

Vieillir en altitude

Texte: André Praz

Des professeurs et chercheurs de l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne réalisent actuellement une étude sur le thème «vieillir en altitude».

Y a-t-il une corrélation entre l'altitude à laquelle nous habitons et l'évolution de notre état de santé? Les personnes qui vivent à 1200 mètres d'altitude sont-elles en meilleure santé que celles qui vivent à 500 mètres? Ou est-ce le contraire? Ou n'y a-t-il aucune corrélation entre l'altitude du lieu de vie et la santé?

Le physiologiste Grégoire Millet a notamment écrit dans «Le Temps» du 6 novembre 2017: «Pour conclure, l'altitude à laquelle on réside a donc été associée à une baisse de la mortalité liée à une réduction des risques, en particulier cardiovasculaires (isché-

mies myocardiques, maladies coronariennes), oncologiques, voire respiratoires. Par ailleurs, l'altitude ralentirait la sarcopénie (diminution de la masse musculaire) chez la personne âgée. On ne peut donc que recommander de profiter des montagnes suisses, d'y vivre et d'y vieillir.»

Afin de confirmer ou d'infirmer cette affirmation, plusieurs études sont en cours. M^{mes} Laurane Dubosson et Lise Van den Plas effectuent actuellement, sous la direction du professeur Grégoire Millet et du maître d'enseignement et de la recherche Davide Malatesta, un travail de master en collaboration avec la clinique de la SUVA à Sion afin de tester l'équilibre et le cœur.

Pour ce faire, elles ont besoin de volontaires disposés à passer quelques tests physiques. Confrontées à la difficulté de

trouver des volontaires répondant aux critères – être âgé de 60 ans et plus, et vivre à une altitude supérieure à 1000 mètres depuis plus de 20 ans – elles ont contacté les Trotteurs de la Printze. Une rencontre a été organisée au foyer de la halle polyvalente de Haute Nendaz le jeudi 8 février 2018. Un nombre suffisant de volontaires (15) âgés de plus de 60 ans et vivant depuis plus de 20 ans à plus de 1000 mètres d'altitude a été trouvé lors de cette rencontre. **Merci aux dévoué(e)s trotteurs (euses).**

