

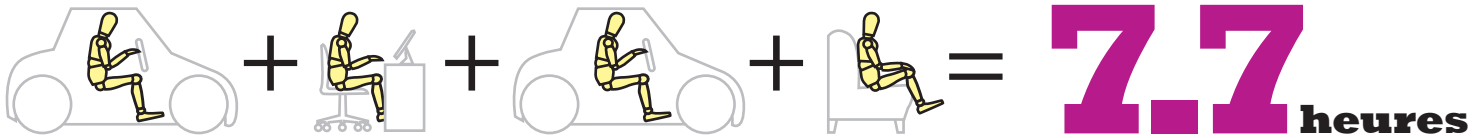
# « Maladie de la position assise » en chiffres

Notre style de vie moderne basé sur la sédentarité,  
que ce soit à la maison ou au travail,  
nous coûte cher ainsi qu'à nos employeurs.



Nombre d'heures moyen assis en société

+ nombre d'heure moyen assis à la maison = trop d'heures passées assis!



Une étude de l'Université Vanderbilt (Etats-Unis) portant sur 6 300 personnes et publiée dans l'*American Journal of Epidemiology* en 2008 estimait que l'Américain moyen passe 55 % de son temps d'éveil (soit 7,7 heures par jour) à avoir des comportements sédentaires, comme être assis.

Risque de décès augmenté de **94 %**

L'étude de 2010 de l'*American Cancer Society* publiée dans l'*American Journal of Epidemiology* a suivi 123 216 personnes (dont 69 776 femmes et 53 440 hommes) entre 1993 et 2006. Les résultats alarmants :

- Les femmes qui étaient inactives et restaient assises pendant plus de 6 heures par jour étaient à 94 % plus susceptibles de mourir pendant la période étudiée que celles qui étaient physiquement actives et assises moins de 3 heures par jour.
- Les hommes qui étaient inactifs et assis pendant plus de 6 heures par jour étaient à 48 % plus susceptibles de mourir que leurs homologues qui travaillaient debout.

Les résultats sont indépendants des niveaux d'activité physique (les effets négatifs de la position assise ont été tout aussi importants chez les gens qui faisaient de l'exercice régulièrement).

PLUS DE LA MOITIÉ  
(env. 60 %)  
DES EMPLOYÉS QUI ONT  
RÉPONDU À L'ENQUÊTE  
ÉTAIENT CONVAINCUS  
QU'ILS SERAIENT PLUS  
PRODUCTIFS S'ILS POUVAIENT  
TRAVAILLER DEBOUT. (Étude Ipsos)

DES EXPERTS MÉDICAUX FONT MAINTENANT  
RÉFÉRENCE AUX LONGUES PÉRIODES D'INACTIVITÉ  
PHYSIQUE ET À SES CONSÉQUENCES NÉGATIVES  
COMME « LA MALADIE DE LA POSITION ASSISE »



Un article du *British Journal of Sports Medicine* du mois de janvier 2010 suggère que les individus qui sont assis pendant longtemps souffrent d'un risque accru de maladies.

En 2010, la faculté de santé publique (School of Population Health) de l'University of Queensland en Australie, a signalé que « Même lorsque les adultes suivent les recommandations d'activité physique, le fait de rester assis pendant de longues périodes affecte la santé métabolique ».

**3** employés à plein temps sur **4**

dans les grandes entreprises souhaiteraient  
ne pas passer autant de temps à travailler assis (Étude Ipsos)

**67 %** des agents de bureau aux États-Unis souhaitent que leurs employeurs leur offrent des bureaux réglables, leur offrant la possibilité de travailler soit assis soit debout. (Étude Ipsos)



Est-ce que la solution est aussi simple que cela ?

Le fait d'être debout un peu plus longtemps chaque jour permet de tonifier les muscles, d'améliorer la posture, d'augmenter le flux sanguin, d'accélérer le métabolisme et de brûler plus de calories. Participez à cette révolte [www.juststand.org](http://www.juststand.org)