



Rester Assis, est-ce
Bénéfique pour votre Santé?

life  beats

lyondellbasell

- Maintenir une position assise correcte permet au corps de pouvoir se reposer.
- Quand rester assis trop longtemps peut devenir un problème?
- Des études indiquent que rester assis trop longtemps est un facteur de risque lié au développement de Maladies et problèmes de santé.

Ce sujet traitera l'impact délétère qu'a un «**Comportement sédentaire**» sur la santé.

Points abordés

- Qu'est-ce qu'un comportement sédentaire?
- Etes-vous dans cette situation?
- Pourquoi devoir se préoccuper des comportements sédentaires?
- Que pouvez-vous faire face à cette situation?



Comportement Sédentaire

- **Un Comportement Sédentaire** correspond à « une activité de veille caractérisée par une dépense énergétique $\leq 1,5$ MET * et une position assise ou une position couchée »
- Plus simplement: **position assise** ou **position couchée**.
- Exemples d'Activités Sédentaires :
 - regarder laTV, Jeux Vidéo, Ordinateur / Utilisation du téléphone, c'est-à-dire le « temps passé devant les écrans »
 - Conduite / Déplacements dans les transports
 - Lecture, Réunions, Moments d'Écoute de la musique
 - Moments de prise de Repas et de Boissons



* MET signifie «Équivalent métabolique pour une tâche.»

1 MET = équivalente à l'énergie, de l'oxygène, utilisé par le corps au repos.

Etes-Vous dans Cette Situation?

Exemple tableau de contrôle/bureau

	H		MET	Sédentarité	Heures-assis
Petit déjeuner	0.5	Etre assis	1.5	Oui	0.5
Se déplacer	0.5	Etre assis en voiture, en bus, en train, en métro	1	Oui	0.5
Travail	3.5	Etre assis, en réunion (tableau de bord, Bureau)	1.5	Oui	3.5
	0.5	Marcher et autres activités physiques	2.5	Non	0
Déjeuner	0.5	Etre assis	1.5	Oui	0.5
Travail	3.5	Etre assis, en réunion (tableau de bord, Bureau)	1.5	Oui	3.5
	0.5	Marcher et autres activités physiques	2.5	Non	0
Se déplacer	0.5	Etre assis	1	Oui	0.5
Diner	0.5	Etre assis	1.5	Oui	0.5
Détente et Loisirs	3	Etre assis, allongé	1.1	Oui	3
	<u>13.5</u>				12.5

Exemple opérateur extérieur Maintenance/logistique/Laboratoire

	H		MET	Sédentarité	Heures-assis
Petit déjeuner	0.5	Etre assis	1.5	Oui	0.5
Se déplacer	0.5	Etre assis n voiture, en bus, en train, en métro	1	Oui	0.5
Travail	1.5	Etre assis/réunions (tableau de contrôle, bureau)	1.5	Oui	1.5
	2.5	Marcher et autres activités physiques	2.5	Non	0
Déjeuner	0.5	Etre assis	1.5	Oui	0.5
Travail	1.5	Sitting, meetings (control panel, office)	1.5	Oui	1.5
	2.5	Marcher et autres activités physiques	2.5	Non	0
Se déplacer	0.5	Etre assis	1	Oui	0.5
Diner	0.5	Etre assis	1.5	Oui	0.5
Détente et Loisirs	3	Etre assis, allongé	1.1	Oui	3
	<u>13.5</u>				8.5

Ou dans cette situation?

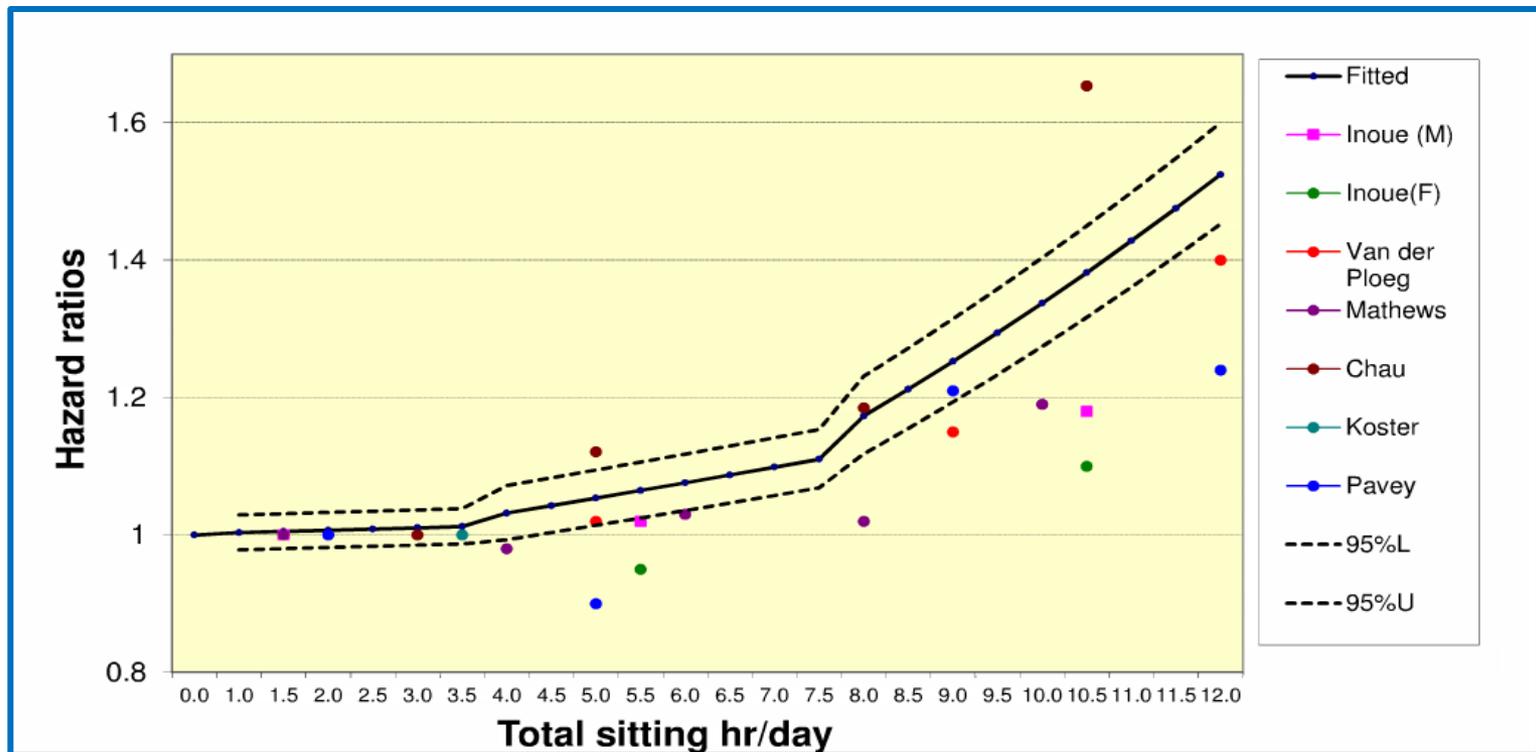
Exemples d'Activités Domestiques			MET	Sédentarité	Heures-assis
	H				
Préparer le petit déjeuner	1	Préparer & Etre assis & Nettoyer	2.2	Non	0
Faire le ménage	2	Nettoyer, Laver, Ranger, Jardinage	3	Non	0
Faire les courses	1	Aller à l'épicerie & courses	2.1	Non	0
Conduire la voiture	1.5	Se déplacer pour faire les courses/accompagner les enfants	1	Oui	1.5
Relaxation et loisir	1.5	Etre assis (Lecture, TV, Café/Thé, moment rel	1.1	Oui	1.5
Préparer le dé repas et déjeuner	1	Préparer & Etre assis & Nettoyer	2.2	Non	0
Faire le ménage	1.5	Nettoyer, Laver, Ranger, Jardiner	3	Non	0
Préparer le diner	1	Etre assis & préparer	2.2	Non	0
Diner	0.5	Etre assis	1	Oui	0.5
Relaxation et loisir	2.5	Préparer & Etre assis & Nettoyer	1	Oui	2.5
	<u>13.5</u>				6



Total des Heures passées en position Assise et Risques pour la Santé



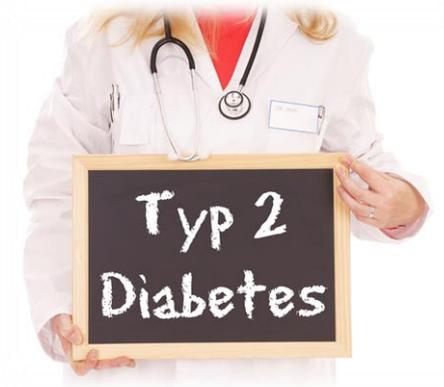
- Nous restons assis, en moyenne 6-13 heures / jour
- Le risque augmente si cette durée totale au quotidien > 7 heures



Chau et al., PLoS One 2013

Pourquoi devoir s'en préoccuper?

- Des Etudes montrent qu'un Comportement Sédentaire augmente le risque de développer des maladies telles que:
 - Maladies musculo-squelettiques
 - Maladies cardiaques, diabète de type 2, obésité
 - Cancers
- Le nombre de personnes avec des Comportements Sédentaires augmente
- 1 heure de sport en fin de journée ne peut pas réparer les effets néfastes d'une position assise pendant plus de 7 heures.



Que Pouvez-Vous Faire face à cette situation?

- Éviter de rester assis trop longtemps car les muscles cessent d'être stimulés et le rythme cardiaque ralentit
- **Règle générale:** Marcher pendant 5 minutes toutes les heures pour garder des muscles toniques et un bon rythme cardiaque
- Quelques Idées ou bonnes pratiques:
 - Se garer « loin »
 - Descendre / du train /du bus à l'arrêt précédent / suivant
 - Aller au travail à vélo
 - Poursuivre le déjeuner ou le dîner par une promenade
 - Marcher pour aller prendre le café avec des collègues
 - Faire des exercices physiques d'étirement
 - Combiner les positions debout et assis (lors des réunions, appels téléphoniques)
 - Utiliser les toilettes situées à un autre étage
 - Utiliser préférentiellement les escaliers
 - Se rappeler de marcher grâce à des personnes ou à des rappels techniques (collègues, minuteurs, montres à puce,...)



Conclusion

- Etre assis aide le corps à se reposer et à récupérer physiquement
- Rester assis trop longtemps est néfaste pour la santé
- Etre sédentaire n'aide pas à devenir un athlète
- Marcher pendant 5 minutes toutes les heures



Rédigé par : Wessel Drent - LBR

Références & Liens

- Université d' Amsterdam
- Université de Leicester
- Collège Américain de Médecine liée au Travail et à l'Environnement
- Université de Sydney

Liens

- [More Info About Sedentary Behavior](#)
- [Metabolic Equivalent \(MET\) Values for Activities](#)