

Une petite marche d'une heure par semaine pour diminuer les problèmes cardiaques



Selon une étude récente, il suffit d'une petite marche tranquille d'une heure par semaine pour diminuer de moitié, par rapport aux sédentaires, le risque de souffrir de maladie cardiaque.

La recherche, effectuée auprès de 39,372 femmes âgées de 45 ans et plus, a démontré que ce sont les femmes qui pratiquent un exercice vigoureux qui courent le moins de risques de problèmes cardiaques (ce qui n'est pas vraiment une grande révélation). Par contre, celles qui marchent au moins une heure par semaine réduisent de moitié leur risque de maladies coronariennes par rapport aux femmes qui sont complètement sédentaires.

Cette petite marche hebdomadaire est largement inférieure à la recommandation officielle du ministère de la Santé américain de pratiquer au moins une demi-heure de marche vigoureuse plus de 4 fois par semaine.

Selon un des auteurs de l'étude, le Dr I-Min Lee de l'Université de Harvard, « un peu est mieux que rien du tout ». Le Dr Lee ajoute que cette étude n'a pas pour but d'encourager la paresse, mais plutôt de démontrer que si vous donnez aux gens un but facile à atteindre, ils seront plus enclins à tenter de l'atteindre. « Les femmes, par exemple, qui pensent ne pas pouvoir modifier leurs habitudes néfastes, telle que la cigarette, peuvent au moins améliorer leur situation en ajoutant une bonne habitude à leur quotidien. »



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre

Selon un commentateur, les trente minutes d'activité énergétique quotidienne, qui sont la norme recommandée, sont préférables à une seule activité d'une heure par semaine mais les résultats de la nouvelle étude devront être pris en compte dans la révision des normes et recommandations officielles.

Références:

Lee IM, Rexrode KM, Cook NR, Manson JE, Buring JE. [Physical Activity and Coronary Heart Disease in Women: Is "No Pain, No Gain" Passe?](#) JAMA. 2001 Mar 21;285(11):1447-1454.

Source :

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2001032900>



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
*Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.*

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre