ELLE active!

HORS-SÉRIE

STYLÉE AU BUREAU
TOUTES LES ASTUCES POUR OPTIMISER SON ALLURE

TEST
ÊTES-VOUS PRÊTE À MONTER VOTRE BOÎTE ?

TRAVAIL
100 PAGES DE CONSEILS
POUR RETROUVER DU SENS, ALLÉGER SON STRESS, MIEUX S'ORGANISER...

POUR AUJOURD'HUI OU POUR DEMAIN ?
L'ÉGALITÉ PROFESSIONNELLE À LA LOUPE

HUMEUR
PARLEZ-VOUS BOULOT ?

M 07859 - 9H - F: 5,50 € - RD

*HORS-SÉRIE N°9. SEPTEMBRE 2018. FRANCE MÉTROPOLITAINE 5,50 €. BEL : 6,40 €. CH : 9,90 CHF. LUX : 6,40 €.

LEVEZ-VOUS !

ON LE SAIT : RESTER ASSIS DES HEURES EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ ET LA SILHOUETTE. ON VOUS EXPLIQUE COMMENT ATTRAPER LA BOUGEOTTE.

PAR **ISABELLE SANSONETTI**

La dernière étude européenne* sur la sédentarité est formelle : nous, les Français, passons en moyenne sept heures et vingt-quatre minutes par jour vissés sur notre chaise. Or, l'inactivité est une hérésie physiologique. À la clé, une cascade de risques de développer des maladies, cardio-vasculaires, métaboliques, comme le diabète de type 2, ou neurodégénératives, comme Alzheimer. À l'inverse, des dizaines d'études le prouvent, l'activité physique a des effets protecteurs et diminue par exemple le risque de cancer du sein (– 28 %) et celui de diabète de type 2 (– 30 %). Bonne nouvelle, chacun de nous peut mettre en place une stratégie efficace et simple pour bouger plus. Démonstration.

Pourquoi on n'est pas fait pour être assis non-stop ?
Parce que, quand on est en position assise, l'activité musculaire est quasi nulle, ce qui ralentit et perturbe le métabolisme : le taux de bon cholestérol et le nombre d'enzymes responsables de la dégradation des lipides diminuent, les taux de sucre et de triglycérides dans le sang augmentent, la résistance à l'insuline aussi. Parmi les inactifs, ceux qui restent assis plus de huit heures par jour ont près d'un tiers de risques en plus de développer des maladies que ceux qui s'assoient le moins longtemps**. De quoi être motivé pour se lever illico presto, faire le tour de son bureau et zapper les soirées télé. D'autant que l'inactivité physique ramollit sérieusement. « Cela pompe l'énergie et endort, remarque Helen Haynes, professeure de Pilates. Debout, on est plus alerte. » Signe que le message fait son chemin, de plus en plus d'entreprises préconisent les réunions sans s'asseoir, plus courtes et plus efficaces, et facilitent l'accès de leurs employés au sport. Notamment via une plateforme comme Gymlib (gymlib.com), grâce à l'attribution de chèques « sport » ou encore la mise à disposition de bureaux-tapis de marche ou walking desk.

Comment ça affecte la silhouette ?
« Assise, vous dépensez une calorie par minute au lieu de trois en étant debout et en marchant », explique Helen Haynes. Sachant que nous mangeons souvent plus que nécessaire, on comprend combien il est facile de prendre du poids sur sa chaise – d'ailleurs, les champions du sitting prolongé ont un tour de taille plus large que celui des inconditionnels de la bougeotte. Autre conséquence anti-galbe ? « On se déforme ! constate la kinésithérapeute Jocelyne Rolland. Les fesses s'aplatissent, l'une plus que l'autre quand on croise toujours la même jambe au-dessus. Et comme le tissu graisseux est comprimé, cela bloque les échanges donc on fixe plus de gras et les tissus fibrosent au niveau de la culotte de cheval et de la banane sous-fessière. » La station assise prolongée ne favorise pas non plus la posture, donc l'allure. « La colonne vertébrale se tasse donc on a plus de ventre car les

BENOIT PEVERELLI ; MARCO ONOFRI ; SEBASTIEN SCHOFFELL ; PRESSE.

organes sont poussés vers l'avant, explique la kiné. Et quand la région lombaire est avachie, les épaules et la tête sont projetées vers l'avant, ce qui favorise la bosse de bison [accumulation anormale de graisse localisée au niveau de la nuque et des épaules, ndlr]. » La parade ? « Changez souvent de position et asseyez-vous activement, en vous dressant sur les ischions et en poussant sur les pieds à plat au sol, comme si vous vouliez mesurer quelques centimètres de plus, conseille Jocelyne Rolland. Du coup, les épaules se repositionnent bien, surtout si vous resserrez un peu les omoplates, ce qui embellit la posture et aide à rentrer le ventre. »

Pourquoi ça aide de faire du sport régulièrement ?
Pas question de lâcher votre séance de gym en salle ou vos footings hebdomadaires, car, oui, les efforts paient. Simplement, ça ne suffit pas : il faut aussi bouger toute la journée. « Une personne qui pratique une activité physique intensive mais qui passe plus de sept heures par jour devant la télévision a un risque cardiovasculaire plus élevé qu'une personne qui la regarde moins d'une heure », affirme le Pr Gilbert Deray, auteur de « Choisissez votre destin génétique » (éd. Fayard). D'où l'idée d'avoir la bougeotte toute la journée. « Respecter les recommandations de trente minutes d'activité physique par jour ne signifie pas qu'il faut rester sur sa chaise le reste du temps », ajoute-t-il. « Il y a vingt ans, il n'y avait ni téléphone portable ni internet pour faire ses courses, on se levait pour passer un coup de fil et aller acheter à manger, on utilisait le corps, souligne Helen Haynes. Bouger doit devenir une habitude, comme se brosser les dents. » ■

***Étude Attitude Prévention 2018/Harris Interactive « Sédentarité et activité physique en Europe » menée en ligne sur 8 échantillons de 500 personnes de 18 ans et plus représentatifs de la population de 8 pays, à consulter sur attitude.prevention.fr**
****études de l'équipe du Dr Levine (Australie) et des Universités de Leicester et Loughborough (UK).**

BOUGER PLUS, C'EST FACILE !

Valérie Orsoni, fondatrice du site LeBootCamp et auteure du « Body Challenge » (éd. Marabout), suggère « de multiplier les interruptions actives ». Car marcher plusieurs milliers de pas par jour améliore l'humeur, diminue la tension artérielle, favorise la perte de poids et fait baisser le niveau de cortisol, donc le stress, ce qui évite de stocker au niveau de la taille. Ses astuces ? ✔ Aller boire à la fontaine d'eau ou placer sa bouteille d'eau à distance. ✔ Téléphoner en marchant. ✔ Ouvrir son courrier debout. ✔ Aller voir son collègue au bout du couloir au lieu de lui téléphoner ou de lui envoyer un mail. ✔ Aller marcher à l'heure du déjeuner et oublier les ascenseurs. ✔ Rester debout dans les transports, au moins sur une partie du trajet.

NOTRE SHOPPING ANTI-STATIQUE

1. Cardio récréatif. À utiliser entre deux réunions. Corde à Sauter Compteur Domyos (Decathlon), 13 €.
2. Gainant. Pour s'asseoir activement. Wellness Ball Technogym, 245 €.
3. Ludique. Pour se gainer en équilibre. Fitness Balance Board Energetics, 19,99 € chez Intersport.
4. Décontractant. Un rouleau de massage qui aide à éliminer les tensions. BlackRoll Pro Groove, 34,90 €.
5. Grisant. Pour éviter les trajets assis dans les transports. AuthenticV2 Rookie, 99,99 €.
6. Encourageante. Elle enregistre l'activité du jour, Montre Polar A300, 99,90 €.
7. Alarmant. Après une heure d'inactivité, elle bipe pour vous rappeler à l'ordre. Montre Sekel Kronaby, 545 €.
8. Coachant. Pour compter ses pas. Podomètre Multifonction PE500 Oregon Scientific, 24,90 €.
9. Efficace. Et si vous marchiez en travaillant ? Bureau ActivUp, à partir de 1 400 € TTC pour l'ensemble tapis roulant + bureau, selon les modèles, sur activup.net