

Debout, chez vous

10 astuces anti-sédentarité

Quand on télétravaille, on peut oublier de se lever régulièrement, de faire des pauses, des étirements... Et pourtant, c'est essentiel pour rester en forme !

#1



Surélevez votre ordinateur avec des livres pour travailler debout de temps en temps.

#2



Vous organisez une réunion en visio ?
Proposez de commencer par des étirements et quelques squats, rien de mieux pour faire fuser les idées !

#3



Et si vous preniez l'air 5 min en bas de l'immeuble ou dans le jardin entre 2 dossiers ? C'est bon pour le corps et le moral !

#4



Étirez-vous plusieurs fois par jour pour soulager le dos et le cou, assis ou même debout c'est encore mieux.

#5



Commencez vos journées par une marche de 10 min, c'est l'occasion d'aller acheter du pain frais pour un bon petit-déjeuner.

#6



En télétravail, laissez votre téléphone dans une autre pièce ou à l'étage. Une bonne occasion de se lever sans y penser !

#7



Faire des pauses actives, c'est bon pour la santé !
Quelques rotations d'épaules et du cou, ça détend le corps et l'esprit !

#8



Pour penser à vous lever toutes les 30 min, alignez 14 stylos sur votre bureau le matin, rangez-en un dès que vous quittez votre chaise. S'ils sont tous rangés le soir c'est gagné !

#9



Certains mails à vos collègues peuvent être remplacés par un call, une bonne occasion de prendre de leurs nouvelles et de marcher un peu en téléphonant !

#10



Pour multiplier les occasions de s'aérer, faites plutôt des petites courses tous les jours à proximité à pied ou à vélo, plutôt qu'un gros plein le weekend !

L'activité physique



Les points clés

Tout comme respirer, boire et manger, bouger est un besoin essentiel pour l'être humain. L'augmentation des comportements sédentaires ou inactifs (télévision, ordinateur etc.) explique l'explosion de nombreuses maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension, l'obésité ou encore les maladies cardio-vasculaires.

L'activité physique a un effet positif sur la santé. Il n'est jamais trop tard pour commencer à bouger.

> COMBIEN DE TEMPS ?

Au moins 30 minutes par jour permet de :

- Diminuer le risque de développer de nombreuses maladies.
- Améliorer la condition physique générale.
- Améliorer le bien-être et la qualité de vie : le sommeil, la résistance au stress, la relaxation etc.
- Rester plus autonome avec l'âge.
- Favoriser le lien social, les rencontres.
- Procurer de la satisfaction.

> QUELLE INTENSITÉ ? QUELLE RÉGULARITÉ ?

L'activité physique doit être faite à **intensité modérée** : comme une marche rapide, cela doit vous faire respirer un peu plus vite et transpirer un peu.

Elle doit être **régulière** : un peu tous les jours, c'est encore mieux qu'une seule grosse séance par semaine. L'idéal est que vous combiniez les 2.

Elle peut être découpée en plusieurs petites périodes de 10 minutes minimum afin d'atteindre au moins les **30 minutes quotidiennes**.



> A TOUT ÂGE !

C'est encore plus important pour vos enfants de bouger : ils doivent être actifs au moins 1h par jour.

Si vous êtes seniors, bouger vous permettra de maintenir une bonne qualité de vie et une meilleure autonomie. Adaptez simplement votre activité à votre condition physique.

Tout le monde peut commencer ! Trop fatigué ? Vous n'êtes plus actif depuis longtemps ? Démarrez à votre rythme, avec des choses qui vous paraissent simples et augmentez très progressivement la durée et/ou l'intensité de votre activité.



Conseils pour la vie quotidienne

L'activité physique, c'est bien plus large que le sport. Ce sont aussi toutes les activités de la vie quotidienne telles que jardiner, faire le ménage, danser, faire du vélo, marcher d'un bon pas, jouer avec les enfants...

> DES ASTUCES POUR BOUGER PLUS

- Déplacez-vous à pied ou à vélo le plus possible.
- Utilisez les escaliers.
- Descendez des transports en commun un peu avant votre destination.
- Garez votre véhicule à distance de l'endroit où vous vous rendez.
- Allez à pied chercher les enfants à l'école.
- Promenez votre chien plus souvent.

> MAIS AUSSI

- Passez moins de temps devant la télévision, l'ordinateur ou les jeux vidéo.
- Lorsque vous restez longtemps assis, levez-vous régulièrement, faites quelques pas.

> AVEC LE SOURIRE

- Profitez de chaque occasion pour être actif (les déplacements, les courses, les jeux avec les enfants etc.). Même quand on est débordé, les possibilités ne manquent pas.
- Partagez les idées avec votre famille, vos amis, vos collègues. Renseignez-vous sur les initiatives et les activités dans votre région. Rejoignez un groupe.
- Variez les activités et faites-vous plaisir.

Sauf problèmes cardiaques graves, il existe très peu de contre-indications à l'activité physique modérée. Au contraire, elle améliorera votre santé.

Parlez-en à votre médecin !

Rédaction : SBLOCKX, MSustersic, août 2016. **Sources** : OMS, BMJ 2016, INPES (PNNS), www.ebm-practicienet.be consulté en oct 2016. **Validation, mise à jour, adaptation** : Comité de lecture de Promo Santé et Médecine Générale asbl, comité de lecture de la SSMG, Dr MSustersic, oct 2016. **Contact** : melaniesustersic@yahoo.fr. **Illustration** : Mèlès. © Tous droits réservés