

La sédentarité. Un risque pour la santé

La sédentarité c'est quand une personne passe beaucoup de temps en position assise, étendue ou allongée pendant qu'elle est éveillée.

Ces dernières années, la durée totale quotidienne des activités sédentaires a augmenté dans tous les domaines de la vie : on se déplace en véhicule motorisé, on travaille assis au bureau ou devant un ordinateur, on passe le temps des loisirs devant les écrans (télévision, téléphones mobiles, ordinateur, tablettes, consoles de jeux, etc.) ou lisant. On reste assis entre 5 et 8 heures par jour.

Quels en sont les risques ?

Chez les adultes, un mode de vie sédentaire est associé à une mortalité plus élevée, toutes causes confondues : il entraîne davantage de maladies cardiovasculaires, de certains types de cancer, de diabète de l'adulte, de syndrome métabolique et d'autres facteurs de risque cardiovasculaire, de troubles musculo-squelettiques, et est lié à une productivité plus faible, moins de bien-être et plus d'anxiété et de dépression.

Au-delà de 7 heures passées assis par jour les risques augmentent. La sédentarité représente un aussi gros risque pour la santé que ne pas faire suffisamment d'activité physique pendant le temps libre.

Peut-on en diminuer les risques en pratiquant une activité physique ou un sport pendant le temps libre ?

La pratique d'une activité physique pendant le temps libre est très bénéfique et largement recommandée, mais n'élimine pas les risques d'un mode de vie sédentaire, elle ne fait que les atténuer.



Que faire ?

Tout le monde peut profiter de l'augmentation de l'activité physique et de la diminution des comportements sédentaires, y compris les femmes enceintes et les personnes souffrant d'un handicap ou d'une maladie chronique.

On peut intégrer l'activité physique lors des activités de travail, de déplacement et des tâches ménagères. Toutes les activités sont bonnes :

1. Évitez de passer plus de 7 heures par jour en position assise en état d'éveil : moins de 4 heures, c'est encore mieux. Remplacez le temps de sédentarité par une activité physique de tout niveau d'intensité (y compris de faible intensité).
2. Limitez le temps passé devant un écran (TV, ordinateur, téléphone mobile) sauf si vous bougez. Calculez combien de temps vous passez à ces activités et réduisez-le progressivement.
3. Empruntez les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.
4. Déplacez-vous à pied ou à vélo ou autre moyen de transport non motorisé.
5. Si vous empruntez des transports en commun, restez debout et descendez un arrêt avant votre destination. Si vous utilisez la voiture, garez-vous plus loin et marchez plus longtemps.
6. Lorsque vous êtes assis, chez vous comme au travail, levez-vous toutes les 30 minutes environ et marchez quelques minutes ou faites une activité physique : dégourdissez-vous les jambes, allez boire un verre d'eau ou allez aux toilettes, etc. Mettez une alarme sur votre téléphone pour vous rappeler de vous lever.
7. Si vous ne pouvez pas marcher ou vous mettre debout, tout en étant assis, levez les genoux vers le haut, étirez les jambes, bougez les bras. Toute activité est bonne !
8. Restez debout ou marchez lorsque vous parlez au téléphone.
9. Si vous n'avez pas besoin de prendre des notes, faites des réunions debout ou même en marchant.
10. Pour communiquer au travail, allez voir directement vos collègues à leur bureau pour leur parler en face à face, au lieu d'utiliser téléphone, mail ou messagerie instantanée.