



## La position assise est mauvaise pour la santé : pourquoi il vaut la peine de se lever !

Les études les plus récentes montrent que la position assise prolongée<sup>1</sup> sans interruption constitue un facteur de risque pour la santé – que l'on soit physiquement actif ou non. Plus l'on passe de temps assis dans la journée, plus le risque de maladie cardiovasculaire, de surpoids, de diabète et de cancer est élevé. Les conséquences négatives de longues heures en position assise ne peuvent pas être compensées mais seulement atténuées par la pratique d'une activité physique et du sport pendant les loisirs (1,2). Ce qui importe est de se lever tout au long de la journée et d'interrompre fréquemment les temps de sédentarité : dans les transports, à l'école, pendant son temps libre ou à la maison. C'est là un moyen de prendre soin de sa santé sans trop d'effort !

Le moindre mouvement est préférable à l'immobilité – se lever stimule la santé

Se lever est très simple, a des effets bénéfiques et peut facilement être intégré au quotidien. Mais cela reste plus facile à dire qu'à faire ! Même si 70 % des Suisses pratiquent une activité physique pendant leurs loisirs, prenant ainsi soin de leur santé, la plupart passent la plus grande partie de la journée assis. Nous restons assis jusqu'à 15 heures par jour : à table, dans la voiture ou les transports publics, au bureau, en réunion, à l'école ou à l'université, au restaurant, sur le canapé, devant l'ordinateur ou la télévision (3). Quand nous nous retrouvons debout – par exemple dans une queue ou lors d'une réception – notre premier réflexe est de chercher un endroit pour nous asseoir, pour permettre à notre corps de se reposer.

Le corps humain est fait pour bouger. Mais la plupart des gens ne sollicitent plus guère leur corps, ni pour travailler, ni pour se détendre, ni pour se déplacer. La motorisation des transports, la mécanisation et la numérisation du travail, ainsi que l'utilisation d'appareils et de moyens de communication modernes ont facilité notre vie sur bien des plans (4). Ces changements favorisent la sédentarité et incitent à la passivité. L'activité physique est constamment en concurrence avec le relâchement du corps et la sédentarité domine nos vies.

---

### <sup>1</sup> Définitions :

Le verbe latin *sedere* signifie s'asseoir. Le terme anglais « sedentary » s'applique à des activités répondant aux trois conditions suivantes : 1. faible consommation d'énergie ( $\leq 1,5$  METs), 2. corps est en position assise ou couchée et 3. personne éveillée. On désigne par **sédentaire** (en anglais : « sedentary ») un comportement inactif au sens des recommandations de la Suisse en matière d'activité physique.

La **sédentarité** (en anglais : « sedentary behaviour ») est un mode de vie caractérisé par des stations assises nombreuses et prolongées (1).



Aujourd'hui, chacun sait qu'une activité physique régulière a une influence positive sur la santé et réduit le risque de nombreuses maladies non transmissibles telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et le cancer. Bouger beaucoup et régulièrement permet non seulement de se muscler mais aussi de renforcer les os, les articulations, les organes et même le système immunitaire. En outre, la mémoire et la capacité d'apprentissage augmentent. Le mouvement a également un effet positif sur le bien-être psychique, les relations sociales et la qualité de vie (4,5).

### **Recommandations de la Suisse en vigueur en matière d'activité physique**

De l'exercice pendant deux heures et demie par semaine au moins. Il peut s'agir d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne (au minimum). Cette recommandation de base peut être remplacée par la pratique d'un sport ou d'une activité physique intense pendant une heure et quart, ou par la combinaison de ces deux conseils. Il vaut mieux répartir l'activité physique sur plusieurs jours de la semaine. Il est recommandé aux personnes déjà actives physiquement d'entraîner en plus leur endurance, leur force et leur souplesse pour gagner en bien-être, en autonomie et en performance, et améliorer leur santé en général. Les adolescents devraient faire une heure d'activité physique par jour, et les enfants nettement plus encore. Par ailleurs, les enfants et les jeunes devraient pratiquer plusieurs fois par semaine des activités qui consolident les os, stimulent le cœur et la circulation, renforcent les muscles, conservent la souplesse et améliorent la coordination. Les personnes d'un certain âge devraient faire autant d'exercice que possible, même si elles n'arrivent pas à atteindre la recommandation de base. Celles qui pratiquent déjà une activité physique peuvent entraîner en plus leur force, leur équilibre, leur mobilité et leur endurance et y gagner en bien-être, autonomie, performance et santé (4).

La pratique d'une activité physique régulière est recommandée depuis des années pour compenser un style de vie sédentaire. De plus en plus d'études montrent cependant que le manque d'activité physique et la position assise prolongée font peser un risque sur la santé indépendamment l'un de l'autre. Leurs effets négatifs pour la santé ne peuvent être que partiellement compensés par une activité physique pendant les loisirs. Par ailleurs, l'incidence positive des pauses actives visant à interrompre les phases de sédentarité prolongées a été mise en évidence (1,2). Des études supplémentaires devront être menées pour déterminer concrètement la durée maximale des stations assises ainsi que celle des interruptions nécessaires et leur fréquence.

Compte tenu de ce qui précède, il est important d'être actif non seulement pendant la pause de midi, après le travail ou le week-end, mais aussi de réduire les stations assises prolongées pendant le reste de la journée et de les entrecouper de pauses actives fréquentes. Il est important de comprendre cela pour prévenir et combattre les maladies chroniques et le surpoids.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

# se lever

La première chose à faire quand on décide d'adopter un style de vie actif est de se repasser le film de ses activités quotidiennes en se demandant à quel moment et de quelle manière on pourrait interrompre les temps sédentaires à la maison, dans les transports, pendant les loisirs, à l'école ou au travail, ou les remplacer par des temps actifs, debout, ou de la marche. Chaque pas qui nous éloigne de l'inactivité a un effet positif sur la santé et ce, à tout âge. Le fait de se lever active le métabolisme, sollicite les grands groupes musculaires et augmente la consommation d'énergie du corps. Le cerveau est mieux irrigué, ce qui améliore les capacités de concentration et d'apprentissage et la performance. Interrompre les phases de sédentarité trop longues en se mettant debout peut en outre permettre de prévenir les maux de dos, les tensions au niveau des épaules et de la nuque, les maux de tête ainsi que les problèmes de digestion et de de circulation (4,5,6,7).

Si vous avez lu ce document assis, il est temps de vous accorder une petite pause et de vous lever pour ouvrir la fenêtre ou aller chercher un verre d'eau. Il existe de nombreuses manières d'interrompre les stations assises prolongées au quotidien et d'intégrer le mouvement dans le déroulement de la journée. Vous trouverez des conseils pratiques pour un style de vie actif à l'adresse : [www.bag.admin.ch/se-lever](http://www.bag.admin.ch/se-lever)

Réalisation : Sophie Frei, [www.frei-stil.ch](http://www.frei-stil.ch)

Références :

- 1) Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG. A. Werkhausen, K. Favero, Th. Wyss. Sitzender Lebensstil beeinflusst Gesundheit negativ, 03.02.2014.
- 2) Aviroop Biswas, Paul I. Oh, Guy E. Faulkner, Ravi R. Bajaj, Michael A. Silver, Marc S. Mitchell, and David A. Alter. Sedentary Time and Its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 2015.
- 3) Bundesamt für Gesundheit BAG. Monitoring-System Ernährung und Bewegung: Ernährung und Bewegung in der Schweiz 2014, Indikatoren zum Bewegungsverhalten, 2014.
- 4) Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. *Gesundheitswirksame Bewegung*. Magglingen: BASPO 2013.
- 5) Bundesamt für Gesundheit BAG. Mitarbeiterfitness ist auch ein Wirtschaftsfaktor. *Spectra*, 19.9.2013: <http://www.spectra-online.ch/de/spectra/themen/lmitarbeiterfitnessr-ist-auch-ein-wirtschaftsfaktor-97-10.html>
- 6) European Food Information Council EUFIC. A life less sedentary. *Food Today* 07/2012: <http://www.eufic.org/article/en/artid/A-life-less-sedentary/>
- 7) plattform ernährung und bewegung e.V. Aufstehen! Mehr Bewegung und weniger Sitzen im Alltag von Kindern. März 2015: [http://www.pebonline.de/sitzender\\_lebensstil.html](http://www.pebonline.de/sitzender_lebensstil.html)
- 8) Lang, J. J., McNeil, J., Tremblay, M. S., & Saunders, T. J. (2015). Sit less, stand more: A randomized point-of-decision prompt intervention to reduce sedentary time. *Preventive Medicine*.