

Activité physique d'intensité moyenne, pas modérée

Source

Thibault G, G Godin et A Tremblay (2008) **Exercice physique et santé cardiovasculaire : intensité «modérée»?** Les actualités du cœur; Le bulletin de l'Alliance québécoise pour la santé du cœur 11(3):6-7.

Lorsqu'il est question d'intensité de pratique d'activités physiques à mi-chemin entre une intensité faible et une intensité élevée, il faut utiliser le terme *moyenne* et non pas *modérée*.

Intensité modérée est une expression communément utilisée, notamment dans le discours en santé publique. C'est une erreur.

En effet, contrairement au terme anglais *moderate*, le terme français *modéré* réfère à la notion de « faire preuve de retenue ». Or, il ne faut justement pas faire preuve de retenue pour faire de l'exercice à intensité moyenne quand on n'en a pas l'habitude!

L'expression *activité physique d'intensité modérée* ne devrait être utilisée que pour désigner l'intensité de pratique des personnes qui doivent se retenir pour éviter de s'entraîner trop intensivement (ex. les personnes dont l'hypertension n'est pas contrôlée, les femmes enceintes).

Guy Thibault