

La sédentarité favorise le cancer du sein, du côlon, les maladies cardiaques et le diabète



Halte à la
sédentarité ! >>>

L'être humain dans le monde, surtout occidental et dans les milieux urbains, n'accomplit pas aujourd'hui le dixième des exercices physiques que ses ancêtres étaient contraints d'effectuer. Au début du siècle dernier, couper du bois, aller chercher l'eau, marcher pour se déplacer, laver le linge à la main, assurer sa production agricole ... étaient le sort quotidien de l'espèce humaine. Aujourd'hui, l'homme et la femme modernes passent - pour la majorité - leur temps assis, rivés à un ordinateur. Et pour le reste, il leur suffit d'appuyer sur des boutons pour avoir chaud ou froid, monter ou descendre, laver le linge, disposer de nourriture ... Or, nous avons été sélectionnés sur le plan génétique à l'époque préhistorique pour affronter les disettes : seul celui qui était le mieux prédisposé à accumuler les graisses en temps de famine survivait. Nous sommes les héritiers génétiques de ces individus programmés pour prendre facilement du poids, mais nous n'avons plus à chasser, ni à courir dans les bois. Le résultat est que notre sédentarité nous tue littéralement.

Quelques jours avant le début des Jeux de Londres, des chercheurs américains lancent un cri d'alarme dans la revue " *The Lancet* " datée du 18 juillet 2012 : **l'inactivité physique serait responsable**, selon les scientifiques de l'université de Boston et du Texas, **de 10% des décès dans le monde**. Pour la seule année 2008, la sédentarité aurait entraîné 5,3 millions des décès, soit autant que la tabac. Le dossier spécial que la revue médicale britannique consacre à sport et santé est un appel, pas seulement à regarder les champions olympiques à la télé, mais à pratiquer, quels que soient son âge et ses capacités, un exercice physique régulier, adapté à ses possibilités, cinq jours par semaine pendant au moins trente minutes, comme le recommande l'Organisation mondiale de la santé. A condition que les efforts faits sollicitent un peu plus qu'habituellement les muscles, la respiration, le coeur.



©Phovoir " *Le rôle de l'inactivité physique continue à être sous-évalué malgré des preuves solides connues depuis plus de soixante ans* ", affirme Harold W. Kohl (Université du Texas) dans le *Lancet*. " *Beaucoup reste à faire pour traiter l'absence d'exercice comme un vrai problème de santé publique* ". Selon le Dr I-Min Lee (Harvard Medical School de Boston), 6 à 10% des quatre grandes maladies non transmissibles (maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2, cancers du sein et du côlon) seraient liées au fait de pratiquer moins de 150 minutes d'activité modérée par semaine. En analysant un grand nombre d'études, le Dr I-Min Lee a calculé que 6% des maladies cardio-vasculaires, 7% des malades atteints de diabète de type 2 (dit de la maturité) et 10% des cancers du sein et du côlon pouvaient être attribués à l'inactivité physique. Pour les seules maladies cardio-vasculaires, 400.000 décès (dont 121.000 en Europe) auraient ainsi pu être évités dans le monde en 2008. En généralisant l'activité physique, l'espérance de vie dans le monde pourrait augmenter de 0,68 année, soit à peu près autant que si tous les obèses revenaient à un poids normal. Par ailleurs, la pratique d'un exercice régulier a un impact préventif favorable sur d'autres affections, comme l'ostéoporose, la dépression, la maladie d'Alzheimer, l'obésité, ...



Les pouvoirs publics n'ont pas encore pris la mesure de l'importance de l'activité physique comme mode de prévention et pour réaliser des économies dans le secteur du soin. La promotion de l'exercice, pas seulement par le biais de campagnes d'information, mais par des dispositifs d'incitation, est un défi qui reste à relever.

Rédaction/ArcEnCiel.agence-presse.net

Mode d'emploi pour rester en forme

Exercices à domicile

Exercice A



Assis/talon

Bras tendus, mains tenues derrière le dos.
Inspirez en tirant les bras vers le haut.
Fléchissez tronc sur cuisses sans décoller les fessiers, en soufflant doucement.

x 10 x 2 séries

Exercice B



Appui tendu dorsal

Assis en appui sur bras tendus, tête inclinée en avant, jambes tendues, soulevez le bassin le plus haut possible, en inspirant. Tenir la position quelques secondes, redescendez au 3/4 en soufflant. Tonifie : cuisses, fessiers, dos, épaules.

x 10 x 4 séries

Exercice C



Ventre plat

Allongée sur le dos, bras en croix, jambes jointes semi fléchies, contractez les abdominaux en décollant le bassin 1 à 2 secondes.

x 6 x 5 séries