

NEWSLETTER FORCE & SANTÉ

Vivre vieux, c'est bien. Vivre bien vieux, c'est mieux.

ÉDITO

On ne s'entraîne pas pour un chrono. On s'entraîne pour **la vie qui va avec**. Et il y a une raison de plus, que la recherche confirme : **la force est l'un des meilleurs alliés de ta santé**. Vivre vieux, c'est bien. Vivre **bien** vieux, c'est ce qu'on vise.

ON S'ENTRAÎNE POUR...



Rattraper son bus



Jouer avec les enfants



Aider à déménager



Évacuer le stress



Se sentir bien



Prendre soin de sa santé

01

Ta poigne en dit long

Des chercheurs ont mesuré la force de serrage de **139 691 adultes** (35 à 70 ans, **17 pays**) puis les ont suivis environ **4 ans**. Plus la poigne est faible, plus le risque grimpe.

Risque en plus pour chaque baisse de 5 kg de force de serrage

Décès, toutes causes

+16 %

Décès cardiovasculaires

+17 %

Décès non cardiovasculaires

+17 %

Infarctus

+7 %

AVC

+9 %

Source : étude PURE, *The Lancet*, 2015

À retenir : pour prédire le risque de décès, la force de serrage s'est révélée **meilleure que la pression artérielle**.

502 293

personnes de 40 à 69 ans dans **UK Biobank** (*BMJ*, 2018) : même tendance, avec plus de maladies cardiovasculaires, respiratoires et de cancers.

Petit rappel honnête

Ce sont des études d'observation : la poigne est un **indicateur** de santé, pas un bouton magique. La bonne nouvelle est page suivante →

02

La bonne nouvelle : ça s'entraîne

Une revue de **16 études de cohorte** (participants de 18 à 97 ans) a comparé les personnes qui font du renforcement musculaire aux autres. Verdict : un risque plus faible, pour toutes ces causes.



Source : Momma et coll., *British Journal of Sports Medicine*, 2022

30 à 60 min de renforcement par semaine

C'est là que le bénéfice était le plus fort. À combiner avec du cardio : **force + souffle** donnaient de meilleurs résultats encore.



03

Vivre vieux... ou vivre bien vieux ?

Dans l'étude **Newcastle 85+**, **845 personnes de 85 ans et plus** ont été suivies pendant **9,6 ans** : une meilleure force de serrage au départ allait de pair avec un moindre risque de décès. Mais l'objectif, ce n'est pas que d'ajouter des années. C'est de garder de la vie dedans.

Vivre vieux

autonome

de plus en plus limité

Vivre bien vieux

escaliers · courses · petits-enfants · voyages · jardin...

Schéma illustratif du concept : ce ne sont pas des données d'étude.

Le défi de la semaine : chronomètre ton **dead hang** (suspendu à la barre), note ton temps, puis recommence dans 8 semaines. Ta poigne, ton indicateur perso.

3 choses à emporter cette semaine

1. **Vois la force comme un investissement santé** : c'est un capital qui se construit et s'entretient.
2. **Garde le cap sur la régularité** : quelques dizaines de minutes de renforcement par semaine comptent déjà.
3. **Pense « bien vieux »** : vise de vivre longtemps, mais surtout de rester capable de faire ce que tu aimes.

Sources : Leong et al. (2015), PURE, The Lancet — Celis-Morales et al. (2018), UK Biobank, BMJ — Momma et al. (2022), *British Journal of Sports Medicine* — Newcastle 85+ Study. Études d'observation : elles montrent des associations, pas des causalités, et ne remplacent pas un avis médical.