

Communiqué de presse du CHU de Toulouse

Toulouse, le 15 janvier 2019

Exercice physique prolongé et bien vieillir : une étude d'une ampleur inédite menée par une équipe du Gérontopôle du CHU de Toulouse

Publiée dans le JAMA Internal Medicine¹, une étude de médecins du Gérontopôle du CHU de Toulouse, de chercheurs de l'Inserm (UMR 1027) et de l'Université Toulouse III – Paul Sabatier démontre que l'exercice physique prolongé permet aux personnes âgées de vieillir dans de meilleures conditions. Il n'aurait cependant pas d'impact sur la mortalité.

Une étude d'une ampleur inédite

L'enjeu de cette étude était de **déterminer l'effet d'une pratique de l'exercice physique prolongée (à ne pas confondre avec l'activité physique²) sur le risque de chute, le risque de fracture, le risque d'hospitalisation et la mortalité.**

Jusqu'alors, la plus grande étude réalisée sur la même thématique, l'étude de référence LIFE³, s'était appuyée sur un corpus de 1635 personnes. Cette dernière tendait à démontrer que faire plus de 150 minutes d'exercice physique par semaine réduisait les risques de perte de mobilité chez les seniors.

Les travaux du Gérontopôle sont eux basés sur **46 études internationales⁴ existantes**, provenant de laboratoires du monde entier. Cela représente les données issues de l'observation de **22 709 personnes**, âgées en moyenne de 73 ans et issues de pays développés et industrialisés.

Par ailleurs, contrairement à de nombreuses études portant sur le même sujet, l'équipe s'est basée sur des données concernant des personnes ayant eu une pratique d'exercice physique de longue durée : ils ont pratiqué des exercices physiques pendant au moins un an, deux à trois fois par semaine. Il est en effet nécessaire de privilégier ce temps d'observation concernant les personnes âgées, pour lesquelles les bénéfices se relèveraient plus tardivement.

¹ « Association of Long-term Exercise Training with risk of Falls, fracture, hospitalizations and mortality in older adults », publié dans JAMA, Journal of American Medical Association doi:10.1001/jamainternmed.2018.5406. Auteurs : Philippe de Souto Barreto, PhD; Yves Rolland, MD PhD ; Bruno Vellas, MD, PhD (Gerontopole of Toulouse, Institute of Ageing, Toulouse University Hospital (CHU Toulouse), Toulouse, France and UPS/Inserm UMR1027, University of Toulouse III, Toulouse, France); Mathieu Maltais, PhD (Gerontopole of Toulouse, Institute of Ageing, Toulouse University Hospital (CHU Toulouse), Toulouse, France)

² Il s'agit d'un exercice sportif encadré par des professionnels, avec un programme structuré, pendant au moins un an.

³ Lifestyle Interventions and Independence for Elders (LIFE) Study.

⁴ Il s'agit donc d'une revue systématique avec méta-analyse. Une revue systématique est la synthèse des résultats de toutes les études originales existantes répondant à une même question de recherche. Une méta-analyse est la synthèse statistique des études incluses dans la revue systématique, s'exprimant sous la forme d'un indice d'effet résumé.

L'exercice physique prolongé réduit les risques de chutes, y compris sévères

Selon les résultats obtenus, même si l'exercice physique sur la durée ne prolonge pas la vie, il peut améliorer la qualité de vie au cours du vieillissement. **Les principaux bénéfices sont la réduction du risque de chutes (-12%) et surtout le risque de chutes sévères avec lésions (-26%).**

Pour être optimal, le régime d'exercice physique, qui va comporter notamment des exercices d'équilibre, de l'aérobie, de force musculaire, repose sur les contraintes suivantes :

- la personne âgée doit pratiquer 2 à 3 fois par semaine ;
- l'exercice doit être d'une intensité modérée ;
- les séances doivent durer 50 minutes en moyenne ;
- la personne doit être de préférence encadrée par des professionnels de l'exercice physique (kinésithérapeute par exemple).

Quant à l'impact sur la mortalité, il serait neutre sauf dans le cas où le sujet souffre d'une maladie cardiaque ou d'une déficience cognitive, où l'exercice physique tend à réduire le risque de mortalité. Des études ultérieures pourront venir étayer cette tendance.

Le vieillissement en bonne santé : focus sur le Gérontopôle et le projet INSPIRE

Le Gérontopôle du CHU de Toulouse a pour objectifs de fédérer autour d'une même structure des équipes de recherche et des cliniciens afin de dynamiser la recherche et la prévention, et de promouvoir la santé des personnes âgées. Ses activités se concentrent autour d'une stratégie phare : promouvoir une recherche multi-professionnelle étroitement associée à une prise en charge d'excellence.

Grâce à ses travaux, et en particulier aux recherches menées sur la maladie d'Alzheimer et la fragilité, le Gérontopôle du CHU de Toulouse a été désigné, en septembre 2017, [centre collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé \(OMS\) sur la fragilité, la recherche clinique et la formation en gériatrie](#). Il est ainsi reconnu comme pôle de référence gériatrique, au niveau national et international.

Aux côtés de l'université Toulouse III - Paul Sabatier et de l'Inserm, le Gérontopôle porte le projet INSPIRE, qui vise à promouvoir le vieillissement en bonne santé, c'est-à-dire « le processus de développement et de maintien des capacités fonctionnelles qui permet aux personnes âgées d'accéder au bien-être » au sens de l'OMS. Il s'inscrit ainsi dans la prévention de la dépendance qui concernera 618 millions de personnes à l'horizon 2050.

Les acteurs du projet travaillent actuellement à la mise en place, sur le site de Langlade à Toulouse, d'un bio-campus (recherche, soins et innovations) hospitalier, académique et industriel de lisibilité mondiale. Une équipe pluridisciplinaire de plus de 600 professionnels experts uniront leurs forces au service du bien vieillir.

Contacts presse :

- **CHU DE TOULOUSE, DIRECTION DE LA COMMUNICATION, HOTEL-DIEU SAINT-JACQUES,**
 - [Dominique Soulié](#) - tél. : 05 61 77 83 49 - mobile : 06 27 59 58 96
 - [Mathilde Ratineaud](#) - tél. : 05 61 77 86 75 - mobile : 06 09 64 27 52
- **UNIVERSITE TOULOUSE III - PAUL SABATIER**
 - [Virginie Fernandez](#) - tél. : 05 61 55 62 50 - mobile : 06 88 34 49 98
- **INSERM | DELEGATION REGIONALE OCCITANIE PYRENEES**
 - [Christine Ferran](#) - tél. : 05 62 74 86 76 - mobile : 07 78 84 11 33