

## L'American College of Sports Medicine réagit fortement à un article du magazine Time avançant que l'exercice physique ne fait pas maigrir

### Sources

Cloud J (2009) **Why exercise won't make you thin.** *Time* 174(6):42-7.

ACSM (2009) **Message Points: Exercise and energy balance.**

Dans l'édition du 17 août 2009 du Time (magazine le plus populaire au monde), un article avance l'idée suivante.

« Alors que l'activité physique joue un rôle irremplaçable pour la santé, **elle ne fait pas toujours maigrir – en fait, elle peut même faire engraisser.** » (Traduction libre).

Le journaliste cite d'éminents chercheurs américains, spécialistes de l'activité physique et du contrôle du poids corporel, notamment les professeurs Eric Ravussin et Timothy Church.

L'ACSM n'a pas tardé à réagir. Elle a transmis un message par courriel à ses nombreux membres pour les inviter à réagir publiquement contre plusieurs des éléments de cet article, notamment en transmettant une lettre pro-forma aux éditeurs de quotidiens et de périodiques.

Toute personne engagée dans la promotion de saines habitudes de vie a avantage à prendre connaissance à la fois de l'article du Time et de la réaction de l'ACSM, ne serait-ce que pour entretenir son esprit critique sur cette question d'actualité qu'est la véritable place de l'activité physique dans le contrôle du poids corporel.

Guy Thibault