

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

Health

French

Article

Une nouvelle étude suggère que l'intensité de l'exercice compte autant que, et parfois plus que, le volume total d'activité lorsqu'il s'agit de réduire le risque de maladies graves. Les chercheurs ont constaté que même une petite quantité d'activité vigoureuse chaque jour était liée à un risque plus faible de plusieurs grandes maladies.

L'étude, publiée dans l'European Heart Journal, a montré des associations avec un risque plus faible de diabète de type 2, de maladie cardiovasculaire, de démence, de maladie rénale chronique, de maladie respiratoire chronique et d'autres affections. L'exercice vigoureux ne signifiait pas un entraînement extrême. Il s'agissait plutôt d'une activité assez intense pour faire respirer fortement une personne et ne lui permettre de prononcer que quelques mots.

Les chercheurs ont utilisé les données de la UK Biobank sur environ 96 000 personnes dont les mouvements ont été mesurés par des bracelets connectés et sur environ 375 000 autres qui ont déclaré leur activité. Dans les deux groupes, les personnes ayant une plus grande part d'activité vigoureuse présentaient un risque plus faible de maladie, même lorsque leur activité physique totale était comparable. Pour certaines maladies, surtout celles liées au système immunitaire et la démence, l'intensité semblait particulièrement importante.

Les bénéfices suivaient une relation dose-réponse, mais semblaient se stabiliser lorsque l'activité vigoureuse représentait environ 4 % à 5 % du mouvement total. Les experts disent qu'on peut augmenter l'intensité progressivement grâce à des marches rapides, des côtes courtes ou des escaliers. Pour beaucoup de personnes, quelques minutes intenses réparties dans la semaine peuvent déjà apporter des bénéfices importants.

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 European Heart Journal — mot ou expression utile de santé dans l'article Une nouvelle — mot ou expression utile de santé dans l'article étude suggère — 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 autant — mot ou expression utile de santé dans l'article et parfois — mot ou expression utile de santé dans l'article plus que — mot ou expression utile de santé dans l'article le volume — mot ou expression utile de santé dans l'article total d'activité — mot ou expression utile de santé dans l'article lorsqu'il s'agit — mot ou expression utile de santé dans l'article de réduire — mot ou expression utile de santé dans l'article le risque — mot ou expression utile de santé dans l'article de maladies — mot ou expression utile de santé dans l'article graves. Les — mot ou expression utile de santé dans l'article chercheurs ont — mot ou expression utile de santé dans l'article constaté que — mot ou expression utile de santé dans l'article même une — mot ou expression utile de santé dans l'article petite quantité — 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 était liée — mot ou expression utile de santé dans l'article risque plus — mot ou expression utile de santé dans l'article faible de — mot ou expression utile de santé dans l'article plusieurs grandes — mot ou expression utile de santé dans l'article maladies. L'étude — mot ou expression utile de santé dans l'article publiée dans — mot ou expression utile de santé dans l'article l'European Heart — mot ou expression utile de santé dans l'article

Exercice d'écoute à trous

_____ de l'exercice compte autant que, et parfois plus que, le volume total d'activité lorsqu'il s'agit de réduire le risque de maladies graves. Les chercheurs ont constaté que même une petite quantité d'activité vigoureuse chaque jour était liée à un risque plus faible de plusieurs grandes maladies.

L'étude, _____ l'European Heart Journal, a montré des associations avec un _____ diabète de type 2, de maladie cardiovasculaire, de démence, de maladie rénale chronique, de maladie respiratoire chronique et d'autres affections. L'exercice vigoureux ne signifiait pas un entraînement extrême. Il s'agissait plutôt d'une activité assez intense pour faire respirer fortement une personne et ne lui permettre de prononcer que quelques mots.

Les chercheurs ont utilisé les données de la UK Biobank sur environ 96 000 personnes dont les mouvements ont été mesurés par des bracelets connectés et sur environ 375 000 autres qui ont déclaré leur activité. Dans les deux groupes, les personnes ayant une plus grande part d'activité vigoureuse présentaient un risque plus faible de maladie, même lorsque leur activité physique totale était comparable. Pour certaines maladies, surtout celles liées au système immunitaire et la démence, l'intensité semblait particulièrement importante.

Les bénéfices suivaient une relation dose-réponse, mais semblaient se stabiliser lorsque l'activité vigoureuse représentait environ 4 % à 5 % du mouvement total. Les experts disent qu'on peut augmenter l'intensité progressivement grâce à des marches rapides, des côtes courtes ou des escaliers. Pour beaucoup de personnes, quelques minutes intenses réparties dans la semaine peuvent déjà apporter des bénéfices importants.

Quiz de rétention du vocabulaire

1. Que dit l'étude sur l'intensité de l'exercice et le risque de maladie ?
2. Comment les chercheurs ont-ils mesuré l'activité dans un grand groupe ?
3. Pourquoi l'activité vigoureuse était-elle particulièrement importante pour certaines maladies ?
4. Qu'est-il arrivé quand l'activité vigoureuse a atteint environ 4 % à 5 % du mouvement total ?
5. Que recommandent les experts pour ajouter de l'intensité en toute sécurité ?

Questions de discussion

Pourquoi l'intensité de l'exercice a-t-elle été moins mise en avant que le volume total ?

Quels sont les avantages et les risques d'encourager plus d'activité vigoureuse ?

Comment intégrer un exercice intense dans la vie quotidienne sans se sentir dépassé ?

Essayez cet article dans d'autres langues et niveaux :

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