

Un peu d'exercice physique, c'est déjà beaucoup pour les hommes sédentaires

Source

Church TS et coll. (2007) **Effects of different doses of physical activity on cardiorespiratory fitness among sedentary, overweight or obese postmenopausal women with elevated blood pressure: A randomized controlled trial.** *JAMA* 19:2081-91.

Cette étude menée auprès de femmes postménopausées obèses et hypertendues confirme ce qu'avancait le premier avis du Comité scientifique de Kino-Québec : pour les personnes sédentaires, faire ne serait-ce qu'un peu d'activité physique, c'est déjà beaucoup sur le plan de la santé. Les sujets ont été repartis en quatre groupes : un groupe témoin et trois groupes qui ont pratiqué respectivement des activités physiques aérobies de 4 kcal/kg/sem (soit à peu près 72 min/sem), de 8 kcal/kg/sem (soit à peu près l'équivalent du volume généralement recommandé d'activité physique) et de 12 kcal/kg/sem.

Groupe		VO ₂ max (ml/kg/min)	
		Avant	Après le programme d'activités physiques aérobies)
Témoin		15,6	15,5
Activité physique	4 kcal/kg/sem	15,5	16,2
	8 kcal/kg/sem	14,9	16,4
	12 kcal/kg/sem	16,0	16,8

Principale conclusion de cette recherche : un volume hebdomadaire d'activité physique aérobie de seulement 72 minutes (en 3 séances) s'accompagne d'une amélioration significative de l'aptitude aérobie.

Voilà qui est encourageant pour les personnes sédentaires qui ne se sentent pas capables d'atteindre le niveau généralement recommandé d'activité physique.

À noter cependant que l'amélioration de l'aptitude aérobie était plus importante chez les sujets qui avaient effectué un plus grand volume d'exercice physique, ce qui à nouveau confirme un élément clé du premier avis du Comité scientifique de Kino-Québec : faire plus d'activité physique, c'est toujours mieux!

N° 00219

Fiche d'information scientifique



Sarah Cross et Guy Thibault