

Personnes âgées: être en relation avec les autres améliore la santé physique



Les personnes âgées qui sont en relation avec les autres ont une meilleure santé physique que celles qui ont une vie sociale moins active.

C'est ce qui émane d'une étude¹ menée auprès de 954 personnes âgées vivant à Chicago, aux États-Unis.

Au début de l'étude, les chercheurs ont évalué le profil neurologique et neuropsychologique de chaque participant, de même que leur capacité à effectuer des gestes quotidiens, comme se nourrir, se laver, faire sa toilette et se déplacer dans une pièce.

De plus, tous ont rempli un questionnaire mesurant le nombre et la fréquence de leurs activités sociales, comme aller au restaurant, assister à des événements sportifs ou culturels, faire du bénévolat, visiter des amis et faire des excursions d'une journée ou de courts voyages.

http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=personnes-agees-etre-en-relation-avec-les-autres-ameliore-la-sante-physique_20110303

Cinq ans plus tard, les personnes qui avaient déclaré un taux élevé d'activités sociales souffraient 2 fois moins d'incapacité physique dans les gestes de la vie quotidienne, comparativement à celles ayant moins de relations avec les autres.

Les chercheurs ont aussi constaté que les personnes âgées très actives socialement diminuaient d'une fois et demie leur risque d'une perte de leur capacité motrice et physique liée à l'âge.

Le lien entre l'activité sociale et l'évolution de l'incapacité physique reste à élucider, mais les auteurs croient que « **l'activité sociale pourrait renforcer les réseaux de neurones et la fonction musculosquelettique pour maintenir les fonctions physiques et motrices des personnes âgées** ».

Carole Boulé – PasseportSanté.net

1. Bryan D. James *et coll*, [Relation of Late-Life Social Activity With Incident Disability Among Community-Dwelling Older Adults](#), *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 7 février 2011, doi:10.1003/gerona/gdq231.