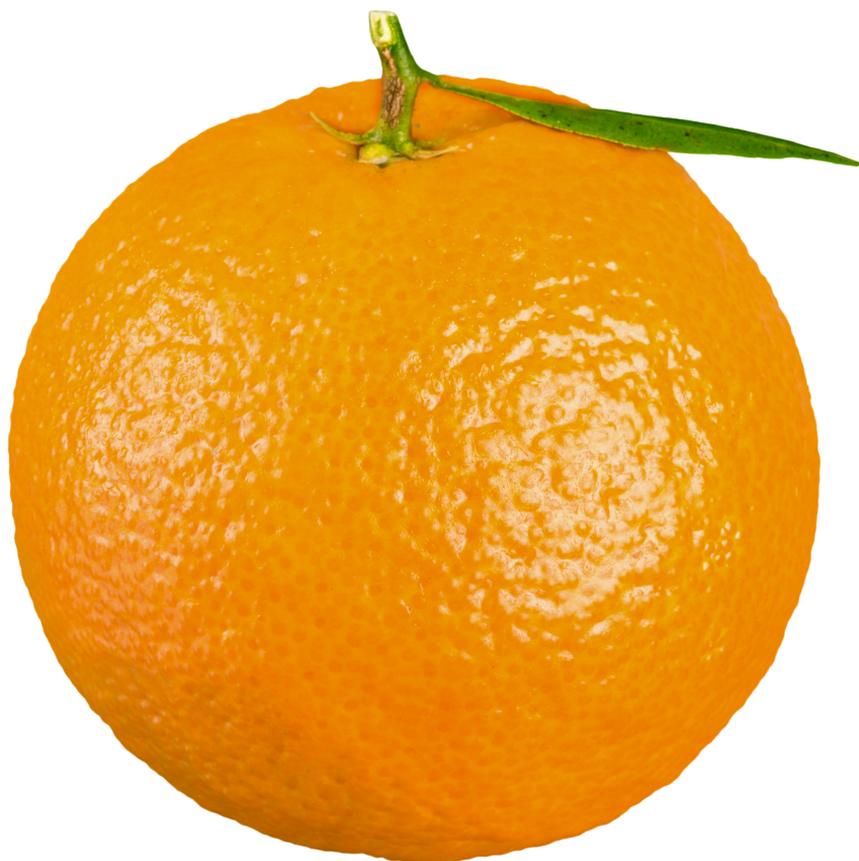


OPTIMISTES POUR RÉDUIRE LA SÉDENTARITÉ





POUR ME PRÉSENTER

Bonjour et bienvenue dans cet e-book consacré à la sédentarité.

Je m'appelle Arnaud Pinçant, je suis kinésithérapeute en libéral.

Depuis la crise Covid, je consacre beaucoup de temps et d'énergie à sensibiliser et former sur des sujets de Prévention Santé.

En 2023, j'ai assisté à une formation du professeur François Carré sur la sédentarité. Cette formation m'a beaucoup questionné et je suis enthousiaste de partager avec vous certaines réflexions et questionnements sur le sujet.

Et en 2024, nous proposons, au sein de l'ESP Saint Cyr en Val des ateliers sur la sédentarité.

Cet ebook vous est offert, il existe pour être diffusé largement. N'hésitez pas à le partager.



SÉDENTARITÉ

La sédentarité nous concerne tous et nous avons chacun un rôle à jouer.

Et si nous faisons rimer Sédentarité et Solidarité ?

On en entend beaucoup parler mais sans savoir véritablement de quoi il s'agit. Il conviendra donc de bien définir les termes pour savoir de quoi nous parlons.

Une orange vous accompagnera tout au fil des pages. L'orange symbolise à la fois l'optimisme, le dynamisme, l'enthousiasme, la communication...





DÉFINIR
LES TERMES
&
LES ENJEUX



Sédentarité



Inactivité Physique

Ce sont 2 notions souvent confondues.

- La sédentarité se définit par une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée. (<1.5 MET)
- L'inactivité physique est un niveau insuffisant d'activité physique n'atteignant pas le seuil d'activité physique recommandé par l'OMS.

On peut donc être à la fois sportif et sédentaire.

Quelques repères :

- valeur énergétique de repos 1 MET
- Travail de bureau assis 1,3 MET
- Seuil de sédentarité 1,5 MET
- Tâches répétitives assis 2,5 MET
- Manutention d'objets lourds 8 MET

Sources Guide HAS Activités Physiques et sédentarité Juillet 2022



Le 1er problème : le temps que nous passons ASSIS



Réfléchissez au temps que vous passez assis sur une journée.

- Temps de repas :h
- Temps de transport :h
- Temps de travail assis :h
- Temps à la maison :h

TOTAL : h

Ce temps vous pouvez aussi le comptabiliser sur la semaine et le comparer avec le temps que vous passez éveillé.



POURQUOI cela est-il un problème ?

Rassurez-vous je ne vais pas faire la liste de tous les problèmes de santé que cela peut occasionner.

Je vous encourage à aller voir la vidéo du Professeur Carré, elle est très complète : ● "Nous sommes devant un tsunami sociétal d'inactivité physique et de sédentarité"

Si le temps journalier moyen assis ou allongé éveillé est supérieur à 7h en moyenne/jour il y a un danger pour votre santé.

Si le temps assis est continu cela est pire encore.

Le cocktail Sédentarité et Inactivité Physique est détonnant car l'activité physique permet de compenser les effets de la sédentarité.

La chaise tue autant que le tabac !



Le 2ème problème : le temps d'activité physique



Réfléchissez à votre temps d'activité physique sur une journée.

L'activité physique se définit par tout mouvement produit par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense énergétique au dessus de la dépense de repos éveillé.

En d'autres termes vous faites de l'activité dès lors que vous bougez !

- Temps d'activité le matin :h
- Temps d'activité l'après-midi :h
- Temps de marche :h
- Temps de sport :h

TOTAL : h



POURQUOI cela est il un problème ?

Février 2022 : 95% des Français ne bougent pas assez ou restent trop longtemps assis.
Les jeunes sont très touchés eux aussi.

Le meilleur marqueur d'espérance de vie en bonne santé est la mesure de la capacité physique, elle constitue notre CAPITAL SANTÉ.

Le capital santé des enfants d'aujourd'hui a diminué de 25% par rapport aux enfants des années 70.

Notre santé dépend de nous.

3 pistes à explorer pour améliorer notre santé :

- Alimentation
- Sommeil
- Activité physique





POUR RÉSUMER

- Trop de temps assis en quantité
- Trop de temps assis en continu
- Pas assez d'activité physique pour compenser cette sédentarité

Nous passons plus de temps assis et faisons moins d'activité physique.

Alors on peut dire que c'était mieux avant, se lamenter et attendre de voir ce qu'il se passe.

Ou sinon on peut tenter des choses.

Bien évidemment pas chercher à révolutionner mais se fixer des objectifs atteignables et y aller par petits pas.

Pour ceux que cela intéresse je vous partage quelques pistes.





QUELLES
OPTIONS
SONT
POSSIBLES ?



REDUIRE NOTRE TEMPS ASSIS

L'idée est de changer nos habitudes, de nous programmer à faire certaines choses différemment.

Une fois l'habitude prise, plus besoin d'y penser cela allège notre charge mentale.

- Reprenez votre temps assis et voyez sur quels temps vous pouvez le diminuer.
- Quelles tâches pouvez-vous faire autrement que dans la position assise ?
- Essayez et observez ce que vous ressentez



S'ACCORDER DES PAUSES ACTIVES

Nous l'avons vu, il est intéressant de couper son temps assis.

Il est recommandé de quitter sa position assise toutes les 60/90 minutes.

Si cela coïncide avec notre pause, c'est parfait. Nous pouvons aussi faire certaines tâches en position debout ou en marchant.

Une minute en pause active à bouger son corps : on lutte contre la sédentarité, on repose son cerveau et on prévient les risques musculo-squelettiques !



PRATIQUER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

C'est le seul moyen pour compenser notre sédentarité.

3 règles d'or :

- Régularité
- Progressivité
- Plaisir

Bouger c'est bon pour tout : le corps, le coeur et l'esprit.

Après vous choisissez votre activité et ce qui est pratique à mettre en place pour vous.

C'est votre CHOIX.



POUR TERMINER

Merci d'avoir suivi cet ebook, j'espère que cela vous donnera des idées et vous aidera à passer à l'action.

Il n'existe pas de protocole universel.

Il s'agit de trouver celui qui vous correspond et de le faire évoluer en fonction de vos progrès.

Fixez-vous des objectifs réalistes et ajustez ensuite.

Ce sujet concerne tout le monde :

vos enfants, vos collègues, vos amis, votre famille...

N'hésitez pas à vous entraider, vous challenger.

Et si vous faisiez rimer Sédentarité et Solidarité ?

