

L'exercice vigoureux peut réduire le risque de maladies graves - Beginner - FR

Health

French

Article

Une nouvelle étude dit que l'intensité de l'exercice compte, pas seulement le temps total. Même quelques minutes d'activité vigoureuse chaque jour peuvent réduire le risque de maladies graves.

L'étude a montré des liens entre un exercice plus intense et un risque plus faible de diabète de type 2, de maladie cardiaque, de démence et d'autres problèmes. Une activité vigoureuse signifie respirer fort et ne pouvoir dire que quelques mots.

Les chercheurs ont utilisé les données de la UK Biobank, avec des personnes portant des bracelets d'activité et d'autres déclarant leur exercice. Les personnes faisant plus d'activité vigoureuse avaient un risque plus faible, même si leur activité totale était semblable.

Les experts disent qu'il n'est pas nécessaire de faire des entraînements extrêmes. Marcher plus vite, monter les escaliers rapidement ou porter des courses lourdes peut aider. Il est important de commencer doucement et de construire une routine, surtout en cas de problème de santé.

Liste de mots de vocabulaire

UK Biobank — mot ou expression utile de santé dans l'article experts — mot ou expression utile de santé dans l'article routine — mot ou expression utile de santé dans l'article Une nouvelle — mot ou expression utile de santé dans l'article étude dit — mot ou expression utile de santé dans l'article que l'intensité — mot ou expression utile de santé dans l'article de l'exercice — mot ou expression utile de santé dans l'article compte — mot ou expression utile de santé dans l'article pas seulement — mot ou expression utile de santé dans l'article le temps — mot ou expression utile de santé dans l'article total. Même — mot ou expression utile de santé dans l'article quelques minutes — mot ou expression utile de santé dans l'article d'activité vigoureuse — mot ou expression utile de santé dans l'article chaque jour — mot ou expression utile de santé dans l'article peuvent réduire — mot ou expression utile de santé dans l'article

Exercice d'écoute à trous

_____ que l'intensité de l'exercice compte, pas seulement le temps total. Même quelques minutes d'activité vigoureuse chaque jour peuvent réduire le risque de maladies graves.

L'étude a montré des liens entre un exercice plus intense et un risque plus faible de diabète de type 2, de maladie cardiaque, de démence et d'autres problèmes. Une activité vigoureuse signifie respirer fort et ne pouvoir dire que quelques mots.

Les chercheurs ont utilisé les données de la UK Biobank, avec des personnes portant des bracelets d'activité et d'autres déclarant leur exercice. Les personnes faisant plus d'activité vigoureuse avaient un risque plus faible, même si leur activité totale était semblable.

Les experts disent qu'il n'est pas nécessaire de faire des entraînements extrêmes. Marcher plus vite, monter les escaliers rapidement ou porter des courses lourdes peut aider. Il est important de commencer doucement et de construire une routine, surtout en cas de problème de santé.

Quiz de rétention du vocabulaire

1. Que dit la nouvelle étude d'important en plus du temps total d'exercice ?
2. Quelles sont deux maladies liées à un risque plus faible avec un exercice vigoureux ?
3. Quelles sont deux façons simples d'ajouter de l'activité vigoureuse ?

Questions de discussion

Penses-tu que quelques minutes intenses d'exercice semblent plus faciles que de longues séances ?

Quelle activité vigoureuse pourrais-tu ajouter à ta semaine ?

Essayez cet article dans d'autres langues et niveaux :

English (Beginner) , English (Intermediate) , Spanish (Beginner) , Spanish (Intermediate) , French (Intermediate) , Italian (Beginner) , Italian (Intermediate) , German (Beginner) , German (Intermediate)