

# Je bouge pour éviter les méfaits de la sédentarité

Allergologue 66 , PERPIGNAN \* Dr NICOLAU Laureline

Adresse du site : [www.docvadis.fr/laureline-nicolau](http://www.docvadis.fr/laureline-nicolau)



Validé par  
le Comité Scientifique Médecine générale

**Sédentarité vient du terme latin « sedere » : être assis. L'inactivité physique est un facteur de risque majeur pour la santé.**

## Mon système cardiovasculaire

Votre coeur est un muscle qui a besoin d'être entraîné. Sans activité il s'affaiblit.

Il se contracte moins bien, envoie moins de sang 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) est un facteur de risque de maladies cardiovasculaires.

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

Vous récupérez plus difficilement après un effort.

## Mes poumons

Vos capacités pulmonaires s'altèrent, 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.

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 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 douces 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.

Je profite de chaque occasion pour parvenir à mes 30 minutes par jour d'activité physique

□

□

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