

# ARRÊTE DE RESTER ASSIS !



**La chaise tue silencieusement et nous ment  
car elle ne nous repose pas.**

- Pr Francois Carré

*Le guide complet pour comprendre et vaincre la sédentarité  
même si tu fais déjà du sport.*

# LE MAL DU SIÈCLE EST DÉJÀ CHEZ TOI

Tu as peut-être passé les 8 dernières heures assis devant un écran, avec une pause déjeuner de 20 minutes à peine. Tu t'es levé ce matin, tu t'es assis dans ta voiture, tu es arrivé au bureau, tu t'es rassis, tu as mangé assis, tu t'es encore rassis, tu es rentré chez toi... et tu t'es affalé dans ton canapé. Ça te parle ?

Si tu te reconnais dans cette description, tu n'es pas seul. En France, on estime que **plus de 60 % de la population adulte** passe plus de 7 heures par jour en position assise. Dans certains secteurs professionnels, ce chiffre grimpe à plus de 11 heures. Et oui, ça inclut les gens qui « font du sport ». Parce que la sédentarité, ce n'est pas l'absence d'activité physique, c'est l'excès de temps passé assis ou allongé en dehors du sommeil.

Dans le monde, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) classe l'inactivité physique comme le **quatrième facteur de risque de mortalité mondiale**, responsable de 3,2 millions de décès chaque année. C'est plus que les accidents de la route. Et pourtant, on en parle peu.

Ce guide n'est pas là pour te faire peur ou te faire culpabiliser. Mon but, c'est de t'expliquer ce qu'est vraiment la sédentarité, pourquoi elle est dangereuse même pour les sportifs, et surtout, de te donner des outils concrets pour bouger plus au quotidien, sans tout bouleverser.

La grande leçon : chaque mouvement compte. Tu verras que les plus petits changements peuvent avoir un impact énorme sur ta santé à long terme. Et ça commence maintenant.

**À RETENIR** Sédentarité n'est pas égal à inactivité physique.

Tu peux faire 3 séances de sport par semaine et quand même être sédentaire.

La sédentarité se mesure en temps assis, pas en temps d'entraînement.

En France : plus de 60 % des adultes dépassent 7h de temps assis par jour.

# QU'EST-CE QUE LA SÉDENTARITÉ ?

## LA DÉFINITION OFFICIELLE

Selon l'OMS, la sédentarité désigne toute situation d'éveil (c'est-à-dire hors sommeil) durant laquelle la dépense énergétique est très faible, inférieure ou égale à 1,5 MET (équivalent métabolique de la tâche). Concrètement : être assis, être allongé sur le canapé, regarder la télévision, travailler sur ordinateur.

Le seuil généralement retenu pour qualifier une personne de « sédentaire » est de plus de 7 heures par jour de comportements sédentaires. Mais attention : certaines études considèrent même 4 heures consécutives assis comme un signal d'alarme pour la santé.

### LE SAVAIS-TU ?

Un MET (équivalent métabolique) de 1 correspond au repos total, allongé. La marche lente est à 2 MET, le vélo tranquille à 4 MET. En dessous de 1,5 MET, ton corps est en mode quasi-veille : il stocke plutôt qu'il ne brûle.

## SÉDENTARITÉ VS. INACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est l'une des confusions les plus fréquentes, et elle peut avoir de graves conséquences pour ta santé. Voici la distinction essentielle :

- ◆ **L'inactivité physique** correspond à un manque d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Une personne inactive ne fait pas suffisamment de sport ou d'exercice.
- ◆ **La sédentarité** correspond à un excès de temps en position assise ou allongée, indépendamment du sport pratiqué.

Exemple concret : un marathonien qui s'entraîne 1 heure par jour mais passe les 15 heures restantes de sa journée éveillée assis devant son écran est techniquement sédentaire. Son heure de sport ne compense pas les 15 heures d'immobilité. C'est ce que les chercheurs appellent l'« active couch potato syndrome ».

## LES SITUATIONS SÉDENTAIRES DU QUOTIDIEN

Tu vas vite comprendre à quel point notre société est construite pour nous maintenir immobiles. Voici les grands postes de sédentarité dans une journée type :

- ◆ **Le travail de bureau** : 8 à 10 heures assis face à un écran, sans compter les réunions.
- ◆ **Le télétravail** : souvent encore plus sédentaire, car on supprime les micro-déplacements naturels du bureau (couloirs, cafétéria, salle de réunion).
- ◆ **Les trajets** en voiture ou transports en commun : souvent 1h30 à 2h par jour assis dans un véhicule.
- ◆ **Les loisirs passifs** : Netflix, réseaux sociaux, jeux vidéo... encore assis.
- ◆ **Les repas** : on mange assis, évidemment.
- ◆ **Les activités sociales** : café entre amis, restaurant, cinéma... toujours assis.

| ACTIVITÉ                     | DURÉE MOY. / JOUR | POSITION                  |
|------------------------------|-------------------|---------------------------|
| Travail de bureau            | 7 à 9 heures      | Assis                     |
| Trajets domicile-travail     | 1 à 2 heures      | Assis                     |
| Repas                        | 1 heure           | Assis                     |
| Loisirs passifs (TV, écrans) | 3 à 4 heures      | Assis / allongé           |
| Sport (si pratiqué)          | 0 à 1 heure       | Actif                     |
| Sommeil                      | 7 à 8 heures      | Allongé (exclu du calcul) |

Si tu fais le calcul, une journée type sans aucun effort de rupture de sédentarité, c'est facilement **12 à 15 heures** assis ou allongé hors sommeil. La moyenne nationale française est de 9 heures de temps par jour et elle ne cesse d'augmenter.

### LE CONSEIL DU COACH

Commence à observer tes habitudes : combien d'heures passes-tu assis aujourd'hui ? Utilise une alarme toutes les heures sur ton téléphone. Si elle sonne et que tu n'as pas bougé depuis qu'elle a sonné la dernière fois, lève-toi 2 minutes. C'est tout. C'est le début.

# POURQUOI LA SÉDENTARITÉ EST-ELLE DANGEREUSE ?

## CE QUI SE PASSE DANS TON CORPS

Dès la première heure assise, le débit sanguin et la fonction vasculaire dans les jambes commencent déjà à se dégrader, et cet effet s'accroît heure après heure. La sensibilité à l'insuline, elle, se détériore surtout si l'immobilité se prolonge sur une journée entière.

Concernant le dos : la position assise prolongée dans la même position fatigue les muscles stabilisateurs de la colonne et raccourcit les fléchisseurs de hanche, ce qui explique une bonne partie du mal de dos de fin de journée, contrairement à une idée reçue encore répandue, les mesures modernes de pression discale ne montrent pas systématiquement une pression plus élevée assis que debout : tout dépend de la posture, de l'assise et du dossier.

## LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

L'American Heart Association a publié des données alarmantes : les personnes passant plus de 10 heures par jour assises ont un risque de maladie cardiovasculaire augmenté par rapport à celles qui bougent régulièrement. La sédentarité favorise l'hypertension artérielle, augmente le LDL (le « mauvais » cholestérol), diminue le HDL, et accélère la progression de l'athérosclérose.

**+34%**

**Le risque de maladie cardiovasculaire**

chez les personnes assises plus de 10h/jour, vs. celles qui bougent régulièrement.

American Heart Association

### LE SAVAIS-TU ?

Une étude publiée dans l'European Heart Journal (2019) portant sur 90 000 participants a montré qu'être sédentaire plus de 9,5 heures par jour était associé à un risque de mortalité cardiovasculaire augmenté de **42 %**, indépendamment du niveau d'activité physique par ailleurs. Autrement dit : même si tu fais du sport, rester assis le reste du temps augmente quand même ton risque.

## LE DIABÈTE DE TYPE 2

La sédentarité est l'un des principaux facteurs de risque du diabète de type 2. Pourquoi ? Parce que les muscles, quand ils ne travaillent pas, deviennent résistants à l'insuline. Le glucose circule dans le sang sans pouvoir être absorbé efficacement par les cellules, ce qui oblige le pancréas à surproduire de l'insuline jusqu'à l'épuisement. L'INSERM estime qu'une réduction de 30 minutes de sédentarité quotidienne peut réduire le risque de diabète de type 2 de **10 à 25 %**. C'est considérable, et c'est à la portée de tout le monde.

## SURPOIDS ET OBÉSITÉ

Le lien est direct : moins tu bouges, moins tu dépenses de calories, plus tu risques de prendre du poids. Mais ce n'est pas qu'une question de calories. La sédentarité perturbe aussi les hormones de la satiété (leptine, ghéline), ce qui favorise une alimentation excessive. Santé Publique France rapporte que **47 %** des adultes français sont en surpoids ou obèses, et la sédentarité est identifiée comme l'un des cinq facteurs principaux de cette épidémie.

## CERTAINS CANCERS

C'est l'aspect le moins connu du grand public, et pourtant les données sont solides. Une méta-analyse publiée dans le Journal of the National Cancer Institute portant sur plus de 4 millions de personnes a montré que la sédentarité était associée à un risque augmenté de :

- ◆ Cancer du colon : **+24 %**
- ◆ Cancer de l'endomètre (utérus) : **+32 %**
- ◆ Cancer du sein : **+21 %**
- ◆ Cancer du poumon : **+21 %**

## DOULEURS MUSCULO-SQUELETTIQUES

Ah, le fameux « mal de dos » ! C'est la première raison d'arrêt de travail en France. Et la sédentarité en est la cause numéro un. Rester assis trop longtemps dans la même position crée un déséquilibre musculaire : les fléchisseurs de hanche se raccourcissent, les fessiers s'affaiblissent, les paravertébraux se fatiguent. Contrairement à ce que beaucoup pensent, le repos ne règle pas le problème, **c'est le mouvement qui guérit.**

## DÉCLIN COGNITIF & SANTÉ MENTALE

Bouger, c'est aussi mieux penser. L'activité physique augmente le flux sanguin cérébral, stimule la production de BDNF (la « super-vitamine » du cerveau), et améliore la plasticité neuronale. À l'inverse, la sédentarité prolongée est associée à une réduction du volume de l'hippocampe et à un déclin cognitif, notamment après 50 ans. Une méta-analyse de 2019 (British Journal of Sports Medicine) a conclu que les personnes sédentaires avaient **31 % plus de risques** de développer une dépression que les personnes physiquement actives.

## RISQUE DE MORTALITÉ PRÉMATURÉE

L'étude Lancet de 2016, qui a suivi plus d'un million de personnes, est peut-être la plus frappante de toutes.

**+59%**

**Le risque de mortalité prématurée**

chez les personnes très sédentaires ( plus de 8h/jour assises), toutes causes confondues.

The Lancet, 2016

Et le plus inquiétant ? Même 1 heure de sport quotidien ne compenserait pas totalement ce risque si le reste de la journée était passé assis.

| PATHOLOGIE               | RISQUE AUGMENTÉ | SOURCE                     |
|--------------------------|-----------------|----------------------------|
| Maladie cardiovasculaire | <b>+34 %</b>    | American Heart Association |
| Diabète de type 2        | <b>+25 %</b>    | INSERM                     |
| Cancer du colon          | <b>+24 %</b>    | JNCI                       |
| Dépression               | <b>+31 %</b>    | British J. Sports Medicine |
| Mortalité prématurée     | <b>+59 %</b>    | The Lancet, 2016           |

### À RETENIR

Les effets de la sédentarité sont multiples, cumulatifs et documentés scientifiquement.

La bonne nouvelle : ils sont en grande partie réversibles.

Commencer à réduire son temps assis, même progressivement, produit des effets mesurables en quelques semaines.

Ton objectif n'est pas de devenir un athlète, c'est de ne pas rester immobile aussi longtemps.

# LES IDÉES REÇUES SUR LA SÉDENTARITÉ

## « JE FAIS DU SPORT, DONC JE NE SUIS PAS CONCERNÉ »

C'est l'idée reçue la plus répandue, et c'est la plus dangereuse. Faire du sport, c'est bien. C'est même indispensable. Mais si tu passes les 21 autres heures de ta journée éveillée assis, ton corps cumule quand même les effets néfastes de la sédentarité. Les chercheurs ont même donné un nom à ce phénomène : l'« active couch potato syndrome ». Les marqueurs métaboliques (glycémie, cholestérol, pression artérielle) restent perturbés même chez des personnes qui s'entraînent régulièrement mais passent 10 heures assises par jour.

### LE CONSEIL DU COACH

Le sport est un bonus fantastique pour ta santé. Mais le mouvement fréquent tout au long de la journée, même léger est la base. L'un ne remplace pas l'autre. Pense à la sédentarité comme un risque indépendant, à réduire en parallèle de ton activité physique.

## « JE MARCHÉ UN PEU, DONC ÇA SUFFIT »

Faire 5 minutes à pied entre la voiture et le bureau, c'est mieux que rien. Mais non, ça ne suffit pas. La recherche montre que l'objectif n'est pas seulement d'accumuler des pas, mais aussi de **rompre les longues périodes de sédentarité**. Autrement dit, même si tu marches 10 000 pas par jour, si tu le fais d'une traite le soir et que tu es immobile le reste du temps, les bénéfices sont moindres. La fréquence des interruptions est clé : se lever toutes les 30 à 60 minutes pour 2 à 5 minutes de mouvement léger a un impact mesurable sur la glycémie, la pression artérielle et le bien-être général puisque cela permet de relancer correctement la circulation sanguine dans les jambes.

## « ÇA CONCERNE SEULEMENT LES PERSONNES ÂGÉES »

C'est une erreur de ciblage. Les études montrent que les 18-34 ans sont souvent parmi les plus sédentaires, notamment à cause du travail sur écran et des loisirs numériques. Selon Santé Publique France, **96 %** des adolescents français de 11 à 17 ans ne respectent pas les recommandations minimales d'activité physique. La sédentarité concerne tous les âges.

## « ÊTRE MINCE SIGNIFIE QUE JE NE RISQUE RIEN »

C'est faux, et c'est documenté. Il existe ce qu'on appelle le profil « **TOFI** » : Thin Outside, Fat Inside, mince à l'extérieur et gras à l'intérieur. Des personnes de poids normal peuvent avoir des dépôts de graisse viscérale (autour des organes internes) similaires à ceux de personnes obèses, si elles sont sédentaires et ont une alimentation déséquilibrée.

La graisse viscérale est métaboliquement active et pro-inflammatoire. Elle est associée aux mêmes risques cardiovasculaires et métaboliques que l'obésité classique. **Le poids sur la balance ne dit pas tout.**

### À RETENIR

La sédentarité est un facteur de risque indépendant du poids, de l'âge et de la pratique sportive.  
Tout le monde est potentiellement concerné.

Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour changer.

# CE QUE DIT LE PROFESSEUR FRANÇOIS CARRÉ

Le Professeur François Carré est l'une des figures les plus importantes de la médecine du sport en France. Cardiologue du sport et professeur de physiologie, il contribue largement depuis plusieurs années à mettre la question de la sédentarité sur le devant de la scène médicale et grand public.

## SON MESSAGE CENTRAL

La thèse principale du Pr Carré peut se résumer ainsi : le sport ne compense pas totalement les effets de la position assise prolongée. Un message fort, contre-intuitif, et pourtant solidement étayé par la recherche.

*« Vous pouvez courir un marathon le dimanche et quand même mourir d'une maladie cardiovasculaire prématurée si vous passez 70 % de votre vie éveillée assis. »*

— PR JEAN-FRANÇOIS CARRÉ

Pour lui, le sédentarisme est une maladie de civilisation directement liée à nos modes de vie modernes : numérisation du travail, allongement des temps de trajet, loisirs passifs. Notre corps est programmé pour le mouvement continu, et l'immobilité prolongée crée un véritable choc physiologique, même entrecoupée de séances de sport sur la semaine.

## SES RECOMMANDATIONS CLÉS

- ◆ Rompre la sédentarité toutes les 30 à 60 minutes avec 2 à 5 minutes de mouvement léger.
- ◆ Adopter des habitudes actives tout au long de la journée : escaliers, marche, debout lors des appels téléphoniques.
- ◆ Ne pas considérer le sport comme une « assurance » contre les effets de l'immobilité.
- ◆ Travailler sur l'environnement : bureau debout, réunions debout, pauses actives.

*« Si l'activité physique était un médicament, ce serait le médicament le plus vendu au monde, avec le moins d'effets secondaires. » — PR JEAN-FRANÇOIS CARRÉ*

Le Pr Carré est l'un des défenseurs de la prescription médicale d'activité physique, contribuant à l'impulsion du dispositif « Sport sur ordonnance » en France, permettant aux médecins de prescrire de l'Activité Physique Adaptée (APA) aux patients atteints de maladies chroniques.

# LES AUTRES EXPERTS ENGAGÉS CONTRE LA SÉDENTARITÉ

## MARTINE DUCLOS – LA PHYSIOLOGISTE ENGAGÉE

La Professeure Martine Duclos est endocrinologue et physiologiste au CHU de Clermont-Ferrand. Elle dirige le département de médecine du sport et préside l'ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité). Son message clé : il faut penser l'activité physique et la lutte contre la sédentarité comme deux leviers complémentaires mais distincts, et mesurer objectivement son niveau d'activité et de sédentarité.

## JEAN-MICHEL LECERF – L'APPROCHE NUTRITION-MOUVEMENT

Le Professeur Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille, rappelle régulièrement que sédentarité et mauvaise alimentation forment un duo particulièrement délétère : l'une aggrave les effets de l'autre. Sa recommandation principale : prendre l'escalier, marcher jusqu'au bureau, jardiner, faire ses courses à pied.

## L'OMS ET SES RECOMMANDATIONS MONDIALES (2020)

Pour les adultes de 18 à 64 ans, l'OMS recommande :

- ◆ Au moins 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, **OU**
- ◆ Au moins 75 à 150 minutes d'activité d'intensité soutenue par semaine, **OU**
- ◆ Une combinaison équivalente des deux.
- ◆ Limiter le temps passé en comportements sédentaires.
- ◆ Remplacer le temps sédentaire par une activité physique, quelle que soit l'intensité.

### LE SAVAIS-TU ?

81 % des adolescents et 27 % des adultes dans le monde ne respectent pas les recommandations minimales de l'OMS en matière d'activité physique. En France, l'ONAPS estime que seulement **43 %** des adultes sont suffisamment actifs.

## L'ONAPS – OBSERVER POUR MIEUX AGIR

L'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS) est la référence française pour les données épidémiologiques sur le sujet. Leurs baromètres réguliers montrent une tendance claire : la sédentarité augmente en France, et la crise COVID-19 a considérablement aggravé la situation, avec une augmentation estimée de **20 à 30 %** du temps sédentaire pendant les périodes de confinement.

L'ONAPS travaille à la fois sur la mesure, la sensibilisation et les recommandations aux pouvoirs publics. Leurs données sont la base sur laquelle reposent les politiques de santé publique en matière d'activité physique.

### À RETENIR

Les experts sont unanimes : la lutte contre la sédentarité est une priorité de santé publique.

Elle ne se réduit pas à « faire du sport », c'est un changement de comportement tout au long de la journée.

Les données françaises et mondiales pointent vers une aggravation du phénomène, accentuée par la digitalisation.

# DES CAS CONCRETS DU QUOTIDIEN

Parlons de gens comme toi. Voici plusieurs profils types avec leurs défis spécifiques et des pistes de solutions réalistes. Tu te reconnaîtras certainement dans l'un d'eux ou dans plusieurs.

## PROFIL 01 · 10 À 12H SÉDENTAIRE / JOUR

### L'EMPLOYÉ DE BUREAU

Principal risque : lombalgies chroniques, syndrome métabolique, fatigue visuelle et mentale. C'est le profil le plus concerné numériquement : en France, plus de 15 millions de personnes travaillent en position assise. La bonne nouvelle : c'est aussi le profil pour lequel les solutions sont les plus simples à mettre en place. Après 6 mois de changements simples, les témoignages rapportent en moyenne une **réduction de 60 %** des douleurs lombaires.

## PROFIL 02 · 11 À 14H SÉDENTAIRE / JOUR

### LE TÉLÉTRAVAILLEUR

Le télétravail a supprimé les micro-déplacements naturels du bureau. Le risque est une sédentarité encore plus profonde qu'au bureau, combinée à un isolement social. Solution : recréer artificiellement ces interruptions, se lever à chaque appel, ne jamais manger devant l'écran, garder un vrai « trajet » à pied avant/après la journée.

## PROFIL 03 · 8 À 14H DE CONDUITE

### LE CHAUFFEUR ROUTIER

Risques spécifiques : thrombose veineuse profonde, varices, lombalgies sévères, hypertension. Immobile par obligation professionnelle, dans une position qui comprime les veines des jambes. Les pauses obligatoires (45 min toutes les 4h30) sont une opportunité à saisir absolument : descendre, marcher 10 minutes, quelques étirements de la chaîne postérieure.

---

**PROFIL 04 · ATTENTION AUX IDÉES REÇUES****L'INFIRMIÈRE OU L'AIDE-SOIGNANT**

---

Marcher beaucoup ne veut pas dire ne pas être sédentaire : piétiner dans un couloir n'équivaut pas à marcher à bonne allure. La vraie problématique est la récupération : beaucoup de soignants s'effondrent devant la télévision en rentrant, créant un contraste brutal entre hyper-sollicitation et sédentarité totale. L'enjeu : un mode de récupération actif, yoga doux ou marche légère plutôt que de rester passif.

**PROFIL 05 · 12 À 14H SÉDENTAIRE / JOUR****L'ÉTUDIANT**

---

Cours assis, révisions assises, loisirs sur écran : la journée-type d'un étudiant peut atteindre 12 à 14 heures de sédentarité. Être jeune ne protège pas des effets métaboliques de l'immobilité prolongée. La solution passe par l'organisation des révisions : séances de 45 minutes maximum suivies d'une pause active, révision en marchant, bureau debout.

**PROFIL 06 · UN MOMENT DE BASCULE****LE RETRAITÉ**

---

Sans le cadre du travail, certains retraités réduisent drastiquement leur niveau d'activité. La sédentarité chez les seniors est particulièrement préoccupante car elle accélère la sarcopénie et le déclin cognitif. Objectif : maintenir une routine quotidienne structurée incluant au minimum 30 minutes de marche et du renforcement musculaire léger.

**LE CONSEIL DU COACH**

Quel que soit ton profil, le point de départ est le même : observer tes habitudes actuelles sans te juger, identifier les moments où tu peux introduire du mouvement, et commencer par un seul changement à la fois.

# CE QUE FONT L'ÉTAT ET LES COLLECTIVITÉS

## LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS)

Depuis sa quatrième édition (2019-2023), le PNNS inclut explicitement des objectifs de réduction de la sédentarité : réduire le temps passé assis, augmenter la marche quotidienne, pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour.

## LES MAISONS SPORT-SANTÉ

Lancées en 2019, ces structures proposent des bilans d'activité physique et des programmes adaptés aux personnes éloignées du sport, atteintes de maladies chroniques ou en situation de handicap. On en compte plus de 500 sur tout le territoire français.

## LA PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Depuis 2017, les médecins généralistes peuvent prescrire de l'Activité Physique Adaptée (APA) aux patients atteints d'affections de longue durée. Une avancée considérable, même si son déploiement reste encore insuffisant sur certains territoires.

## LES AMÉNAGEMENTS URBAINS

De plus en plus de collectivités investissent dans des aménagements favorisant les déplacements actifs : pistes cyclables sécurisées, zones piétonnisées, escaliers renforcés. Paris, Lyon, Bordeaux et d'autres grandes villes ont engagé des plans de mobilité active ambitieux.

### LES LIMITES ACTUELLES

Le budget alloué à la prévention en France représente moins de 3 % des dépenses totales de santé, l'un des taux les plus bas d'Europe. En attendant que les dispositifs soient pleinement déployés, la responsabilité individuelle reste centrale.

### PASSE À L'ACTION

S'informer, c'est déjà agir : partage ce guide avec tes proches, ton employeur, ton médecin.

# COMMENT LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

La lutte contre la sédentarité repose sur un principe simple : interrompre régulièrement les longues périodes d'immobilité et augmenter le mouvement naturel au fil de la journée. Pas besoin de te transformer en athlète du jour au lendemain.

## LES PRINCIPES FONDAMENTAUX

1. **Se lever régulièrement** — toutes les 30 à 60 minutes, prends une pause de 2 à 5 minutes pour te lever, marcher, t'étirer.  
**Réduire le temps assis** — remplace une partie de ton temps assis par du temps debout.
2. **Augmenter les déplacements actifs** — prends les escaliers, gare-toi plus loin, descends un arrêt plus tôt.
3. **Marcher davantage** — vise 7 000 à 10 000 pas par jour, progressivement.
4. **Faire des pauses actives** — squats, rotations d'épaules, montées de genoux : 2 minutes font la différence.
5. **Renforcer sa condition physique** — un programme de renforcement musculaire améliore la posture et
6. réduit les douleurs.

## DES SOLUTIONS APPLICABLES IMMÉDIATEMENT

- ◆ Mets une alarme toutes les heures. Quand elle sonne : lève-toi.
- ◆ Bois plus d'eau, ça te force à te lever pour aller aux toilettes.
- ◆ Fais tes appels téléphoniques debout ou en marchant.
- ◆ Déjeune loin de ton bureau et marche au moins 10 minutes après le repas.
- ◆ Fais ta réunion en marchant si elle ne nécessite pas d'écran.
- ◆ Intègre 10 minutes d'étirements le matin avant de t'asseoir.
- ◆ Le soir, remplace 30 minutes de télévision par une marche.

### PASSE À L'ACTION

Choisis UN changement parmi cette liste. Pas deux, pas trois — un seul. Engage-toi à le maintenir pendant 7 jours. Une fois qu'il est ancré dans ta routine, tu en ajoutes un autre. C'est comme ça que se construisent les habitudes durables.

# SOLUTIONS SELON LES PROFESSIONS

## L'EMPLOYÉ DE BUREAU

*Risques : lombalgies, syndrome métabolique, yeux secs, canal carpien, fatigue chronique, ...*

- ◆ **8h00** — Escaliers plutôt que l'ascenseur, affaires posées debout.
- ◆ **9h00** — Première alarme : 2 min debout, rotations d'épaules et de nuque.
- ◆ **10h00** — Pause café en prenant le long chemin.
- ◆ **11h00** — Appel téléphonique debout ou en marchant.
- ◆ **12h30** — Déjeuner loin du bureau, marche 10 minutes après.
- ◆ **14h00** — Réunion debout ou en marchant à 2 personnes max.
- ◆ **17h00** — Escaliers jusqu'à l'étage supérieur avant de sortir.

## LE TÉLÉTRAVAILLEUR

*Risques : isolement social, perte des micro-déplacements, sédentarité extrême.*

- ◆ Commence la journée par 10 minutes d'activité physique avant l'ordinateur.
- ◆ Blocs de 50 minutes suivis de 10 minutes de pause active (Pomodoro adapté).
- ◆ Bureau debout pour au moins 2 heures par jour.
- ◆ Sors obligatoirement déjeuner — même 15 minutes de marche.
- ◆ Crée un « trajet » artificiel : marche 10 min avant/après le travail.

## LE CHAUFFEUR

*Risques : thrombose veineuse, lombalgies, hypertension, somnolence.*

- ◆ À chaque pause réglementaire : descends systématiquement, même s'il pleut.
- ◆ Marche au minimum 5 à 10 minutes à allure modérée.
- ◆ Étirements des mollets et fléchisseurs de hanche (psoas très raccourci chez les conducteurs).
- ◆ Hydrate-toi bien

## L'ENSEIGNANT

*Point faible : les heures de correction et préparation, souvent assises pendant des heures.*

- ◆ Corrige debout sur un plan de travail en hauteur.
- ◆ Utilise les déplacements dans la classe comme des occasions de mouvement actif.
- ◆ Propose des « brain breaks » pauses mouvement de 2 minutes à tes élèves.

## L'ÉTUDIANT

*Le mythe : il faut être assis et immobile pour apprendre. La réalité : le mouvement favorise la mémorisation.*

- ◆ Révise en marchant avec des enregistrements audio de tes cours.
- ◆ Blocs de 25-45 minutes (Pomodoro) avec pauses actives obligatoires.
- ◆ Installe une barre de traction dans ta chambre : 5 tractions à chaque pause.

## LE RETRAITÉ

*La retraite : une chance de devenir plus actif, ou un piège si l'on perd la structure du travail.*

- ◆ Routine matinale incluant toujours un moment de mouvement.
- ◆ Activités sociales actives : randonnée, danse, jardinage, pétanque active.
- ◆ Vise 30 minutes de marche par jour minimum. Deux séances de renforcement léger par semaine.

### LE CONSEIL DU COACH

Quel que soit ton métier ou ton profil de vie, la clé est la même : programmer le mouvement avant que l'inertie ne s'installe. Si tu attends d'avoir envie de te lever, tu ne te lèveras pas. Si tu programmes une alarme, tu te lèveras.

# PLAN D'ACTION SUR 30 JOURS

Ce programme est progressif, simple et conçu pour construire des habitudes durables. L'objectif n'est pas de faire le maximum dès le premier jour, mais d'ajouter des couches de mouvement semaine après semaine, jusqu'à ce que ces comportements deviennent automatiques.

## QUELQUES RÈGLES D'OR

Ne saute pas les étapes. Si tu rates un jour, reprends le lendemain sans culpabilité. Note tes progrès dans un carnet ou une appli. Dis à quelqu'un que tu fais ce programme, l'engagement social multiplie les chances de réussite.

- 1. Semaine 1 — La prise de conscience** (Jours 1 à 7). Objectif : mesurer et observer, sans jugement. Installe une appli de comptage de pas. Programme une alarme toutes les heures de 9h à 18h : quand elle sonne, lève-toi 2 minutes. Ne change rien d'autre cette semaine.  
*Bénéfice attendu : prise de conscience — la plupart des gens sous-estiment leur sédentarité de 30 à 40 %.*
- 2. Semaine 2 — Les premières habitudes** (Jours 8 à 14). Marche 10 minutes après le déjeuner, tous les jours. Prends les escaliers systématiquement. Fais tes appels debout ou en marchant.  
*Bénéfice attendu : +1 000 à +2 000 pas/jour, légère réduction des douleurs lombaires.*
- 3. Semaine 3 — Le renforcement** (Jours 15 à 21). Introduis 15 minutes de marche rapide ou vélo le matin OU le soir. Ajoute 10 minutes d'étirements avant de dormir. Continue les habitudes de la semaine 2.  
*Bénéfice attendu : amélioration du sommeil, réduction du stress.*
- 4. Semaine 4 — La consolidation** (Jours 22 à 30). Vise 7 000 pas minimum par jour. Maintiens les pauses actives toutes les heures. Ajoute une deuxième séance structurée. Identifie l'habitude qui t'a le plus aidé et engage-toi à la maintenir à vie.

| SEMAINE | OBJECTIF PRINCIPAL    | EFFORT QUOTIDIEN | BÉNÉFICE ATTENDU                |
|---------|-----------------------|------------------|---------------------------------|
| Sem. 1  | Observer et mesurer   | 2 min/heure      | Prise de conscience             |
| Sem. 2  | 3 nouvelles habitudes | +20 min/jour     | Energie, moins de douleurs      |
| Sem. 3  | Séance structurée     | +35 min/jour     | Sommeil, humeur                 |
| Sem. 4  | 7 000 pas/jour        | +45 min/jour     | Métabolisme, condition physique |

**PASSE À L'ACTION**

Aujourd'hui, maintenant, pose ce guide et lève-toi 2 minutes. Marche jusqu'à la fenêtre, regarde au loin, fais 5 respirations profondes. Tu viens de commencer. C'est aussi simple que ça.

## CHAQUE MOUVEMENT COMPTE

Tu as parcouru ce guide du début à la fin. Tu sais maintenant ce qu'est vraiment la sédentarité, pourquoi elle représente un danger réel pour ta santé et pour quoi tu es peut-être concerné même si tu fais du sport. Tu as des outils concrets, un plan d'action progressif et des exemples adaptés à ta situation.

La grande leçon de tout ce que nous avons vu ensemble, c'est que le mouvement n'a pas besoin d'être intense pour être bénéfique. Quelques minutes par heure, accumulées sur une journée, sur une semaine, sur une vie elles font la différence entre une santé qui se dégrade silencieusement et une santé qui se construit patiemment.

Tu n'as pas besoin d'un abonnement en salle. Tu n'as pas besoin de courir un marathon. Tu as besoin de te lever plus souvent, de marcher davantage, de rompre cette immobilité qui s'est installée progressivement dans ta vie moderne.

*Parce que tu le vaux. Parce que bouger, c'est déjà se respecter. Et parce que les petites habitudes, additionnées, changent tout.*

## SOURCES ET BIBLIOGRAPHIE

### RAPPORTS ET RECOMMANDATIONS OFFICIELS

- ◆ OMS (2020). *Directives mondiales sur l'activité physique et les comportements sédentaires*. Organisation mondiale de la Santé, Genève.
- ◆ Santé Publique France (2017). *Baromètre santé nutrition 2017*. Saint-Maurice.
- ◆ ONAPS (2022). *Rapport annuel sur l'activité physique et la sédentarité en France*.
- ◆ Programme National Nutrition Santé 2019-2023. Ministère des Solidarités et de la Santé.

### ÉTUDES SCIENTIFIQUES CITÉES

- ◆ Biswas A. et al. (2015). *Sedentary Time and Its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization in Adults*. *Annals of Internal Medicine*, 162(2), 123-132.
- ◆ Ekelund U. et al. (2016). *Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality?* *The Lancet*, 388(10051), 1302-1310.
- ◆ Katzmarzyk P.T. et al. (2019). *Sedentary behavior and mortality in adults with type 2 diabetes mellitus*. *European Heart Journal*, 40(39), 3213-3220.
- ◆ Schuch F.B. et al. (2018). *Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies*. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631-648.
- ◆ Biswas A. et al. (2014). *Meta-analysis of sedentary behavior and cancer risk*. *Journal of the National Cancer Institute*.
- ◆ Matthews C.E. et al. (2012). *Amount of Time Spent in Sedentary Behaviors in the United States, 2003-2004*. *American Journal of Epidemiology*, 167(7), 875-881.

### RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- ◆ Site de l'ONAPS : [www.onaps.fr](http://www.onaps.fr)
- ◆ Santé Publique France : [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)
- ◆ Maisons Sport-Santé : [www.sports.gouv.fr/maisons-sport-sante](http://www.sports.gouv.fr/maisons-sport-sante)
- ◆ Recommandations OMS : [www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)

Ce document est fourni à titre informatif et pédagogique. Il ne remplace pas un avis médical personnalisé. Consultez votre médecin avant de démarrer tout nouveau programme d'activité physique, notamment en cas de pathologie existante.



COACHING