

Le 02 juin 2016

L'activité physique, c'est facile, à tout moment de la journée. Six animations vidéos clin d'œil à partager pour y penser !

La sédentarité est en train de devenir la première cause de décès dans le monde. Face à ce constat, la Fédération Française de Cardiologie propose de développer nos réflexes pour stimuler l'activité physique, essentielle à notre capital santé. De bonnes idées à mettre en pratique au quotidien à travers [six animations vidéo](#) à partager largement !

La sédentarité aurait été en 2008 à l'origine de 5,3 millions de décès dans le monde contre 5,1 millions pour le tabac¹. Au quotidien, le maintien ininterrompu de la position assise prolongée et le manque d'activité physique favorisent l'obésité et le développement des facteurs de risque cardio-vasculaire, comme l'hypertension artérielle (+12%)¹, le diabète (+ de 12 à 35 %) ¹ et l'élévation du cholestérol. A l'inverse, choisir de se lever pour bouger diminue le risque d'infarctus de myocarde de 25%.

♥ Des signaux d'alerte

« La sédentarité « encrasse » l'organisme en augmentant les niveaux de stress oxydant et d'inflammation, elle peut à la longue tuer autant que le tabac. Il est donc vital de bouger au quotidien ! » rappelle le Professeur François Carré, cardiologue au CHRU de Rennes et expert de la Fédération Française de Cardiologie (FFC). Pour cela, la FFC recommande de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour.

L'évolution de notre mode de vie contribue à réduire l'activité physique au strict minimum. Au quotidien, les Français marchent de moins en moins et passent de plus en plus temps assis : trajets en voiture, écrans de TV, de jeux vidéo, d'ordinateurs et des tablettes. « Les résultats de nombreuses études scientifiques montrent que plus le temps journalier passé en position assise est élevé et plus courte est l'espérance de vie en bonne santé, ajoute François Carré. Aucune tranche d'âge n'est épargnée et les enfants comme les adolescents sont particulièrement concernés. Notre capital santé dépend de nous : se lever pour bouger est le meilleur moyen de le faire fructifier ! »

♥ Les bénéfices réels d'une activité physique quotidienne

L'activité physique régulière améliore également la façon dont les muscles utilisent le sucre (diminuant ainsi le risque de diabète) et augmente le « bon » cholestérol, deux effets bénéfiques pour éviter l'encrassement des artères. **30 à 45 minutes d'activité physique modérée par jour (marche d'un bon pas par exemple) réduisent le risque d'accident cardio-vasculaire de 30 % en moyenne**, selon plusieurs études internationales récentes. « L'activité physique doit redevenir un automatisme au quotidien, quelles que soient nos occupations, ajoute le Pr Claire Mounier-Vehier, présidente de la Fédération Française de Cardiologie. Le corps humain est fait pour bouger, pas pour être assis... Il ne faut pas le voir comme une contrainte, mais comme un plaisir ! La lutte contre la sédentarité est l'un des objectifs majeurs des actions de prévention menées par la FFC, c'est une véritable mission de santé publique. »

¹ Méta-analyses publiées dans l'International Chair on Cardiometabolic Risk (ICCR) en 2012

♥ **De bonnes idées en vidéo pour changer ses habitudes :
#Objectif30minutes**

Sur son site www.fedecardio.org, la FFC propose six vidéos d'animation avec des idées toutes simples pour développer une activité physique au quotidien.



- [Prenez l'escalier !](#)
- [Arrêtez-vous une station plus tôt !](#)
- [Téléphonez debout !](#)
- [Prenez les transports en commun !](#)
- [Au lieu d'envoyer un e-mail à votre collègue, levez-vous !](#)
- [Garez-vous à 5 minutes de chez vous !](#)

♥ **Des réflexes simples, à adopter au quotidien !**

Développer l'activité physique

- Marcher d'un bon pas au moins 30 minutes par jour.
- S'arrêter à l'ascenseur ou les escalators et prendre l'escalier.
- Descendre une station de bus ou de métro avant sa destination finale.
- Éviter la voiture pour un trajet de moins de 2 kms.
- Privilégier le vélo pour se déplacer.
- Promener son chien.
- Réduire les pauses repas de 10 minutes pour avoir le temps de marcher et de s'aérer.
- Utiliser les transports en commun au lieu de prendre la voiture.

Limiter la durée du temps assis sans bouger

- Se lever et bouger 2-3 minutes toutes les 2 heures pour se détendre.
- Prendre l'habitude de téléphoner et de faire des réunions debout.
- Refuser les sièges à roulettes.
- Éviter de rester assis pendant toute la durée d'un transport.

Limiter les écrans

- Privilégier un court moment d'activité physique le soir au lieu de « s'effondrer » immédiatement devant la TV.
- Définir un temps dédié pour la TV, les tablettes ou jeux vidéo et s'y tenir pour ne pas trop en abuser.

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis 50 ans. Association financée uniquement grâce à la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche clinique en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.



Agence PRPA pour la Fédération Française de Cardiologie
Isabelle Closet
Tél : 01 77 35 60 95 - Port : 06 28 01 19 76
Mail : isabelle.closet@prpra.fr