

## Lève-toi et marche! Le remède miracle existe et il est gratuit

Date de publication : 4 février 2019

### Source

Fortier, D. (2018). *Lève-toi et marche! Le remède miracle existe et il est gratuit*, Les Éditions du Trécaré, Montréal, 176 p.

En moyenne, un adulte passe au moins les deux tiers de son temps en position assise ou couchée. Cependant, l'être humain est fait pour bouger et les contractions que le mouvement entraîne s'avèrent un remède à plusieurs maux.

Les effets néfastes de la sédentarité sont de mieux en mieux connus et seraient indépendants du niveau d'activité physique. La sédentarité désigne un état d'éveil caractérisé par une faible dépense énergétique en position assise, couchée ou allongée. L'inactivité physique se traduit par un niveau d'activité physique n'atteignant pas les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé. Dans son livre intitulé *Lève-toi et marche! Le remède miracle existe et il est gratuit*, le physiothérapeute Denis Fortier s'intéresse aux effets délétères de la sédentarité.

En s'appuyant sur les plus récentes données scientifiques, ce livre nous apprend entre autres que :

- les personnes qui sont le plus souvent assises auraient un risque de décès prématuré d'au moins 49 % plus élevé comparativement aux personnes qui ont le moins de comportements sédentaires;
- la position assise prolongée est associée à des maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, certains cancers, etc.). Les statistiques qui sont avancées sont plutôt alarmantes :
  - la sédentarité expliquerait jusqu'à 64 % des cas de diabète de type 2;
  - la position assise prolongée accroît le risque de maladies cardiovasculaires jusqu'à 147 % et elle diminue les chances d'y survivre;
  - les probabilités d'avoir le cancer du côlon sont d'environ 30 % plus élevées chez les personnes qui travaillent en position assise, indépendamment de leur niveau d'activité physique.
- les trois objets de notre quotidien que sont la chaise, l'écran et la voiture pourraient en fait se révéler néfastes.

Cette œuvre de vulgarisation scientifique donne des outils entre autres pour mesurer son niveau de sédentarité et sa dépendance à la position assise. En plus, elle propose des solutions aux problèmes engendrés par la position assise pour chacune des sphères de la vie quotidienne (au travail, à la maison, lors des déplacements).

Par exemple, relativement au milieu de travail, on découvre trois nouvelles façons de s'asseoir qui stimulent davantage les muscles posturaux ou qui améliorent l'alignement postural. L'auteur propose plusieurs exercices variés, simples et parfois ludiques comme la marche aquatique et la marche à reculons. Des moyens efficaces pour soutenir la motivation et retrouver le plaisir de bouger sont également suggérés.

Bonne marche!

Marie-Pier Bélanger et Valérie Hervieux