

Selon une nouvelle étude menée par des scientifiques canadiens et publiée dans la revue *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, c'est le temps total consacré à cette activité, et non sa fréquence, qui est déterminant.

Les chercheurs de l'université Queen's University de Kingston, dans la province de l'Ontario (Canada), ont examiné 2 324 adultes des quatre coins du Canada afin de déterminer si la fréquence d'une activité physique au cours de la semaine était associée à des facteurs de risque de diabète, de cardiopathie et d'accident vasculaire cérébral. Les participants à l'étude ont cumulé 150 minutes d'exercice aérobic par semaine. L'accéléromètre positionné à leur taille a permis, à cette occasion, de mesurer en permanence leur activité physique.

« Les résultats indiquent que la manière dont les adultes choisissent de cumuler leurs 150 minutes hebdomadaires d'exercice physique n'a pas d'importance », a affirmé le principal auteur, Ian Janssen. « Par exemple, une personne n'ayant pratiqué aucune activité physique du lundi au vendredi mais qui s'est en revanche dépensée pendant 150 minutes au cours du week-end obtiendrait les mêmes bienfaits pour sa santé qu'une personne ayant cumulé 150 minutes d'exercice au cours de la semaine en se dépensant 20 à 25 minutes par jour. Le message à communiquer est important : les adultes doivent avoir pour objectif de cumuler au moins 150 minutes d'exercice physique hebdomadaire de la manière la plus adaptée à leur emploi du temps », a conclu Ian Janssen.

[Applied Physiology, Nutrition and Metabolism & Univadis](#)