

EXERCICE PHYSIQUE: Juste 15 minutes par jour pour 3 ans de vie en plus

The Lancet

http://www.santelog.com/modules/connaissances/actualite-sante-exercice-physique-juste-15-minutes-par-jour-pour-3-ans-de-vie-en-plus_6157.htm

Un seul quart d'heure d'exercice physique quotidien diminuera votre risque de décès de 14% et augmentera votre espérance de vie de 3 ans. Cette étude des Instituts de recherche de Taïwan et du China Medical University Hospital, publiée le 16 août dans l'édition en ligne du Lancet d'abord montre que, pratiquées par chacun d'entre nous, ces seules 15 minutes d'activité physique par jour suffiraient à réduire considérablement le fardeau des maladies non transmissibles. Un temps d'activité physique bien moindre que celui habituellement recommandé.

Les auteurs chinois ont évalué les bienfaits de toute une série de temps de pratique physique sur une population de 416.175 Taïwanais (199.265 hommes and 216.910 femmes) participant à un programme de dépistage médical entre 1996 et 2008, avec un suivi moyen sur 8 ans. Sur la base de temps d'exercice autodéclaré chaque semaine, les participants ont été classés en 5 niveaux d'exercice: inactif ou faible, moyen, élevé ou très élevé. Les auteurs ont calculé des hazard ratios (HR) pour les risques de mortalité pour chaque groupe par rapport au groupe inactif et l'espérance de vie.

Par rapport aux individus "inactifs",

- Les participants à activité faible, qui ont déclaré une moyenne de 92 mn d'exercice physique par semaine, soit environ 15 min par jour, ont un risque réduit de 14% de décès toutes causes confondues,
- une réduction de 10% du risque de décès par cancer,
- une espérance de vie en moyenne de 3 ans plus longue.
- Chaque supplément de 15 mn d'exercice par jour au delà du montant minimum de 15 minutes par jour réduit davantage la mortalité toutes causes confondues (IC: 95% de 2,5 à 7,0) et de 1% le risque de décès par cancer (IC: 95% de 0,3 à 4,5).
- Ces bénéfices sont identifiés sur tous les groupes d'âge et des deux sexes, et sur les participants présentant des risques cardiovasculaires.

Les inactifs ont un risque de décès accru de 17% par rapport aux individus à faible activité.

Les auteurs commentent: «*Si toutes les personnes inactives s'engageaient dans un faible volume d'exercice quotidien, 1 décès sur 6 pourrait être évité et l'espérance de vie augmentée. Si le minimum d'exercice quotidien que nous suggérons était respecté, la mortalité par maladies cardiaques, le diabète et le cancer pourraient être réduits. Ce faible volume d'activité physique en plus pourrait jouer un rôle central dans la lutte mondiale contre les maladies non transmissibles, sur la réduction des coûts médicaux et les disparités de santé.*»

Savoir qu'aussi peu que 15 minutes par jour d'exercice, pratiqué la plupart des jours de la semaine, peut réduire si sensiblement le risque individuel de décès pourrait encourager beaucoup plus de monde à intégrer une petite quantité d'activité physique dans sa vie quotidienne.

Source: The Lancet 16 August 2011doi:10.1016/S0140-6736(11)60749-6 "[Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study](http://www.thelancet.com/pdfs/default.aspx?volume=377&issue=9782&page=S14)"

The Lancet, Early Online Publication, 16 August 2011

doi:10.1016/S0140-6736(11)60749-6 [Cite or Link Using DOI](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60749-6)

Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study

Dr [Chi Pang Wen](#) MD [a](#) [b](#)  , [Jackson Pui Man Wai](#) PhD [c](#) [†](#), [Min Kuang Tsai](#) MS [a](#) [b](#), [Yi Chen Yang](#) MS [a](#) [b](#), [Ting Yuan David Cheng](#) MS [d](#), [Meng-Chih Lee](#) MD [e](#), [Hui Ting Chan](#) MS [a](#), [Chwen Keng Tsao](#) BS [f](#), [Shan Pou Tsai](#) PhD [g](#), [Xifeng Wu](#) MD [h](#)

Summary

Background

The health benefits of leisure-time physical activity are well known, but whether less exercise than the recommended 150 min a week can have life expectancy benefits is unclear. We assessed the health benefits of a range of volumes of physical activity in a Taiwanese population.

Methods

In this prospective cohort study, 416 175 individuals (199 265 men and 216 910 women) participated in a standard medical screening programme in Taiwan between 1996 and 2008, with an average follow-up of 8·05 years (SD 4·21). On the basis of the amount of weekly exercise indicated in a self-administered questionnaire, participants were placed into one of five categories of exercise volumes: inactive, or low, medium, high, or very high activity. We calculated hazard ratios (HR) for mortality risks for every group compared with the inactive group, and calculated life expectancy for every group.

Findings

Compared with individuals in the inactive group, those in the low-volume activity group, who exercised for an average of 92 min per week (95% CI 71—112) or 15 min a day (SD 1·8), had a 14% reduced risk of all-cause mortality (0·86, 0·81—0·91), and had a 3 year longer life expectancy. Every additional 15 min of daily exercise beyond the minimum amount of 15 min a day further reduced all-cause mortality by 4% (95% CI 2·5—7·0) and all-cancer mortality by 1% (0·3—4·5). These benefits were applicable to all age groups and both sexes, and to those with cardiovascular disease risks. Individuals who were inactive had a 17% (HR 1·17, 95% CI 1·10—1·24) increased risk of mortality compared with individuals in the low-volume group.

Interpretation

15 min a day or 90 min a week of moderate-intensity exercise might be of benefit, even for individuals at risk of cardiovascular disease.

Funding

Taiwan Department of Health Clinical Trial and Research Center of Excellence and National Health Research Institutes

Autre article :

En Grande-Bretagne, on ne badine plus avec l'EXERCICE PHYSIQUE

http://www.santelog.com/modules/connaisances/actualite-sante-en-grande-bretagne-on-ne-badine-plus-avec-l'exercice-physique_5920.htm

Actualité publiée le 11-07-2011

NHS

Même les petits enfants de moins de 5 ans sont concernés. C'est l'une des nouveautés de ces nouvelles directives de fond sur la quantité et la qualité de l'exercice physique à pratiquer, pour rester en bonne santé, pour les adultes comme pour les enfants, publiées par le National Health Institute britannique. Des directives, beaucoup plus en ligne avec celles des Etats-Unis, qui incluent également l'entretien musculaire et osseux, avec l'haltérophilie et le yoga par exemple. Et dont les lignes directrices sont applicables en France!

Ces nouvelles lignes directrices, publiées par le médecin-chef du NHS, vont beaucoup plus loin que les précédentes, devraient être lues et suivies par tous les adultes en Angleterre. Elles ont été basées sur un examen exhaustif des dernières données scientifiques sur l'activité physique et la santé.

- L'intensité à laquelle nous pratiquons l'exercice physique "est la clé": Se promener ou faire son ménage aura peu d'impact positif sur la santé de la plupart des gens. Même l'aérobic pour être bénéfique, doit augmenter le rythme cardiaque et "vous faire transpirer".
- Plus vous pratiquez, mieux c'est: Chacun doit faire un minimum de 150 minutes d'exercice d'intensité au moins modérée par semaine et c'est vraiment le minimum pour obtenir un bénéfice pour la santé. "Si vous pouvez aller au delà de 150 minutes, ce sera encore meilleur pour votre santé".
 - Plus la sédentarité est prolongée, moins c'est bon pour la santé: Le temps passé assis à regarder la télévision, à utiliser un ordinateur, lire ou écouter de la musique est mauvais pour la santé, même pour ceux qui effectuent 150 minutes d'exercice par semaine.

La quantité d'exercice dépend de l'âge. Le NHS propose donc un programme type pour chaque catégorie, les adultes (19-64 ans), les personnes âgées (65 ans et plus), les jeunes (5-18 ans) et même la petite enfance (moins de cinq ans)!

Pour les adultes? Pour rester en bonne santé, les adultes âgés de 19 à 64 devraient tenter d'être actif tous les jours et devrait faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée comme le

Seule une minorité de personnes – du moins au Royaume-Uni pratique assez d'exercice:

Sur la base des précédentes directives basées sur la pratique de 30 minutes d'activité par semaine, seules 40% des hommes et 28% des femmes en Angleterre "sont dans les clous". Environ deux tiers des adultes passent plus de deux heures par jour à regarder la télévision et l'ordinateur, et une proportion importante des adultes déclarent passer entre trois à quatre heures assis durant leur temps de loisirs. Chez les enfants, le constat est aussi dramatique, seuls 32% des garçons âgés de 2-15 ans et 24% des filles pratiquent suffisamment d'exercice physique.

<http://www.nhs.uk/LiveWell/Fitness/Pages/Fitnesshome.aspx>

How much physical activity do children under 5 years old need to do to keep healthy?

Being physically active every day is important for the healthy growth and development of babies, toddlers and pre-schoolers.

Don't sit for too long

Minimise the amount of time children spend sitting watching TV, playing computer games and travelling by car, bus or train.

For this age group, activity of any intensity should be encouraged, including [light activity](#) and more [energetic physical activity](#).

The amount of physical activity you need to do each week is determined by your age. Click on the links below for the recommendations for other age groups:

- [young people \(5-18 years old\)](#)
- [adults \(19-64 years old\)](#)
- [older adults \(65 and over\)](#)

Babies

Babies should be encouraged to be active from birth. Before your baby begins to crawl, encourage them to be physically active by reaching and grasping, pulling and pushing, moving their head, body and limbs during daily routines, and during supervised floor play, including tummy time.

Once babies can move around, encourage them to be as active as possible in a safe, supervised and nurturing play environment. For more ideas, see [Birth to five: keeping active](#).

Toddlers

Children who can walk on their own should be physically active every day for at least 180 minutes (3 hours). This should be spread throughout the day, indoors or outside.

The 180 minutes can include light activity such as standing up, moving around, rolling and playing, as well as more energetic activity like skipping, hopping, running and jumping.

Active play, such as using a climbing frame, riding a bike, playing in water, chasing games and ball games, is the best way for this age group to be physically active.

All children under 5 years old



Children under 5 should not be inactive for long periods, except when they're asleep. Watching TV, travelling by car, bus or train or being strapped into a buggy for long periods are not good for a child's health and development. There's growing evidence that such behaviour can increase their risk of poor health.

All children under 5 who are overweight can improve their health by meeting the activity guidelines, even if their weight doesn't change. To achieve and maintain a healthy weight, they may need to do additional activity and make changes to their diet.

What counts as light activity for children?

Light activity for children includes a range of activities such as:

- standing up
- moving around
- walking at a slow pace
- less energetic play

[Back to top](#)

What counts as energetic activity for children?

Examples of energetic activities suitable for most children who can walk on their own include:

- [active play](#) (such as hide and seek and stuck in the mud)
- fast walking
- riding a bike
- dancing
- swimming
- climbing
- skipping rope
- gymnastics

Energetic activity for children will make kids “huff and puff” and can include organised activities, like dance and gymnastics. Any sort of active play will usually include bursts of energetic activity.

[Back to top](#)

- [Download a factsheet on physical activity guidelines for children under 5 years \(PDF, 507K\).](#)
- [Download a factsheet on physical activity guidelines for under 5s capable of walking \(PDF, 541K\).](#)

Last reviewed: 11/07/2011

Next review due: 11/07/2013

Autre article :

Santé CARDIAQUE: L'activité quotidienne ne remplace pas l'exercice physique!

Actualité publiée le 09-07-2011

Medicine & Science in Sports & Exercise

Ceux d'entre vous "qui auraient la bougeotte" auraient aussi plus de chances d'être en forme. Cette étude menée par des chercheurs de l'Université Queen (Canada), financée par les Instituts canadiens de recherche en santé et publiée dans la revue Medicine & Science in Sports & Exercise nous explique que le niveau d'activité quotidienne ou activité physique accessoire, indépendamment de la pratique d'un sport, influe sur la condition physique mais ne remplace pas la pratique d'un exercice physique.

Plus sérieusement, cette étude a examiné l'association entre la capacité cardiorespiratoire (cardiorespiratory fitness-CRF) et la quantité d'activité physique liée à l'activité quotidienne – et non à l'exercice physique- sur une population de personnes âgées de 35 à 65 ans souffrant d'obésité abdominale. Ces participants ont été invités à porter un dispositif appelé accéléromètre, qui détecte et enregistre l'activité physique à chaque minute et à effectuer des test sur tapis roulant, avec mesure de leur consommation d'oxygène, afin de mesurer leur CRF.

La mesure de la capacité cardiorespiratoire est prédictive du risque de maladie cardiaque, d'AVC ou de décès toutes causes confondues. Les directives actuelles suggèrent que certains niveaux d'activité physique modérée mais suffisante pour provoquer un essoufflement léger, sont nécessaires au maintien d'une bonne santé. En fait, les chercheurs ont cherché à savoir si d'autres types d'activité, d'intensité inférieure, ont un impact sur la santé cardiorespiratoire.

Les chercheurs concluent que l'activité physique accessoire (incidental physical activity-IPA), liée aux activités quotidiennes, est également associée à des améliorations dans la CRF, même si les effets identifiés restent relativement modérés. Cependant, ils précisent que ces résultats ne sont pas suffisants pour modifier les directives actuelles sur les niveaux d'activité recommandés et qu'il ne suffit pas "de gigoter" toute la journée pour rester en forme.

Qu'appelle-t-on activité physique accessoire (IAP): Elle inclut des actions comme la marche à un rythme normal ou encore soulever des objets dans le cadre de leur routine quotidienne ou monter des escaliers.

Les chercheurs constatent que:

- Les femmes ont en moyenne, une capacité cardiorespiratoire inférieure mais pratiquent moins d'activité physique accessoire que les hommes,
- Les hommes et les femmes sont engagés dans une moyenne de 5 heures quotidiennes d'activité physique accessoire
- Quelles que soient sa durée quotidienne et son intensité, aucune activité physique accessoire ne peut remplacer la pratique d'une activité physique au sens des lignes directrices en Santé publique. En tous cas, ce cas n'a jamais pu être constaté chez aucun participant de l'étude.
- Les participants se situent dans une "fourchette" de CRF de faible à bonne (Femmes: 26 à 35 ml / kg / min- Hommes: 20 à 31 ml / kg / min).
- Une minute supplémentaire d'activité physique modérée par jour est associée à une augmentation en moyenne de 1,36 de la CRF (ml / kg de poids corporel / minute).
- Les personnes ayant les plus hauts niveaux d'activité physique modérée ont des CRF significativement plus élevées.

Les chercheurs concluent bien à l'association entre activité quotidienne et capacité cardiorespiratoire. Si les activités de routine sont donc bénéfiques pour la santé, un seuil d'activité doit néanmoins être atteint avant de pouvoir observer ces effets. En bref, une agitation quotidienne ne remplace pas l'exercice physique.

Source: Medicine & Science in Sports & Exercise, 2011 doi: 10.1249/MSS.0b013e31821e4ff2
[Incidental Physical Activity Is Positively Associated With Cardiorespiratory Fitness](#)

Abstract

Purpose: The primary aim was to determine whether incidental physical activity (IPA), expressed either as duration or intensity, was associated with cardiorespiratory fitness (CRF).

Methods: Participants were inactive, abdominally obese men (n=43; waist circumference ≥ 102 cm) and women (n=92; waist circumference ≥ 88 cm) recruited from Kingston, Canada. IPA (counts/min >100) was determined by accelerometry over 7 days and categorized into duration (min/day) and intensity (counts/min). In secondary analyses, IPA was further categorized as light physical activity (LPA; counts/min 100-1951), and sporadic moderate physical activity (MPA; counts/min ≥ 1952 accumulated in bouts less than 10 consecutive minutes). CRF was assessed using a maximal treadmill exercise test.

Results: Participants accumulated 308.2 \pm 98.8 (mean \pm -SD) minutes of IPA per day of which 19.2 \pm 13.5 minutes were spent in sporadic MPA. Mean CRF was 26.8 \pm 4.7 ml/kg body weight/min. IPA duration was positively associated with CRF in the univariate model ($r^2 = .03$, $p < 0.05$) and after control for gender and body mass index (BMI; $r^2 = .53$, $p < 0.01$). Likewise, IPA intensity was positively associated with CRF in univariate ($r^2 = .18$, $p < 0.001$) and multivariate analyses ($r^2 = .56$, $p < 0.01$). After further control for each other, IPA duration was not associated with CRF ($p = 0.05$) whereas IPA intensity remained a significant predictor ($r^2 = .57$, $p < 0.001$). In secondary analyses, LPA was not associated with CRF ($p > 0.05$). Sporadic MPA was associated with CRF ($r^2 = .20$, $p < 0.001$) and remained a positive correlate after control for gender, BMI, and the other PA variables ($r^2 = .60$, $p < 0.001$).

Conclusion: In this study both duration and intensity of IPA were positively associated with CRF among inactive, abdominally obese adults. Sporadic MPA, but not LPA, was an independent predictor of CRF.

(C)2011 The American College of Sports Medicine