

SPORT-SANTÉ/Docteurs en science du mouvement humain, Mélanie Emile et Jérôme Vaulerin vous donnent quelques conseils pour bouger davantage au travail.

Travail assis, un risque pour la santé ?



table), et le temps passé en position allongée (à l'exception de dormir). En moyenne, 70 % des individus passent plus de 8 heures par jour assis, à cause principalement de leur activité professionnelle.

Espérance de vie en baisse

Les individus qui passent un temps prolongé devant la télévision sont ainsi plus sujets à être déprimés. De plus, les individus qui passent 80 % de leur temps assis et sont sédentaires (inactif physiquement) diminuent leur espérance de vie de 51,7

En moyenne, 70 % des individus passent plus de 8 heures par jour assis, à cause principalement, de leur activité professionnelle.

De nombreuses études montrent qu'un travail sédentaire (position assise, devant un écran et/ou dépense énergétique faible) présente des risques pour la santé physique (développement de maladies cardiovasculaires, surpoids/obésité, troubles musculosquelettiques, douleurs lombaires...), la santé mentale (dépression, anxiété, stress...), la qualité de vie, et la santé osseuse. Selon

l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la sédentarité est un problème mondial de santé publique. Elle est considérée comme le quatrième facteur de risque de mortalité (6 % de décès) et accélérerait le vieillissement des individus. Les comportements sédentaires englobent le travail passé assis (au travail, à l'école ou dans la vie quotidienne), le temps passé devant un écran (ordinateur ou tablette, TV et téléphone por-

jours par an (soit 8h30 de moins par jour). Ainsi, pour limiter ces effets délétères de la sédentarité, il est important de faire une activité à un niveau modéré ou intense. L'OMS recommande de pratiquer une activité physique à intensité modérée au moins 30 minutes, 5 fois par semaine, ou 10 000 pas par jour. En France, en moyenne le nombre de pas est de 5141, donc inférieur aux recommandations.

Comment réduire notre temps de sédentarité ?

VOTRE TRAVAIL EST SÉDENTAIRE ET VOUS PASSEZ PLUS DE 6H PAR JOUR EN POSITION ASSISE, VOUS N'AVEZ NI LE TEMPS NI LA MOTIVATION POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SUIVRE LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS... PAS D'INQUIÉTUDE! VOICI QUELQUES CONSEILS POUR RÉDUIRE VOTRE TEMPS DE SÉDENTARITÉ :

1. Toutes les heures passées assis, levez-vous quelques minutes : 2-3 minutes suffisent pour relancer les systèmes physiologiques et métaboliques. Par exemple, allez voir votre collègue de travail ou aller prendre un café ou un thé. Certaines montres connectées vibrent lorsque votre position assise dépasse 1 heure. Sinon, mettez-vous des alarmes toutes les heures sur votre téléphone.

2. Marcher pendant vos pauses : pauses café ou pauses déjeuner. Éviter de manger devant votre ordinateur. Faites une vraie pause déjeuner et profitez-en pour digérer en marchant.

3. Si votre pause déjeuner est supérieure à 1 heure et que vous avez des douches à disposition, pratiquez 30 minutes d'activité physique modérée (vélo, courses à pied, natation, marche rapide, renforcement musculaire, yoga...)

4. Favorisez les déplacements à pied : si vous venez en voiture ou en scooter au travail, gardez-vous à 5-10 minutes de votre lieu de travail et terminez le trajet à pied. Si vous venez en bus, arrêtez-vous à 1 ou 2 arrêts avant. Préférez le vélo plutôt qu'un mode de transport motorisé.

5. Favorisez la position debout : travaillez debout si les conditions et l'environnement de travail le permettent (bureau conçu pour travailler debout...). Munissez-vous d'un kit main libre et passez vos appels téléphoniques debout et en marchant.

6. Préférez les escaliers à l'ascenseur : si vous n'avez pas l'habitude montez progressivement les escaliers. Par exemple, votre bureau se situe au 5^{ème} étage, prenez l'ascenseur jusqu'au 3^{ème} et montez deux étages à pied, puis la semaine d'après, arrêtez-vous au 2^{ème} étage et montez les trois autres restants, ainsi de suite jusqu'à ne plus prendre l'ascenseur.



7. Équipez-vous d'un podomètre ou d'une application mobile qui calcule votre nombre de pas : fixez-vous des objectifs toutes les semaines !

8. Aménagez votre poste de travail de façon optimale : Choisissez une chaise confortable avec un renfort lombaire, les pieds posés à plat sur le sol ou sur un repose-pied, les coudes posés sur les accoudoirs, la main dans le prolongement de l'avant-bras, le dos droit ou légèrement en arrière et en appui sur le dossier de la chaise, la tête droite ou légèrement penchée en avant. La température de la pièce doit être comprise entre 20 et 24 ° C. Préférez une lumière naturelle plutôt qu'artificielle. Mettez enfin une plante verte dans votre bureau et aérez le plus souvent la pièce.