

**Avvertissement:** Notes prises au vol. Erreurs possibles. Prudence.

Mardi 8 mars 2011

Hôpital cantonal de Genève

**Flash: Vitesse de marche et survie chez les sujets âgés**

Dr Th. Chevalley

On aimerait bien pouvoir prédire l'espérance de vie un peu mieux.

Le sexe et l'âge, ça aide déjà pas mal, mais on aimerait faire mieux.

Alors on se demande si l'évaluation de la capacité fonctionnelle peut aider.

3 tests sont évoqués.

1. la vitesse de marche sur 4 m. (Gait speed test). Si c'est moins de 4,82 sec. vous avez le maximum de points c'est à dire 4 points. Ensuite ça baisse....
2. le test d'équilibre (Balance test): Vous restez 10 secondes debout les pieds serrés, ensuite vous mettez le talon à la hauteur du gros orteil (c'est à dire que vous avancez légèrement un pied), ensuite vous vous mettez comme un funambule sur une corde (ça s'appelle «Tandem»), et à chaque fois 10 secondes...
3. le lever de la chaise 5 fois de suite, les bras croisés sur la poitrine. Il faut faire moins de 15 secondes je crois...

En 2009, une 1<sup>ère</sup> étude avait montré chez 3000 personnes que si on ratait un des 3 tests on augmentait ses risques de décès.

En 2009, encore une autre étude s'intéressant uniquement au «lever de la chaise» montre une bonne corrélation avec la mortalité.

Le papier de ce jour paru dans JAMA en 2011 (Studenski et al) s'intéresse à la vitesse de marche comme prédicteur de survie.

Il reprend 9 études précédentes soit 35000 sujets non institutionnalisés suivis pendant 12 ans.

Chaque fois que la vitesse de marche augmente de 0,1 m/s au dessus de la moyenne le risque de décès diminue en moyenne de 12%...( ça me semble bizarre comme énoncé...j'ai dû rater quelque chose...).

En d'autre terme si la vitesse de marche est de 0,8 m/s la survie est celle attendue pour l'âge et le sexe, mais si celle-ci est plus rapide, la survie dépasse ce à quoi l'on peut s'attendre....

Et il se trouve que la vitesse de marche permet aussi bien de prévoir le décès que des scores compliqués incluant la présence d'une maladie chronique, de tabagisme, d'une HTA, d'hospitalisations antérieures, de l'utilisation de moyens auxiliaires etc...

On nous dit que ceci devrait nous permettre d'identifier les patients pour lesquels il

vaudrait encore la peine de faire de la prévention (genre vaccins etc...) et ceux pour lesquels ça ne vaudrait pas la peine.

On nous dit aussi en passant que si le test de la chaise dépasse 15 secondes, le risque de chutes répétées augmente de 74%....

On ne nous dit pas cependant quel test il faut faire pour savoir si ça vaut la peine de sortir du lit le mardi matin pour aller au colloque.....

Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan  
[ericbdh@hin.ch](mailto:ericbdh@hin.ch)

transmis par le laboratoire MGD  
[colloque@labomgd.ch](mailto:colloque@labomgd.ch)