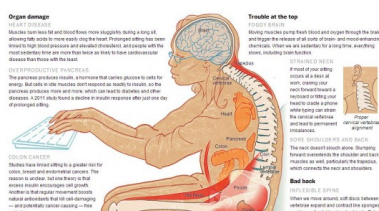


<https://www.ameSSI.org/la-sedentarite-tue-plus-que-le-tabac>



La sédentarité tue plus que le tabac

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : dimanche 9 février 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et
Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Le Washington Post vient de publier une infographie méthodique dans laquelle elle inventorie les effets néfastes de la position assise pour le corps. Cette posture, prolongée, provoque des maux « de la tête aux pieds », explique les experts sollicités par le quotidien américain

Sommaire

- [Pourquoi cette sédentarité ?](#)
- [Quels risques présente cette « sédentarité croissante » ?](#)
- [\[rouge\]La sédentarité tue plus que le tabac. C'est prouvé.\[/rouge\]](#)
- [\[fond or\]Mais surtout, la sédentarité « encrasse » notre organisme et tous nos organes qui vont fonctionner moins bien avec un niveau d'inflammation et de stress oxydatif au niveau de l'organisme qui va augmenter. Ces dernières perturbations vont favoriser le développement de nombreuses maladies, comme LES CANCERS\[/fond or\]](#)
- [\[fond or\]Chez le sujet âgé, la sédentarité favorise le développement de la maladie d'Alzheimer et le risque de chutes. Enfin, la sédentarité favorise le développement de plusieurs désagréments qui nous gâchent la vie quotidienne : Jambes lourdes, constipation, sensation de fatigue chronique \(le moindre effort paraît insurmontable\[/fond or\]\)](#)
- [Quels conseils pour déjouer ces méfaits ?](#)
- [Chaque jour marcher d'un bon pas au moins 30 minutes \(si besoin 3 x 10 minutes ou 6 x 5 minutes\)](#)
- [Pour cela, utiliser tous les moments qui nous permettent de bouger :](#)
- [On se doute que rester assis toute la journée n'est pas très bon pour la santé, mais en quoi, exactement ?](#)

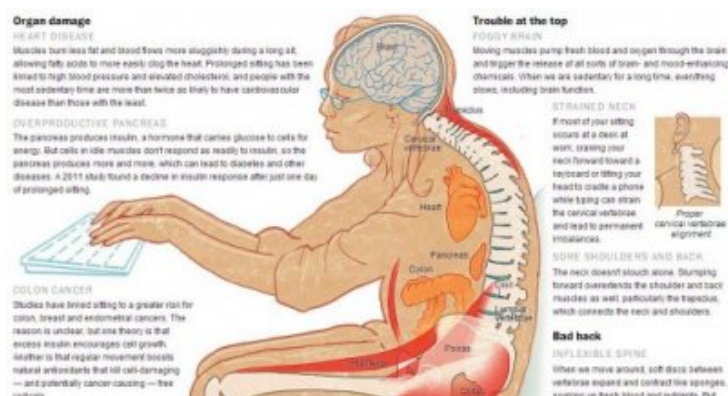
Table des matières

- [Pourquoi cette sédentarité ?](#)
- [Quels risques présente cette « sédentarité croissante » ?](#)
- [\[rouge\]La sédentarité tue plus que le tabac. C'est prouvé.\[/rouge\]](#)
- [\[fond or\]Mais surtout, la sédentarité « encrasse » notre organisme et tous nos organes qui vont fonctionner moins bien avec un niveau d'inflammation et de stress oxydatif au niveau de l'organisme qui va augmenter. Ces dernières perturbations vont favoriser le développement de nombreuses maladies, comme LES CANCERS\[/fond or\]](#)
- [\[fond or\]Chez le sujet âgé, la sédentarité favorise le développement de la maladie d'Alzheimer et le risque de chutes.} Enfin, la sédentarité favorise le développement de plusieurs désagréments qui nous gâchent la vie quotidienne : Jambes lourdes, constipation, sensation de fatigue chronique \(le moindre effort paraît insurmontable\[/fond or\]\)](#)
- [Quels conseils pour déjouer ces méfaits ?](#)
- [Chaque jour marcher d'un bon pas au moins 30 minutes \(si besoin 3 x 10 minutes ou 6 x 5 minutes\)](#)
- [Pour cela, utiliser tous les moments qui nous permettent de bouger :](#)

- [On se doute que rester assis toute la journée n'est pas très bon pour la santé, mais en quoi, exactement ?](#)

✓

Pourquoi cette sédentarité ?



Aujourd'hui, on reste [rouge]assis (ce qui définit la sédentarité, du latin sedere, être assis)[/rouge] tous les jours de plus en plus longtemps (voiture, transports en communs, bureau, temps de loisir...).

Les scientifiques se sont rendu compte que bien que le temps passé à faire de l'activité physique ait augmenté significativement ces vingt dernières années, il n'y avait pas eu d'effet net sur la baisse de l'obésité. Ceci s'explique car, parallèlement, le temps journalier passé assis a augmenté. L'augmentation de la sédentarité est clairement liée au progrès. Plus précisément, la sédentarité croissante est liée à la mauvaise utilisation que l'on fait du progrès. Ainsi la prise de poids est très bien corrélée au temps passé assis en voiture ou devant la télévision et autres écrans.

Quels risques présente cette « sédentarité croissante » ?

[rouge]La sédentarité tue plus que le tabac. C'est prouvé.[/rouge]

Plus le temps journalier passé en position assise est élevé et plus courte est l'espérance de vie. [fond or]La sédentarité favorise le développement de facteurs de risque cardiovasculaire comme l'hypertension artérielle, le diabète, le cholestérol trop élevé, l'obésité, avec toutes les complications que cela implique...[/fond or]

[fond or]Mais surtout, la sédentarité « encrasse » notre organisme et tous nos organes qui vont fonctionner moins bien avec un niveau d'inflammation et de stress oxydatif au niveau de l'organisme qui va augmenter. Ces dernières perturbations vont favoriser le développement de nombreuses maladies, comme LES CANCERS[/fond or]

La sédentarité favorise tous les troubles musculo-squelettiques, mal de dos, de cou, d'épaule, qui sont responsables d'un grand nombre d'arrêt de travail.

[fond or] Chez le sujet âgé, la sédentarité favorise le développement de la maladie d'Alzheimer et le risque de chutes. Enfin, la sédentarité favorise le développement de plusieurs désagréments qui nous gâchent la vie quotidienne : Jambes lourdes, constipation, sensation de fatigue chronique (le moindre effort paraît insurmontable [fond or])

Quels conseils pour déjouer ces méfaits ?

Le premier conseil est de prendre conscience que notre santé, un bien précieux, dépend avant tout de nous.

Il faut limiter la durée du temps passé assis sans bouger. Ainsi, si notre profession l'exige, se lever toutes les 2 à 3 heures pour se détendre pendant 2 à 3 minutes en marchant ou en s'étirant. Par exemple, prendre l'habitude de téléphoner debout. Cette détente nous permettra d'être plus efficace lorsque l'on reprendra le travail. Dans les transports en commun, ne pas se ruer sur la place assise lorsque l'on a seulement quelques stations.

Chaque jour marcher d'un bon pas au moins 30 minutes (si besoin 3 x 10 minutes ou 6 x 5 minutes)

Pour cela, utiliser tous les moments qui nous permettent de bouger :

Ne pas prendre l'ascenseur pour deux étages, marcher dans les escaliers roulants, descendre une station de bus ou de métro avant, ne pas prendre sa voiture pour un déplacement de moins de 2 kilomètres, ne pas chercher à se garer au plus près (parfois en double file) de l'endroit où l'on se rend. Utiliser le vélo dans de bonnes conditions de sécurité dès que possible. Le midi, à la pause, raccourcir le temps du repas de 10 minutes pour faire une marche avant ou après celui-ci

Le soir, une fois les activités journalières terminées, un court moment d'activité physique défatiguera bien mieux que de « s'effondrer » sur le canapé devant la télévision. La télévision viendra après

Enfin, et en plus de ce nouveau mode de vie, savoir programmer dans son emploi du temps une activité physique 2 ou 3 fois par semaine (30 à 40 minutes) en privilégiant le week-end mais en gardant une activité en milieu de semaine. C'est l'occasion de bouger avec la famille ou des amis.

Pour faciliter la lutte contre la sédentarité, plusieurs perspectives peuvent être envisagées et certaines se mettent en place. Par exemple, sur le plan ergonomique, des bureaux sur lesquels on travaille, au choix assis ou debout, commencent à être proposés ; au niveau de l'urbanisme, on peut imaginer que pour se rendre d'un endroit à un autre la distance soit rallongée par la disposition des lieux accessibles aux piétons.

[rouge]**BOUGER EST NOTRE DESTIN. Ne pas le faire induit, à terme, de limiter les effets bénéfiques des progrès, en particulier médicaux**[/rouge]. Nous devons tous en prendre conscience, population et pouvoirs publics.

Source : *Le Monde*

En 2009, 75 % des actifs français travaillaient dans le secteur tertiaire, selon l'Insee. Sur ces 25,6 millions de personnes, il y a fort à parier que la grande majorité passe sa journée dans un bureau, devant un ordinateur...

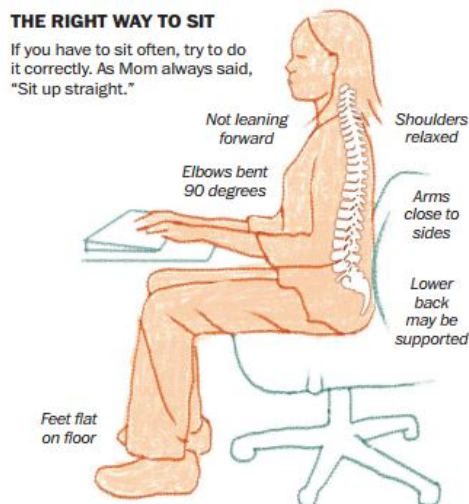
On se doute que rester assis toute la journée n'est pas très bon pour la santé, mais en quoi, exactement ?

A l'aide de quatre experts, le **Washington Post** vous explique tout dans une infographie méthodique, qui fait l'inventaire des effets néfastes pour le corps de la position assise (« **sitting disease** »), des plus évidents, comme le mal de dos, **aux plus inquiétants, comme le cancer du colon**.

Ainsi l'on apprend qu'être assis huit heures par jour - la moyenne pour un adulte américain, relève le quotidien - provoque des maux « de la tête aux pieds ». **Petit passage en revue des réjouissances : [rouge]maladies du coeur et du pancréas, dégénérescence des muscles, problèmes de circulation, et même ralentissement du cerveau, parce qu'assis « tout ralentit »[/rouge] !**

En 2010, une étude de l'[American Cancer Society](http://aje.oxfordjournals.org/content/172/4/419.abstract) [http://aje.oxfordjournals.org/content/172/4/419.abstract] tirait la sonnette d'alarme, affirmant que **le taux de mortalité d'une personne assise plus de six heures par jour était 20 % plus élevé que celui d'une personne assise seulement trois heures par jour**.

Le **Washington Post** vous explique comment atténuer tous ces désagréments en adoptant la bonne position et en faisant quelques exercices simples (image ci-dessous, cliquer pour agrandir)





et au format PDF : <http://www.washingtonpost.com/wp-srv/special/health/sitting/Sitting.pdf>

Bien sûr, si vous en avez la possibilité, le mieux est de passer moins de temps assis. Selon une étude publiée en 2012 dans le British Medical Journal, les personnes qui réduisent à trois heures la durée passée en position assise par jour gagnent en moyenne presque un an et demi d'espérance de vie.

Sources : *LeMonde.fr - Big Browser et Actuwiki.fr*

SOURCES originales :

<http://aje.oxfordjournals.org/content/172/4/419.abstract>

et *

http://bmjopen.bmj.com/content/2/4/e000828.short?g=w_open_current_tab