

# La sédentarité, ennemie de notre santé

Publié le 16/08/2016

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

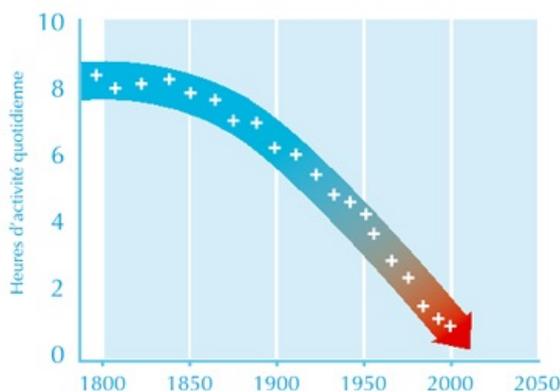
[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## Un phénomène en constante évolution

La balance énergétique dépend des entrées (alimentation) et des sorties (dépenses physiques). Il est donc essentiel de préserver une bonne hygiène de vie qui allie nutrition et activité physique régulière. Or l'utilisation des modes de transport « passifs » tels que la voiture, le bus, le métro,...et l'extension du secteur tertiaire qui place les individus dans des bureaux dans une position statique, augmentent notre taux de sédentarité.

En France la courbe d'activité physique accélère son déclin au XX<sup>ème</sup> siècle, avec la transition sociale et démographique qui voit passer en deux siècles le pourcentage d'emplois directement liés à l'agriculture de 65% à 4% tandis que celui du secteur tertiaire passe de 14% à 72%<sup>1</sup>.



Évolution séculaire de l'activité physique quotidienne des Français

Source: IRMES (Institut de Recherche bio-Médicale et d'Epidémiologie du Sport)

Souvent associée à la prise de poids, **la sédentarité favorise également le développement de facteurs de risque cardiovasculaire, des troubles musculo-squelettiques, et autres désagréments du quotidien comme la sensation de fatigue chronique, les jambes lourdes...**

## Les bons gestes à adopter au quotidien

Les raisons invoquées à la non-pratique d'activité physique régulière en France sont multiples : le manque de temps (45,7%), le fait de ne pas aimer le sport (22,3%), des raisons de santé (17,9%), l'âge (7,6%) et les contraintes professionnelles (4,2%)<sup>2</sup>.

Les recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) préconisent **la pratique d'une activité physique régulière de 30 min par jour, 5 fois par semaine**. Une activité physique reste accessible à tous et n'est pas

obligatoirement synonyme de sport. Il s'agit en effet de tout mouvement produit par notre organisme qui induit de l'énergie. Le panel d'activités est donc très large : marche, danse, jeu, tâches ménagères, jardinage, bricolage,... Optez également dès que vous le pouvez pour des déplacements à pied ou à vélo.

Dans le cadre professionnel, la position statique est de plus en plus généralisée. Certains bureaux ergonomiques commencent à être commercialisés, permettant de régler la hauteur pour travailler au choix debout ou assis.

De plus en plus d'entreprises organisent également des 'stand-up meetings', ou réunions debout. Il s'agit de réunions régulières et brèves (5 à 15 minutes) qui permettent de diffuser l'information et de prendre des décisions rapides sur des événements quotidiens. L'occasion d'allier efficacité professionnelle et bénéfiques pour la santé !

D'autres astuces simples peuvent être mises facilement en application dans le cadre professionnel. Par exemple, pensez à réaliser des étirements réguliers, se redresser, faire des rotations au niveau des poignets, épaules, de la nuque. Au lieu d'envoyer un mail ou de téléphoner à un collègue, profitez-en pour aller le voir directement, ces quelques pas seront l'occasion de dynamiser votre quotidien et vous permettront d'être plus efficace lorsque vous reprendrez le travail. Enfin, profitez de la pause déjeuner pour sortir des locaux, prendre l'air et marcher ou pratiquer un sport si vos horaires le permettent.

<sup>1</sup>Nassif H., El Helou N.& Toussaint J. 2009, 'Régression de la condition physique et progression de l'obésité', *Actualité et dossier en santé publique*, 67, pp. 2-4.

<sup>2</sup>Dumith S.C., Hallal P.C., Reis R.S. et al. 2011, 'Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries', *Prev Med*, 53, pp. 24-28.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Activité physique - Sport ,

### **C'est décidé, à la rentrée je me remets à bouger !**

16/05/2019

3 minutes de lecture

C'est la rentrée, stress évacué et bien reposé, il faut profiter de ce regain d'énergie pour vous remettre au sport dès le retour des vacances.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Activité physique - Sport ,

## **Pourquoi intégrer le sport à son hygiène de vie ?**

28/06/2019

3 minutes de lecture

Beaucoup d'entre vous décident de se (re)mettre au sport. Afin d'éviter que votre motivation ne s'étiolle, le Laboratoire LESCUYER vous délivre quelques bonnes raisons d'intégrer le sport à votre hygiène de vie.

[Lire la suite](#)