

Prévention cardio-vasculaire : rien ne sert de courir, il faut marcher souvent

Par *admin*

Créé le 25/10/2005 - 23:00

Prévention cardio-vasculaire : rien ne sert de courir, il faut marcher souvent

Mardi, 25/10/2005 - 22:00 [0 commentaire](#)

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

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Faire de l'exercice physique pourrait allonger la vie de trois ans, selon deux nouvelles études, qui démontrent par ailleurs que marcher d'un pas alerte une demi-heure par jour est excellent pour le coeur. Ces travaux sont publiés dans le dernier numéro des "Archives de médecine interne", une publication américaine. "Trois ans de vie en plus, c'est un message clair qui permet de comprendre ce que peut être la conséquence d'une vie trop sédentaire", a souligné le Dr Oscar Franco, co-auteur d'une des études et chercheur au centre medical Erasmus de Rotterdam, aux Pays-Bas.

Dans l'étude de Rotterdam, les chercheurs ont analysé plus de 40 ans de données provenant de l'étude Framingham sur le coeur, une analyse au long cours des habitants de la banlieue de Boston. Les chercheurs ont réparti 4.121 personnes en trois groupes selon leur niveau d'activité physique : léger, moyen ou élevé. Selon les résultats, l'espérance de vie à 50 ans pour une activité moyenne était allongée d'un an et demi, comparée à celle du groupe sans activité. Celle du groupe à grande activité était quant à elle plus longue de trois ans et demi. Ces années supplémentaires étaient dans la plupart des cas vécues sans problème cardiaque.

Dans la seconde étude, plus réduite, les chercheurs ont examiné quel genre de programme de marche au quotidien pouvait être bénéfique pour la santé cardiaque. Ils ont découvert que marcher pendant 30 minutes, cinq jours par semaine ou plus, que le rythme soit soutenu ou pas, améliorait la santé cardiorespiratoire. Seule une marche rapide cinq jours par semaine ou plus, permet aussi de diminuer à court terme les niveaux de cholestérol. L'étude qui porte sur 492 personnes sédentaires n'a pas été conduite en laboratoire mais dans la réalité, a fait valoir le premier investigateur, Michael Perri, de l'Université de Floride. De l'avis de ce chercheur, les médecins devraient reconsidérer la prescription d'une marche quotidienne, juste pour inciter les gens à marcher quelques jours de la semaine.

Cette étude vient donc confirmer une autre étude récente réalisée par le centre médical de l'Université Duke en Caroline du Nord, sur 133 personnes d'âge moyen, en surpoids et sédentaires, présentant un risque de maladie cardio-vasculaire. Cette étude, réalisée sur quatre groupes-test montre également que le bénéfice cardio-vasculaire d'une marche quotidienne n'est pas lié à l'allure adoptée par les marcheurs mais à la distance totale parcourue dans la semaine et la périodicité quotidienne de la marche.

[AP](#)

[CJ](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 221
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/prevention-cardio-vasculaire-rien-ne-sert-courir-il-faut-marcher-souvent/article>