

## **Travail sédentaire : 5 gestes pour être plus actifs**

L'idée peut surprendre, mais bouger au bureau accroît la productivité. Donc si vous souffrez d'engourdissements au niveau du postérieur à force de rester assis devant votre ordinateur, si vos chaussures ne portent aucun signe d'usure après un an, si votre seul sursaut d'énergie de la journée provient d'une tasse de café, lisez attentivement cet article car il vous concerne.

### ***Le paradoxe de la sédentarité***

Carl-Étienne Juneau, chercheur en santé publique à l'Université de Montréal et le Dr Mark Tremblay, spécialiste des modes de vie sains à la Fondation des maladies du cœur du Canada, ont tous deux avancé l'hypothèse d'une plus grande sédentarité au travail pour expliquer le surplus de poids qui touche la population canadienne.

Sans disposer de chiffres concluants sur le sujet, ils constatent les effets d'un paradoxe amorcé dans les années 1970. Un phénomène, où malgré une constante diminution des apports caloriques et l'augmentation de la pratique d'activités physiques, les Canadiens sont de plus en plus nombreux à être en excès de poids : de 49,2 % à 59,1 % entre 1978 et 2004. Pourtant de 1994 à 2005, six enquêtes de Statistique Canada révélaient une hausse des activités de loisirs (+9,9 %) et des déplacements (+15,3 %). Dans ces deux sphères de vie, les Canadiens bougent davantage qu'avant. Par contre, l'inactivité au travail a cru de 5,2 % chez les hommes et de 4,1 % chez les femmes. Des tendances similaires sont observées aux États-Unis, en Angleterre et en Finlande

En France, en 2005 d'après l'INPES, sur 7 000 personnes de 18 à 65 ans, 41,9 % d'entre elles déclaraient n'avoir pratiqué aucune activité physique durant la semaine écoulée. Et vous-même ? Le Programme National Nutrition Santé 2006-2010 a par la suite recommandé au moins 30 minutes de marche rapide quotidienne chez l'adulte sans faire allusion aux activités physiques durant le temps de travail qui occupe pourtant la majorité de nos journées.

### ***Cinq moyens faciles d'être plus actif dans votre journée de travail.***

1. Empruntez les escaliers plutôt que l'ascenseur. A midi, faites le tour du quartier à plusieurs pour discuter travail. Organisez un programme « Escaliers » et retrouvez chaque matin vos collègues pour faire l'ascension de votre service.

2. Marchez davantage au bureau. Les spécialistes des maladies cardiovasculaires recommandent au moins 10 000 pas par jour. Rallongez votre parcours pour aller à la réunion de service, utilisez les toilettes les plus éloignées, portez vos messages au collègue plutôt que d'envoyer un courriel et profitez-en pour vous rendre dans le bureau de votre supérieur pour expliquer le bien-fondé de cet excès de nomadisme.

3. Levez-vous au moins une fois toutes les heures. C'est un excellent moyen d'introduire du mouvement dans votre journée de travail. Forcez-vous à bouger, même si ce n'est que pour aller boire de l'eau, regarder par la fenêtre ou vous étirer les jambes.

4. Réservez-vous du temps. Programmez un rappel sur votre cellulaire ou votre ordinateur afin de faire une coupure pour bouger et penser à autre chose. Étirez-vous à votre poste de travail. Faites des rotations d'épaule, levez les bras au-dessus de votre tête. Ces exercices d'étirements vous aideront à vous concentrer.

5. Entraînez-vous à respirer avec l'abdomen plutôt qu'avec le thorax. La respiration abdominale apporte beaucoup plus d'oxygène que la respiration thoracique. D'autre part, elle aide à se relaxer en éliminant les tensions nerveuses et le stress. Le stress qui ralentit le métabolisme, favorise le stockage des graisses. Une respiration abdominale profonde et bien menée vous fera même transpirer.

Persévérez, car augmenter votre activité physique au travail vous rendra la journée plus agréable et plus profitable.