

Si vous êtes assis, levez-vous et lisez!

Par: Charles Olivier

Si vous êtes assis, levez-vous et lisez!



Parce que si la majorité de votre temps éveillé se déroule en position assise, vos chances –ou malchances – de mourir en 12 ans d’une maladie cardiovasculaire augmentent drastiquement. En effet, selon une étude parue en 2009 dans le *Official Journal of The American College of Sports Medicine*, comparés à ceux qui rapportent être rarement assis, ceux qui disent être pratiquement toujours assis ont environ 60% plus de chances de décéder au cours des 12 prochaines années.

Le groupe était constitué de 7278 hommes et 9735 femmes âgés de 18 à 90 ans. Les participants qui ont décédé au cours de l’étude étaient plus vieux, moins actifs et avaient un IMC plus élevé.

Les longues périodes d’inactivité sont liées à des altérations métaboliques qui augmentent considérablement le risque

d'athérosclérose et de diabète. Cela pourrait être l'une des raisons pour lesquelles le risque double chez les sédentaires qui restent souvent assis.

**Même si vous êtes actifs, votre risque peut monter de 40% si vous êtes trop peu souvent debout!
Prenez une pause de lecture, levez-vous et continuez!**

Vous êtes obèse (IMC > 30) et passez presque toutes vos journées en position assise? Attention car votre risque est multiplié par 4!

En résumé, que vous soyez actifs ou non : DEBOUT!!!

Étiez-vous en train de lire cet article assis?

Parce que ce n'est plus à démontrer : une pratique régulière d'activité physique est liée à des niveaux inférieurs de mortalité et de morbidité. Cependant, malgré les nombreuses recommandations, 55% de notre temps éveillé est sédentaire. C'est beaucoup n'est-ce pas?

La clé : prenez des pauses actives! Allez aux toilettes sur un étage différent. Allez remplir votre gourde d'eau plus souvent. Lisez des documents debout ou en marchant dans votre bureau. À chaque pause commerciale, profitez-en pour voir si vos enfants font leurs devoirs. Levez-vous de votre chaise et dégourdissez simplement vos jambes! Allez! Ça fait du bien!

Pensez-vous que de se lever et de faire quelques pas peuvent vraiment faire une différence?

Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. [Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer.](#) Med Sci Sports Exerc. 2009 May;41(5):998-1005.