

SANTÉ VOUS BIEN... PENDANT ET APRÈS LE DÉFI

Capsule hebdomadaire de l'équipe 015:30 de la Direction des programmes de santé publique
CSSS Richelieu-Yamaska

En vedette cette semaine : Bougez... même au travail!

Espérance de vie augmentée

Si on diminuait de moitié le temps que l'on passe en position assise au travail (à moins de trois heures par jour), on augmenterait notre espérance de vie de deux ans. Si, en plus, on réduisait notre temps libre passé devant le téléviseur (à moins de deux heures par jour), on ajouterait à notre vie un autre 17 mois!

Les sportifs aussi!

Même les plus sportifs d'entre nous n'échappent pas à la pathologie de la posture assise prolongée. Une étude publiée en 2012 dans le *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* révèle que les gens passent en moyenne 64 heures par semaine assis, 28 heures debout et 11 heures à marcher lors d'activités quotidiennes. C'est vrai pour les individus sédentaires, mais également pour les plus sportifs! Pire, des chercheurs de l'Université de l'Illinois ont remarqué que, lors d'une journée d'entraînement, les gens étaient 30% moins actifs dans l'ensemble de la journée que les jours sans entraînement.

Transformez votre pause en pause « santé » en faisant le « 5-4-3-2-1-GO! »

- * Adoptez une position différente de votre tâche principale durant « 5 » minutes (assis, debout);
- * Réalisez « 4 » exercices de votre choix en tenant compte de vos tensions musculaires (voir le programme joint à ce message).
- * Prenez « 3 » respirations lentes et profondes afin de vous oxygéner et réduire votre stress;
- * Buvez au moins « 2 » bonnes gorgées d'eau;
- * Mangez « 1 » fruit frais;
- * Vous avez maintenant fait le plein d'énergie alors... **GO GO GO!**

S'asseoir et mourir à petit feu



On consacre plus de la moitié de sa vie éveillée au boulot, le saviez-vous? Si on a un emploi de bureau, cela signifie qu'on passe des dizaines de milliers d'heures en posture assise prolongée. On sait maintenant que cette habitude s'avère aussi dommageable pour la santé que le tabagisme. On parle même d'une pathologie de la posture assise (en anglais, sitting disease). Peut-on s'en sauver? Voici une liste de quelques bobos de bureau...

MAINS : Environ une femme sur 10 et un homme sur 30 souffrent du syndrome du canal carpien. On ne sait pas si le clavier peut en être responsable, mais l'usage régulier de la

souris favoriserait son apparition.

CŒUR : Moins on bouge (surtout si les jambes sont immobiles), moins le sang circule, moins on utilise le sucre dans le sang et moins on brûle le gras. Aussi, chez les travailleurs assis à longueur de journée, le risque de diabète augmente de 112 % et celui de crise cardiaque et d'AVC, de 147 % (en comparaison avec les travailleurs actifs), selon une étude de l'Université Leicester (2014).

JAMBES : La posture assise prolongée nuit à une bonne circulation sanguine et peut se traduire par une sensation de lourdeur dans les jambes, un gonflement des chevilles et une enflure des pieds.

YEUX : Plus de la moitié des travailleurs de bureau présentent des troubles oculaires liés à l'utilisation de l'ordinateur : yeux secs, fatigue oculaire, vision trouble, maux de tête, etc. On parle ici du syndrome de la vision artificielle. Non, l'ordinateur ne blesse pas les yeux, mais il les épuise.

SEINS : Au Canada, chaque année, la sédentarité serait associée à 49 000 cas de cancer du sein, à 43 000 cas de cancer colorectal et à 30 600 cas de cancer de la prostate. Les cancers de l'endomètre et des ovaires frappent davantage les sédentaires. On suppose que l'insuline est en cause.

DOS : Les maux de dos sont courants chez les sédentaires : tension musculaire, hernie discale, lordose lombaire, etc. Si notre posture assise est mauvaise et si, en plus, notre chaise de bureau est inadéquate, le dos compensera.

BASE DU COU ET ÉPAULES : Travailler devant un écran demande une attention soutenue car on porte la tête vers l'avant. Les mains sur le clavier, on adopte une posture de fermeture, on enrôle et bascule les épaules vers l'avant. Si on n'agit pas, on s'usera inadéquatement et ça créera de la douleur.

VENTRE : Plus on s'assoit, moins on fait travailler son corps. Les abdos écrasés s'affaiblissent, le tour de taille épaissit et le métabolisme ralentit. Après une seule journée de posture assise prolongée, on remarque un déclin dans la réponse à l'insuline. Le pancréas, lui, réagit en en produisant à l'excès!

TÊTE : Les employés qui passent plus de six heures par jour à leur bureau ont trois fois plus de risques de souffrir de détresse psychologique que ceux qui y passent trois heures ou moins. La posture assise prolongée est aussi associée à un risque plus élevé de dépression. Problèmes de concentration, fatigue et maux de tête sont également observés.

HANCHES : Avez-vous des douleurs inexplicables au pli de l'aîne ? Il se peut que la sédentarité en soit la cause. Si l'on passe le plus clair de son temps assis, nos muscles et tissus se rigidifient, dégénèrent et peuvent finir par s'atrophier.

Source : Sophie Allard, La Presse

Sédentarité au travail : toutes les occasions sont bonnes pour bouger!

Parce qu'on aime notre boulot et parce qu'on tient bien sûr à notre santé, voici des trucs simples pour briser la routine sédentaire, question de ne pas laisser notre peau... au bureau!

Soyez grand : En position assise, il faut toujours penser à être grand, à avoir une allure fière, avec le menton élevé sans le projeter en haut. À l'usage, cette habitude devenue réflexe nous aide à maintenir notre corps beaucoup plus droit.

Réunion en mouvement : Une réunion éclair, pendant laquelle on n'a pas à prendre de notes, peut très bien se faire dehors, en marchant. Ou debout dans une salle. Si l'on prévoit de longues réunions, pourquoi ne pas favoriser des pauses actives?

Monter l'escalier : L'ascenseur est parfois tentant, surtout lorsque ses portes sont grandes ouvertes, mais on résiste. Monter les marches deviendra rapidement un réflexe.

Au-delà du courriel : Depuis l'avènement du courriel, on voit beaucoup moins nos collègues. On envoie des messages, même à son voisin de bureau. Si cela s'y prête, pourquoi ne pas se déplacer et aller voir notre collègue à son poste?

Compter les pas : Procurez-vous un podomètre. Un minimum de 10 000 pas par jour est requis, selon les recommandations, pour en tirer de bons effets sur la santé. Ça incite à bouger. On se fixe des objectifs personnels, on organise des compétitions entre em-

ployés, des tournois en équipes... alouette !

Pauses régulières : Pour briser l'effet d'inertie à son bureau, on s'oblige à se lever au moins une fois par heure. Une pause d'à peine une minute suffit. Profitez-en pour faire deux ou trois étirements, secouer les mains, les pieds, marcher dans votre bureau.

Debout en ligne : Vous avez un rendez-vous téléphonique ? Pourquoi ne pas en profiter pour vous lever et tenir la conversation debout !

Marcher régulièrement : On fait tout pour marcher davantage : on opte pour une imprimante éloignée de son bureau, on boit beaucoup d'eau (ce qui nous obligera à remplir notre bouteille et à aller aux toilettes régulièrement), on sort chercher un café.

On bouge à l'heure du lunch : Avant ou après avoir mangé, sortez pour marcher, courir, nager au centre aquatique, aller au centre de conditionnement physique. Bref, on en profite pour bouger. L'effet sera énergisant et l'après-midi filera comme un charme !

On opte pour le transport actif : Vous habitez trop loin pour marcher jusqu'au travail? Alors stationnez la voiture à quelques rues et marchez jusqu'au bureau. Troquez la voiture contre le vélo et - pourquoi pas? - la course à pied.

Source : Sophie Allard, La Presse

SAVIEZ-VOUS QUE...

Quatre-vingt-cinq pour cent des nouveaux emplois au Canada sont créés dans le domaine du service, et donc du travail de bureau. On est très sédentaires et on l'est de plus en plus.



Centre de santé et de services sociaux
Richelieu-Yamaska

affilié à UNIVERSITÉ DU
SHERBROOKE