

TABEAU 1**RECOMMANDATIONS POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADULTES ÂGÉS DE 18-65 ANS (ADAPTÉ DE HASKELL 2007)**

Activités cardio-respiratoires	Au moins 30 minutes d'activités physiques d'intensité modérée (comme la marche rapide, ou les travaux de jardinage/ménage non stationnaires) 5 jours par semaine (A) OU 20 minutes d'activités physiques d'intensité élevée (comme la course à pied, le cyclisme ou la natation) 3 fois par semaine (A)
	Les 30 minutes d'activités physiques d'intensité modérée peuvent être fractionnées en épisodes de 10 minutes ou plus (B)
	Le niveau recommandé peut être atteint par une combinaison d'activités physiques d'intensité modérée et d'intensité élevée (B)
Musculation	Un bénéfice supplémentaire sera obtenu par l'entraînement de la force des grands groupes musculaires 2 fois par semaine (A)
Vie quotidienne	Ces activités recommandées viennent s'ajouter aux activités physiques d'intensité légères intégrées à la vie quotidienne, comme se déplacer brièvement sur son lieu de travail, ou faire la vaisselle (C)

Légende

(A) Données provenant de multiples essais cliniques randomisés

(B) Données provenant d'un seul essai clinique randomisé ou de plusieurs études non randomisées

(C) Consensus sur la base d'opinions d'experts