Bouger, marcher, pratiquer une activité physique : la recette gagnante bien-être et santé !

La sédentarité est un « serial killer » qui cache bien son jeu !(Le Figaro santé / 2018).
Selon l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS), le seul fait d'être assis plus de trois heures par jour est déjà responsable de 3,8 % des décès, toutes causes confondues et quel que soit le niveau d'activité physique pratiqué en parallèle.
Le problème est que ce seuil des trois heures assis est très souvent dépassé et ne cesse de croître : chez les quadragénaires, le temps passé sans bouger (transports, bureau, repas, téléviseur ou tablette, etc.) est estimé à douze heures pour une journée de travail et à neuf pour une journée de congé !

La sédentarité serait responsable, chaque année, de 5,3 millions de morts dans le monde (contre environ 5,1 millions pour le tabac) ; de là à affirmer (comme le professeur D Rivière) que « le canapé tue » il n'y qu'un pas !
L'activité physique raisonnable (entre sport intensif et sédentarité) est donc la meilleure des préventions santé.
En effet, les bénéfices de l'activité physique sont nombreux (cardiovasculaire, respiratoire, métabolique, locomoteur, psychologique et psychosocial …) et garantissent un « mieux vivre » au quotidien et un « mieux vieillir » pour demain.

Soyons donc vigilants et responsables : pour ce faire, diminuons les périodes de temps passées en position assise, essayons de travailler debout (le plus possible), imposons nous quotidiennement de la marche à pieds (trajets professionnels , scolaires et petites courses) et pratiquons une activité physique de façon régulière.

Vous aimeriez également:

Repères:

Fiche réalisée par Jean-Jacques GAUTHIER, masseur - kinésithérapeuthe et sophrologue à Enghien-les-Bains.
Il est également directeur de l'Espace Spa Amphorm d'Enghien-les-Bains et Pésident de l'association Crescend'Eaux (Eau'Zen).

OSTEO BIEN-ÊTRE

Corps & Eau

Corps & Respiration

URL source :https://enghienlesbains-tourisme.fr/fr/content/corps-mouvement