

15 minutes d'exercice par jour : trois ans de vie gagnés !

Par *mogirard*

Créé le 20/09/2011 - 12:31

15 minutes d'exercice par jour : trois ans de vie gagnés !

Mardi, 20/09/2011 - 11:31 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

-
- [Tweeter](#)
-
-

0 avis :



[zoom](#)

Deux études réalisées à Taïwan et en Australie viennent de confirmer l'impact négatif d'une vie trop sédentaire sur l'espérance de vie. Le manque d'exercice physique et le temps passé devant la télévision sont responsables d'une mort prématurée.

La première étude a été menée à Taïwan sur 400 000 personnes suivies de 1996 à 2008 et classés en cinq catégories selon leurs habitudes de vie : pas ou peu actives, moyennement actives, actives et très actives.

L'étude a ensuite comparé la mortalité chez les personnes qui faisaient de l'exercice et celles qui ne pratiquaient aucune activité physique. Le résultat est sans équivoque : les personnes qui font de l'exercice physique à raison de 15 minutes par jour réduisent leurs risques de mortalité de 14 %, leurs risques d'avoir un cancer de 10 %, et augmenteraient leur espérance de vie en moyenne de trois ans. Ces gains d'espérance de vie concernent aussi bien les hommes que les femmes ainsi que les personnes ayant des risques cardiovasculaires. Les personnes ne pratiquant aucun exercice physique voient par contre leur risque de mortalité augmenter de 17 %.

L'autre étude, réalisée en Australie, s'appuie sur des données recueillies en 1999 et 2000 auprès de 11000 adultes. Elle démontre que six heures de télévision chaque jour réduit l'espérance de vie de cinq ans, en raison du manque d'activité physique entraîné par cette consommation télévisuelle.

[The Lancet](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 119
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [cancer](#) [espérance de vie](#) [exercice](#) [mort](#) [télévision](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/15-minutes-d-exercice-par-jour-trois-ans-vie-gagnes/article>