

La vitesse de votre marche en dit long sur votre santé



Le rythme auquel vous marchez peut se corrélérer avec d'autres indicateurs de santé, tels que la pression artérielle, l'IMC ou encore le bilan sanguin.

Avec Atlantico.fr

On peut s'en douter : une personne en pleine santé aura plus de facilités à marcher vite qu'une personne malade. Mais l'inverse est-il également valable ? La vitesse de marche peut-elle témoigner d'un état de santé général ? C'est en tout cas l'avis de chercheurs de l'université de Californie du Sud, aux Etats-Unis, qui ont proposé d'ajouter cette donnée dans les calculs de santé, rapporte [Futura Sciences](#).

Une meilleure résistance aux traitements lourds

Selon les travaux de ces scientifiques américains, une personne malade ou sous traitement est affectée dans sa force, et donc dans sa capacité de mouvement. Elle devrait donc marcher moins vite qu'une personne en pleine santé. Les marcheurs rapides affichent une meilleure santé que les marcheurs lents. En outre, ils ont tendance à mieux se remettre d'une opération ou du traitement d'une maladie grave, comme le cancer.

Toutefois, accélérer le pas ne vous fera pas gagner en santé, bien qu'elle y participe sur la durée. C'est votre rythme naturel, de croisière, qui détermine votre état de santé. Aussi, si celui-ci venait à ralentir brusquement, il serait important d'aller consulter un spécialiste pour mettre au jour une éventuelle affection sous-jacente. A terme, les médecins pourraient donc en venir à mesurer votre vitesse de marche pour estimer votre âge biologique, qui donne une idée plus précise et réelle de l'état de vieillissement de votre organisme.