

« Accélérez la cadence! »

Par Haley R. Tucker, étudiante de 3e année en sciences infirmières

L'article suivant résume les travaux du professeur Robert Ross (Ph. D.), enseignant à l'école de kinésiologie et d'études sur la santé de l'Université Queen's, à Kingston, en Ontario, qui ont paru dans la revue scientifique *Annals of Internal Medicine*. Les recherches du professeur Ross portent sur les effets de l'exercice sur l'obésité et la tolérance au glucose.

Bon nombre de Canadiens âgés souffrent de maladies du cœur ou connaissent quelqu'un dans leur entourage qui en affecté. Les maladies du cœur, également appelées maladies cardiovasculaires, surviennent quand notre cœur et nos vaisseaux sanguins ne sont plus à même de fournir à notre organisme l'oxygène et l'énergie dont il a besoin pour nous permettre de nous acquitter de nos activités courantes. Il s'agit de la première cause de mortalité au monde. L'Organisation mondiale de la santé prévoit que d'ici 2030, plus de 23,6 millions de personnes mourront de maladies cardiovasculaires.

Plusieurs ignorent cependant qu'il suffit d'apporter de petits changements à son programme d'activité physique pour que cela rapporte gros en matière de prévention des maladies du cœur. En apportant de simples changements à votre marche dans le voisinage ou sur le tapis roulant, vous vous prémunirez davantage contre les maladies du cœur.

Comment la marche à intensité élevée prévient-elle les maladies du cœur?

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique nous recommandent de faire au moins 150 minutes d'activité physique comme la marche par semaine. Il peut s'avérer difficile de trouver le temps ou l'occasion de faire 150 minutes d'exercice. Comment faire en sorte que chacune de ces minutes vous soit le plus bénéfique?

Les chercheurs ont découvert qu'il suffit d'accroître légèrement l'intensité de sa marche ou de sa course pour diminuer son risque de maladies du cœur.



Lorsque vous faites de l'exercice à une intensité plus élevée, vous réduisez votre risque de maladies du cœur deux fois plus qu'en pratiquant les mêmes exercices à une faible intensité.

Les Canadiens âgés qui ont le diabète peuvent aussi bénéficier de ces conclusions étant donné que l'exercice à une intensité élevée aide à contrôler la glycémie. Les chercheurs ont en effet découvert que 200 minutes d'activité physique d'intensité élevée améliore la façon dont l'organisme assimile le glucose, ce qui est bon pour le cœur parce qu'une mauvaise tolérance au glucose est un facteur de risque connu de maladies du cœur.

Comment puis-je accroître l'intensité de mon programme d'exercice?

- Quand vous marchez sur un tapis roulant, augmentez votre vitesse.
- Quand vous marchez en plein air, chronométrez-vous et essayez de dépasser votre meilleur temps.
- Ajoutez un défi à votre marche en y incluant des sprints au jogging.
- Essayez de marcher ou de faire de la randonnée sur un terrain qui comporte des collines ou des pentes.
- Essayez une activité physique plus rapide comme le zumba, la natation ou le ski de fond.

- Essayez un appareil escaladeur dans un centre de conditionnement physique.

Faites de l'exercice à la cadence qui vous convient le mieux et qui convient le mieux à votre horaire. L'activité physique peut être répartie en plusieurs séances de 10 minutes à la fois tout au long de la semaine, dans le but ultime d'atteindre 150 minutes d'exercice. Débutez à une cadence à laquelle vous êtes confortable et augmentez graduellement l'exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque et votre respiration accélèrent.

La marche constitue un excellent point de départ étant donné qu'il s'agit d'une activité d'intensité modérée. Et c'est aussi une activité à laquelle nous nous adonnons naturellement sans avoir besoin d'équipement spécial. L'activité physique que vous choisissez importe peu aussi longtemps que vous en retirez du plaisir et un défi qui vous motiveront à la pratiquer de manière régulière.

D'autres façons de faire de l'exercice

Si d'accroître l'intensité de votre programme d'exercice est difficile, il y a d'autres moyens de protéger votre cœur contre les maladies. Pour réduire votre risque de maladies du cœur, il vous suffira de marcher ou de jogger à une cadence confortable pendant de plus longues périodes de temps. Les chercheurs suggèrent environ 300 minutes par semaine.

Faire de l'exercice à une intensité modérée pendant de plus longues périodes vous aidera à réduire votre tour de taille aussi appelé périmètre abdominal. Ce faisant, vous contribuez à réduire votre risque de développer des maladies du cœur et de diabète de type 2.

Comment trouver ce temps supplémentaire? Incorporez l'activité physique dans vos activités courantes. Prenez l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur, marchez au lieu de prendre l'automobile, faites d'autres activités de la sorte en optant pour celles qui vous obligeront à bouger.

La prochaine fois que vous vous déplacerez à pied, mettez-vous au défi d'augmenter légèrement la cadence, votre cœur ne s'en portera que mieux.

Pour en savoir plus : Ross, R., R. Hudson, P. J. Stotz, et M. Lam. *Effects of Exercise Amount and Intensity on Abdominal Obesity and Glucose Tolerance in Obese Adults*, *Annals of Internal Medicine*, no 162, vol. 5, p. 325-334, 2015.

Harvard School of Public Health. *Waist size matters.*

Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus.

Information de l'Organisation mondiale sur les maladies cardio-vasculaires et la prévention de l'hypertension artérielle.

Au sujet de l'auteure :

Haley Tucker est étudiante de troisième année en sciences infirmières à l'Université McMaster, à Hamilton, en Ontario. Elle a été embauchée par la CVAA pendant l'été 2015 comme adjointe à la recherche et à la promotion de la santé.