

Je bouge pour éviter les méfaits de la sédentarité

Le terme de “sédentarité” vient du latin sedere : être assis. L’inactivité physique est un facteur de risque majeur pour la santé.

Mon système cardiovasculaire

Votre cœur est un muscle qui a besoin d'être entraîné. Sans activité il s'affaiblit. Si c'est le cas, il se contracte moins bien, envoie moins de sang dans l'organisme et donc fournit moins d'oxygène aux muscles et aux organes.

La tension artérielle au repos est plus élevée chez les sédentaires. Or, l'hypertension artérielle (HTA) favorise les maladies cardiovasculaires.

L'excès de graisses stocké par l'organisme inactif se dépose partiellement sur les parois artérielles et peut favoriser l'athérosclérose.

Vous récupérez plus difficilement après un effort.

Mes poumons

Votre capacité pulmonaire s'altère, vos organes sont moins bien oxygénés.

Vous êtes rapidement essoufflé.

Mon système locomoteur

Vos muscles fondent progressivement, ils sont remplacés par de la graisse.

Vous perdez de la force musculaire et de la souplesse.

Vos os, moins stimulés, se déminéralisent favorisant l'ostéoporose et deviennent plus fragile.

Vos articulations deviennent douloureuses et vos cartilages articulaires s'étiolent, ce qui favorise l'arthrose.

Mon appareil digestif

Vous digérez plus lentement.

Vous êtes plus facilement constipé.

Votre risque de développer un cancer du côlon est plus grand.

Je retrouve la forme, je bouge!

Pour retrouver la forme et diminuer vos facteurs de risque, privilégiez les activités physiques légères comme la natation, le vélo et la marche rapide à raison d'une demi-heure par jour.

Les premiers bienfaits seront rapidement visibles.

L'organisation de votre emploi du temps est la clef de votre bonne condition physique. Vous ne devez pas attendre d'avoir du temps ET d'avoir envie de bouger pour vous y mettre, sinon ... vous n'êtes pas près d'user vos baskets.

Adoptez certains réflexes au quotidien: laissez votre voiture au garage dès que vous le pouvez, descendez une station de bus avant votre arrêt et préférez l'escalier à l'Escalator.

Adoptez une alimentation équilibrée.

Dressez un bilan de vos activités physiques de la semaine, afin de pouvoir le présenter lors de votre prochaine consultation.