

Activité physique: êtes-vous un(e) guerrier(ère) de fin de semaine?

22 February 2017

Des chercheurs de l'Université de Loughborough (Royaume-Uni) ont étudié le lien entre certains modèles d'activité physique et le risque de décès. Ils se sont renseignés auprès des gens sur la fréquence, la durée et l'intensité de leurs activités et ont conclu que ne serait-ce qu'un peu d'activité physique réduisait le risque de mourir prématurément. Par rapport aux personnes inactives, chez les "guerriers de fin de semaine", qui répondent aux recommandations en matière d'activité hebdomadaire et ne se livrent qu'à une ou deux séances par semaines, il y a une réduction de risque d'environ 30%.

Un faible niveau d'[activité physique](#) est associé à un risque accru de décès (mortalité). Afin de réduire ce risque et d'être en bonne santé physique et mentale, l'[Organisation mondiale de la santé](#) recommande aux adultes une activité physique hebdomadaire d'au moins :

- 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ; ou
- 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue ; ou
- une combinaison équivalente des deux.

On parle d'activité d'endurance lorsque le corps est actif et le rythme cardiaque et la circulation sanguine sont accélérés. Ceci accroît l'apport d'oxygène et assure une production efficace d'énergie. Certains exemples en sont la marche rapide, le jogging, l'aviron, la nage ou le cyclisme.

Les auteurs mentionnent que les recommandations de l'OMS ne révèlent pas la manière dont la fréquence, la durée et l'intensité de l'activité physique peuvent être combinées au mieux pour maintenir et obtenir des bienfaits sur la santé. Les directives peuvent être respectées en se livrant à 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée 5 jours par semaines, ou à 75 minutes d'activité physique d'intensité soutenue en une seule fois.

Cette [étude observationnelle](#) a évalué les modèles d'activité physique de plus de 63000 personnes âgées de plus de 40 ans au Royaume-Uni. Au cours des 18 ans d'étude (1994-2012), près de 9000 personnes sont décédées, 1/3 d'entre elles de maladies cardiovasculaires (MCV) et un peu moins d'un cancer. Afin de comparer les risques de mortalité liés à différents modèles d'activité physique, les participants ont été regroupés en quatre catégories:

- Inactifs: aucune activité physique d'intensité modérée ou soutenue (62,8%)
- Insuffisamment actifs : moins de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée, ou moins de 75 minutes d'activité physique d'intensité soutenue par semaine (22,4 %)
- Guerriers de fin de semaines: au moins 150 minutes d'activité modérée ou 75 minutes d'activité d'intensité soutenue en une ou deux séances (3,7%);
- Régulièrement actifs: au moins 150 minutes d'activité physique modérée ou 75 minutes d'activité physique d'intensité soutenue en trois séances ou plus (11,1%).

Les chercheurs ont découvert que, comparées au groupe des “inactifs”, les trois autres catégories avaient un risque réduit de mortalité toutes causes confondues, de mortalité liée aux MCV et au cancer. Chez les participants “insuffisamment actifs” et les “guerriers de fin de semaine”, le taux de réduction était semblable et un peu plus faible que chez les participants “régulièrement actifs”. Chez ceux qui répondaient aux recommandations en matière d’activité physique, la fréquence et la durée n’influaient pas sur le risque.

Les auteurs ont conclu que même une ou deux séances d’activité physique par semaine réduisait le risque de mortalité, même chez les participants “insuffisamment actifs” et quelle que soient la fréquence et l’intensité. Ceci nous suggère qu’un peu d’activité physique en temps de loisir est mieux qu’aucune.

Pour plus d’informations, veuillez consulter:

[O’Donovan G, Lee IM, Hamer M, et al. \(2017\). Association of “Weekend Warrior” and Other Leisure Time Physical Activity Patterns With Risks for All-Cause, Cardiovascular Disease, and Cancer Mortality. JAMA Intern Med. Published online ahead of print 9 Jan 2017. Doi:10.1001/jamainternmed.2016.8014](#)