

Debout !

Rester assis nuit à la santé et serait le vrai mal du siècle. Or les Français passent en moyenne près de 7 h 30 par jour sur une chaise*. Tous les bons réflexes à adopter pour se lever... et vivre plus longtemps.

PAR JESSICA AGACHE-GORSE



La chaise, la nouvelle cigarette ? C'est en tout cas ce que jurent déjà les Américains. Et pour cause, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime qu'au moins 3,2 millions de personnes meurent chaque année dans le monde à cause du manque d'exercice. Trop s'asseoir – plus de 7 heures par jour, avec des phases de plus de 2 heures consécutives – est nocif pour notre santé et réduit notre espérance de vie. Une étude de l'Inserm a démontré que cette sédentarité accumulée sur la journée augmente le risque de cancer de 25 %, celui d'AVC de 30 %, de diabète et d'hypertension de 40 à 50 %. Pourquoi ? Car la position assise « engrasse » notre organisme : les muscles ne travaillant pas, la circulation sanguine est beaucoup moins efficace et les organes fonctionnent moins bien, de même que les cellules, dont les niveaux d'inflammation et de stress oxydatif augmentent. Heureusement, il est possible de se mettre debout régulièrement, sans que cela ne soit vécu comme une contrainte. Et ce, quel que soit votre mode de vie.

Bon à savoir

En plus d'éviter de trop s'asseoir, l'OMS recommande de faire 30 minutes d'exercice physique d'intensité modérée chaque jour. Cette demi-heure étant fractionnable, tous les efforts que vous faites pour ne pas rester assis peuvent donc être comptabilisés dans vos activités quotidiennes !

* 7 h 24 selon l'étude d'Attitude prévention parue en mai 2018 et menée dans huit pays.

Vous travaillez assis

Votre objectif? Ne jamais rester sur votre siège plus de deux heures sans interruption. Pour ce faire, éloignez de votre bureau poubelle et imprimante. Faites l'effort de vous déplacer pour parler à un collègue plutôt que de lui envoyer un mail. Si vous êtes du genre à ne pas voir l'heure tourner, mettez une alarme toutes les deux heures sur votre téléphone. Autre solution – plus radicale: travailler une partie de la journée debout (des bureaux modulables avec position assise ou debout se trouvent chez Ikea). Et évidemment, essayez au maximum de ne pas prendre l'ascenseur dans la journée.

La bonne idée Se fixer la règle de toujours téléphoner debout est un petit truc facile à mettre en place. Encore mieux: vous pouvez même marcher en parlant!

L'astuce Vous pouvez troquer votre siège pendant quelques heures pour une gym ball (encore appelée Swissball), un gros ballon utilisé en gym, qui permet de muscler le dos et de rester tonique même assis. Veillez cependant à l'utiliser progressivement et à choisir une taille adaptée à la hauteur de votre bureau.

Marchez après les repas : 5 minutes au début pour arriver à 10 ou 15 minutes.

C'est tendance: le « walking desk »

Aux Etats-Unis, certains vont jusqu'à glisser un tapis roulant sous leur bureau afin de travailler en marchant quelques heures par jour! Des walking desk comprenant tapis roulant et bureau sont vendus en France par activup.net. Plus surprenant, il est aussi possible d'acheter des vélos-bureaux, associant une table à un vélo d'appartement et permettant de pédaler en travaillant (velo-bureau.fr)! Mais la solution la plus simple consiste à s'équiper du tout nouveau Blackroll Smart Move Board (149 € sur smoooveboard.com), un repose-pieds pas comme les autres:

équipé d'un rouleau et d'une balle auto-massants, il forme des « vagues » permettant de stimuler la circulation... pour peu qu'on se mette debout!

Vous n'aimez pas marcher!

Ne seriez-vous pas trop souvent assis? Attention, cet excès de repos atrophie vos muscles et, à la longue, tout effort risque de devenir difficile ou douloureux. Votre but? Etablir comme en sport un programme de « reprise ». Si, si, c'est possible, et c'est à la portée de tous! Commencez par faire le tour de votre pâté de maison au moins une fois par jour. Puis marchez systématiquement après les repas du midi et du soir (5 minutes au début pour arriver à 10 ou 15 minutes)... avant de vous installer sur votre canapé. Après ces efforts concluants, vous serez certainement plus enclin à rester sur vos deux jambes dans le bus ou le métro.

La bonne idée Et si vous essayiez de pratiquer la marche nordique le week-end? Une façon ludique de vous réconcilier avec la marche... pour ne plus vous en passer la semaine!

L'astuce Adoptez le vélo électrique. Vous conjuguerez ainsi position assise avec exercice physique. Malin, non?

C'est tendance: le « co-walking » Succombez à cette mode qui consiste à faire des réunions en petit comité entre collègues... en se promenant. Mais la démarche peut aussi s'appliquer aux discussions

avec ses enfants ou son conjoint. En prime, le simple fait de marcher inspire, c'est scientifiquement prouvé!

Vous êtes souvent en déplacement

Si vous voyagez beaucoup en voiture ou en train, appliquez la même règle que dans un avion. Contraindez-vous à faire quelques pas toutes les deux heures, allez aux toilettes, faites des étirements, allez vous acheter un café... Ces petits gestes suffisent à briser la sédentarité du voyageur.

La bonne idée Installez un compteur de pas sur votre smartphone, vous allez

Sportifs du dimanche, attention!

Si vous restez assis plus de 7 heures par jour mais que vous faites 1 heure de sport tous les soirs, vos efforts compensent à peine les effets négatifs de votre journée passée sur une chaise. Idem, pratiquer 2 heures de sport le week-end mais avoir une vie limitée à un siège le reste de la semaine n'est pas un bon équilibre. Cela s'avère même risqué, car vous demandez ponctuellement un effort violent à votre corps, qui n'y est pas préparé. Ce qu'il faut vraiment faire? Etre actif au quotidien. Et ce n'est pas sorcier: il suffit d'adopter des réflexes simples comme ne pas prendre l'ascenseur, marcher sur les tapis roulants, gravir les marches des escaliers mécaniques...

prendre conscience de votre niveau d'activité. Le but n'est pas forcément d'arriver à 10 000 pas par jour (soit près de 8 kilomètres) comme le conseille l'OMS, mais de vous servir du podomètre pour vous motiver et corriger le tir en faisant quelques pas de plus lorsque vous constatez que vous avez vraiment trop peu marché.

L'astuce Forcez-vous à garer votre voiture à 500 mètres des endroits où vous voulez vous rendre, ce qui vous garantira de marcher 1 kilomètre par jour! Idem si vous prenez le taxi, demandez au chauffeur de vous déposer à 5 minutes de marche de l'endroit où vous vous rendez et non juste devant la porte.

C'est tendance: les baskets de secours

Copiez les Anglo-Saxons et mettez des baskets dans votre sac (de voyage). Ainsi vous pourrez les enfiler à la moindre occasion. Et, qui sait, cela vous donnera certainement envie de multiplier vos déplacements à pied.

Merci au P François Carré, cardiologue et médecin du sport, auteur de Danger sédentarité. Vivre en bougeant plus. Cherche Midi.