

LA SEDENTARITE

Le mot sédentarité vient du latin “sedere” qui signifie être assis.

Dans notre pays, l'évolution technologique entraîne une réduction progressive de l'effort physique dans la plupart de nos actes quotidiens aussi bien dans nos activités professionnelles que domestiques (travail devant ordinateur, trajet en voiture, ascenseur...).



L'homme est fait pour marcher et courir.

La diminution de l'effort physique et les changements de notre alimentation ont des conséquences graves sur notre santé.

La baisse des dépenses énergétiques journalières mettent en avant une véritable épidémie d'inactivité physique.

La sédentarité est reconnue comme le quatrième facteur de risque de mortalité en France (6%) après l'hypertension (13%), le tabagisme (9%) et le diabète (7%).

Pour lutter contre la sédentarité, l'OMS préconise de réaliser 10 000 pas par jour, or en 2012, 67% de la population atteignaient à peine les 7000 pas par jour.

La sédentarité a plusieurs conséquences néfastes pour la santé :

- * **L'obésité**, car on ne brûle pas les calories que l'on mange;
- * **L'hypertension artérielle**, car le cœur ne travaille pas assez et donc s'essouffle plus vite, il pompe plus et la tension augmente au moindre effort;
- * **L'insuffisance cardiaque** car le cœur se fatigue trop à pomper autant;
- * **L'athérosclérose** (dépôt dans les artères) car le sang circule moins;
- * **L'hypercholestérolémie**, car on n'élimine pas la graisse emmagasinée dans le sang.
- * Les muscles s'atrophient;
- * Les articulations et les os se fragilisent...

De nombreuses études scientifiques ont démontré que l'activité physique régulière améliore considérablement la santé.

En effet, lors d'un exercice physique :

- * Le muscle se contracte et puise dans les réserves de graisse et sucres
- * Le cœur travaille à un rythme adapté afin de diminuer l'essoufflement et réguler la pression artérielle.
- * L'articulation travaille leur souplesse et les os se renforcent

Mais l'activité physique a aussi des conséquences indéniables sur des maladies très présentes et ravageuses de nos jours.

En chiffre, la pratique d'une activité physique régulière diminue de :

- * 16 à 39% le risque de développer un cancer du sein;
- * 26% le risque de cancer colorectal;
- * 25% le risque d'être victime d'une attaque cérébrale;
- * 34% le risque de développer un diabète...

Il est temps de prendre votre santé en main.

L'importance de l'activité physique au quotidien

Les conseils alimentation et santé du FMRC

Il est essentiel de pratiquer 30 min ou plus d'activité physique tous les jours.

Plus vous bougez, plus vous réduisez votre risque de cancer !



Les estimations ci-dessous représentent les calories supplémentaires brûlées par une personne de 63 kilos de carrure moyenne pratiquant l'activité physique citée comparée à une personne au repos.

Gymnastique  Calories brûlées en 1 heure : 255	Badminton  Calories brûlées en 1 heure : 220	Bicyclette à vitesse modérée (20-22 km/h)  Calories brûlées en 1 heure : 445	Danse  Calories brûlées en 1 heure : 220
Jardinage  Calories brûlées en 1 heure : 190	Randonnée sur terrain accidenté  Calories brûlées en 1 heure : 320	Footing (8 km/h)  Calories brûlées en 1 heure : 445	Roller  Calories brûlées en 1 heure : 730
Rameur  Calories brûlées en 1 heure : 380	Course à pied (11 km/h)  Calories brûlées en 1 heure : 670	Arts martiaux  Calories brûlées en 1 heure : 570	Squash  Calories brûlées en 1 heure : 700
Natation  Calories brûlées en 1 heure : 320	Tennis  Calories brûlées en 1 heure : 380	Marche à pied (5,5 km/h)  Calories brûlées en 1 heure : 180	Yoga  Calories brûlées en 1 heure : 95



Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer

Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer (FMRC)

« Arrêtons le cancer avant qu'il ne commence »

9 allée de l'Arche • 92071 Courcouronnes
Tél : 01 49 97 17 13 • www.fmc.fr

- * 26% le risque de cancer colorectal;
 - * 25% le risque d'être victime d'une attaque cérébrale;
 - * 34% le risque de développer un diabète...
- Il est temps de prendre votre santé en main.