

Condensé de l'article « **Is your office chair killing you ?** » Paru dans le journal « Globe & Mail » le 4 décembre 2011.

Plusieurs études récentes sur le comportement sédentaire des Canadiens démontrent sans équivoque que la posture assise peut nous tuer.

Les dernières décennies ont produit des milliers d'études démontrant l'impact de l'activité physique sur notre santé. Récemment, les chercheurs ont porté leur attention aux conséquences découlant du fait que nous sommes assis tout au long de la journée au travail, dans l'auto et sur le divan.

En moyenne, nous sommes assis 9.3 heures par jour. Les personnes assises pendant plus de 6 heures par jour ont une espérance de vie 15 années de moins que celles assises trois (3) heures ou moins par jour.

Une publication de 2006 indiquait le peu de connaissances que le monde scientifique possédait sur l'impact de la sédentarité sur notre santé. 2011 a marqué un tournant dans ce domaine. Des dizaines de chercheurs et de laboratoires se sont attaqués à ce problème. Les études tendent à démontrer que la sédentarité augmente le risque de développer des problèmes de santé tels que plusieurs types de cancer, maladies cardiovasculaires, obésité et diabète de type II.

Un résultat étonnant démontre que les personnes qui font 30 minutes de jogging le matin puis passent le reste de la journée assise au bureau ne sont pas en meilleure santé malgré le fait qu'elles satisfassent les exigences de Santé Canada en faisant au moins 2.5 heures d'activité physique chaque semaine.

Peu importe ce que les études découvriront encore, nous possédons déjà suffisamment de preuves pour conclure sans aucune hésitation : «La sédentarité est une bombe à retardement!» selon les dires de Frank Booth, professeur en science biomédicale de l'université du Missouri.

Êtes-vous assis en ce moment ? Attention !

22 minutes

Selon une étude publiée en 2011 dans le «British Journal of Sports Medicine» chaque heure passée devant la télévision retranche 22 minutes à votre espérance de vie.

50%

Une étude menée en 2009 avec plus de 17,000 Canadiennes démontre que les femmes passant le plus de temps assis augmentaient de 50% le risque de mourir pendant la période de l'étude comparée aux femmes passant le moins de temps assis indépendamment de leurs habitudes de vies (cigarettes, alimentation), leurs âges ou le niveau d'activité physique de celles-ci.

90 %

Baisse de 90% du niveau d'enzymes responsable de l'élimination du gras dès que l'on s'assoit.

X 2

Incidence de maladies cardiovasculaires est deux fois plus élevée chez les personnes travaillant assises comparées aux personnes travaillant debout.

11%

Une étude faite par des chercheurs australiens démontre que chaque heure passée devant la télévision augmente le risque de 11% de toutes les maladies mortelles sans égard à l'âge, le sexe, le tour de taille ou le niveau d'activité physique.

46%

Pourcentage des Canadiens indiquant qu'ils n'avaient pas suffisamment de temps libre pour faire de l'activité physique sur une base régulière selon une étude récente de la «FONDATION CANADIENNE DE MALADIES DU CŒUR»