

Buzzarena ▾

ACTUALITÉS ▾ DÉCOUVERTE ▾ DIVERTISSEMENT ▾ GEEK ▾ HIGH-TECH ▾

INSOLITE ▾ PEOPLE / STARS ▾ SPORT ▾

> SANTÉ

Au bureau, il ne faut pas rester assis trop longtemps. Découvrez pourquoi ?

1.10.2015 Par : Pauline

6

PARTAGES



Partager

Tweeter

Partager

Vous avez sans doute votre préférence, assis ou debout, vous déplacer en permanence ou aller naturellement vers un siège confortable et une activité plus sédentaire, au final pourtant peu ont le luxe du choix.

Néanmoins, rester **trop longtemps assis ou debout au bureau est mauvais pour la santé**, il faut savoir alterner.

Lire également : [La Suède teste la journée de travail de six heures en entreprise](#)



Il existe peu d'emplois pour lesquels l'alternance station assise, station debout est valorisée alors qu'elle est extrêmement bénéfique à la santé.

Selon Alan Hedge, professeur d'ergonomie à l'Université de Cornell la répartition idéale se ferait sur **30 minutes avec 20 minutes assis, 8 minutes debout et 2 minutes en mouvements** ou en déplacement. Il faut avouer que de plus en plus sédentaires nous sommes plutôt loin du compte.

La position assise que nous sommes nombreux à adopter chaque jour devant la multiplication des écrans et le développement des emplois liés à l'informatique peut être nocive pour la santé, voir même dangereuse.

Les médecins constatent de plus en plus souvent le développement de maladies liées à une mauvaise circulation sanguine, notamment dans les membres inférieurs. D'autres études effectuées au département de nutrition à l'université du Missouri à Columbia, ont démontré qu'au bout de 6 heures, le débit sanguin est réduit dans au moins une des artères principales et que celle-ci se rétablit en moins de 10 minutes de marche.

Mais le fait de rester trop longtemps assis (soit tout de même **plus de 11 heures de travail** par jour) fait aussi considérablement grimper le risque de **diabète**, d'**obésité**, de **cancers**, de **maladies chroniques** et **cardiovasculaires** et de **mort prématurée**

de près de 40%.

D'un autre côté, rester debout toute la journée fait subir au dos et aux pieds un poids bien trop important, et ce n'est pas une question de balance, mais une question de gravité.

Quinze stations debout par jour

Selon une étude réalisée par [la NASA](#), il suffirait de **15 périodes de 2 minutes** debout durant chaque journée pour rester en forme tant au niveau osseux que musculaire. Au delà de deux heures debout chaque jour la réduction des maladies chroniques est importante.

Chaque minute passée debout permet de dépenser une demi voir 1 calorie supplémentaire par rapport à la posture assise, soit tout de même 240 calories toutes les 4 heures !

L'OMS de son côté insiste sur l'importance de 30 minutes de marche quotidienne et de sessions ne dépassant pas 2 à 3 heures consécutives sur une chaise.

Suivez nous sur facebook J'aime 8882

ARTICLE PRÉCÉDENT

La Suède teste la journée de travail de six heures en entreprise

ARTICLE SUIVANT

Reptile prédateur : Une nouvelle vipère de la mort découverte en Australie

Réagissez à cet article !