyeur des virus nécessaires à l'élaboration d'un vaccin humain mais elle était trop pauvre pour acheter ce vaccin en grande quantité. Elle a donc réclamé des royalties sur les vaccins produits à partir des virus isolés chez elle. En attendant, elle a suspendu l'envoi à l'OMS des souches de virus grippaux indonésiens, perturbant la surveillance de la grippe aviaire. Après des années de discussion, un compromis « historique » vient d'être trouvé pour garantir un accès aux vaccins et aux antiviraux identiques pour tous les pays, qu'ils soient ou non capables de produire ou d'acheter ces produits, en cas d'urgence d'une maladie grave.

Source : WHO, avril 2011.