

Rester assis plus de quatre heures par jour serait nocif



Une étude australienne de grande ampleur montre que la station assise prolongée, pendant plus de quatre heures par jour, peut augmenter le risque de développer une maladie grave.

Des chercheurs de l'université de Western Sydney ont mené une étude sur 63.000 hommes australiens d'âge moyen, leur demandant de noter le nombre d'heures qu'ils passaient assis par jour. Leurs résultats ont montré que ceux qui restaient assis plus de quatre heures au quotidien voyaient augmenter leur risque de souffrir de maladies cardiaques, cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète et de certains cancers. Et plus les sujets restaient assis, plus leur risque augmentait.



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. Kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre

Les conclusions de cette étude sont parues dans la revue "International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity".

Même si ces recherches se sont concentrées sur les hommes d'âge moyen, les scientifiques pensent que ces résultats sont applicables à d'autres parties de la population, "mais cette étude ne nous permet pas de dire si nous avons raison ou tort", rapporte le site WebMD.

Cette nouvelle étude s'inscrit dans la lignée de bon nombre d'autres recherches ayant précédemment montré que la station assise prolongée pouvait être nocive avec l'âge.

Pour réduire ce risque, il est conseillé de rester moins longtemps assis et de faire plus d'exercice en dehors des heures de travail. Les employés de bureau doivent régulièrement faire des pauses pour se dégourdir les jambes pendant la journée.

Relaxnews 26 FÉVRIER 2013



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre