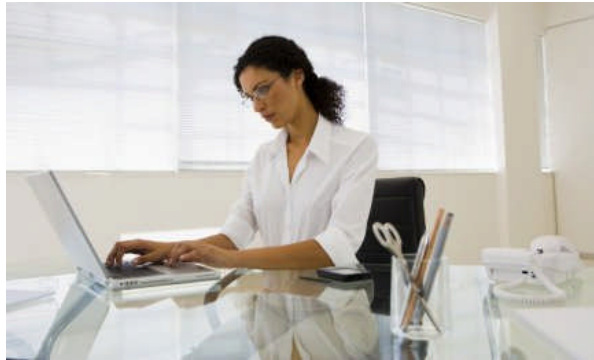


Rester assis au bureau peut nuire à la santé



D'après une [étude](#) présentée la semaine dernière lors de l'Annual Occupational Conference de la British Psychological Society à Chester, en Angleterre, plus vous restez assis, plus vous risquez d'augmenter votre indice de masse corporelle et d'affecter votre santé psychologique.

Dans le cadre de cette étude, les chercheurs ont interrogé plus de 1000 employés, dont près de 70% ne suivaient pas les recommandations d'activités physiques quotidiennes. L'étude montre également que plus vous restez assis au bureau, plus vous risquez de continuer de rester assis pendant votre temps libre, et plus vous vous exposez à des problèmes de santé et au stress.

D'après la British Psychological Society, les personnes interrogées passent en moyenne cinq heures et quarante-et-une minutes par jour assises au bureau, pour huit heures de sommeil par nuit, ce qui fait trop de temps par jour passé en position assise, selon les chercheurs.

Le Dr. Myanna Duncan de Loughborough University (Royaume-Uni), qui a mené les travaux, a confié la semaine dernière à la BBC qu'elle pense que cela s'explique par le fait que les employés «oublent simplement» de se lever. «Les gens n'ont pas

besoin d'un psychologue pour leur dire de se lever et de marcher un peu», explique-t-elle dans un communiqué de presse. «Mais si cela peut aider, je leur dirais de se coller un Post-it sur leur ordinateur pour le leur rappeler. Levez-vous pour parler à vos collègues en personne, c'est bien plus sociable et meilleur pour vous que de leur envoyer un courriel». Cette nouvelle étude s'ajoute à la littérature scientifique abondante sur le sujet qui montre que rester trop longtemps en position assise peut entraîner une foule de problèmes de santé, dont l'obésité et le diabète.

Ces problèmes sont amplifiés si vous passez trop de temps devant la télé ou dans les transports pendant votre temps libre. L'une des études sur le sujet montre par exemple que les personnes qui passent deux heures par jour devant le poste voient leurs risques de maladies cardiaques doubler.