

# Se lever



## 1 – Cerveau et psychisme

Se lever prévient la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins, qui sont à l'origine des attaques cérébrales et agit positivement sur le psychisme et l'humeur, et améliore la perception, la concentration et les capacités mnésiques du cerveau.

## 2 – Système immunitaire

Se lever a un effet positif sur le système immunitaire.

## 3 – Poumon

Se lever réduit le risque d'embolie pulmonaire, de dégradation des fonctions pulmonaires ou de cancer du poumon.

## 4 – Cœur et vaisseaux sanguins

Se lever réduit le risque de développer une maladie cardio-vasculaire ou d'avoir de l'hypertension artérielle.

## 5 – Colonne vertébrale

Se lever protège la colonne vertébrale, combat les tensions, prévient le risque d'hernie discale ou de blessure.

## 6 – Pancréas et métabolisme

Se lever diminue le risque de troubles métaboliques tels que le diabète de type II ou l'obésité.

## 7 – Organes abdominaux

Se lever réduit le risque de cancer du côlon ou d'autres cancers, active le métabolisme (des lipides), ce qui permet de réduire le tour de taille et de combattre le surpoids.

## 8 – Os et articulations

Se lever est bénéfique pour les os et les articulations: faire des mouvements entretient et améliore la densité osseuse ainsi que la mobilité des articulations.

## 9 – Musculature

Se lever maintient la musculature et empêche la fonte musculaire.

## 10 – Vaisseaux sanguins

Se lever prévient les œdèmes des membres inférieurs et les thromboses.



# Ce qui se passe dans le corps

**Une station assise prolongée a des effets sur tout le corps. Sont touchés aussi bien les organes principaux tels que le cerveau, le cœur et les poumons, que le métabolisme, le système immunitaire, le psychisme et l'appareil locomoteur, à savoir les os, les articulations et les muscles. Les effets se manifestent au niveau de l'irrigation, du fonctionnement et de la performance des organes.**

## **Cœur et vaisseaux sanguins**

Lorsque le corps est au repos, le pouls ralentit et le cœur travaille moins. Soumis à un effort moindre, le cœur est moins bien entraîné et donc moins performant. Le sang circule plus lentement, et les organes reçoivent moins d'oxygène. Des caillots de sang peuvent se former et obstruer les vaisseaux sanguins irriguant le cerveau, les poumons ou le cœur.

Lorsque l'on reste assis sans mobiliser les muscles de ses jambes, le sang stagne dans les veines. Les vaisseaux sanguins sont soumis à rude épreuve, les muscles ne contribuant pas à faire remonter le sang vers le cœur. Des œdèmes peuvent se former, les articulations des pieds et les jambes gonflent. Cela peut provoquer des varices ou des thromboses.

## **Organes abdominaux et métabolisme**

Au repos, en cas de position assise prolongée, la production des enzymes chargées de la dégradation des lipides est inhibée dans les grands groupes musculaires. Ils ne sont plus disponibles pour remplir leur fonction. L'absence d'activité physique signifie également que les muscles au repos ne réagissent plus à l'insuline. La glycémie augmente fortement, le sucre n'étant pas transporté dans les cellules. Le pancréas, qui produit l'insuline, répond à la hausse de la glycémie en en fabriquant davantage, ce qui perturbe le métabolisme et favorise l'apparition du diabète de type II.

## **Colonne vertébrale et musculature**

En cas de position assise prolongée, la musculature du dos se relâche, et la colonne vertébrale perd de sa mobilité et de son maintien; elle devient plus fragile et sujette aux blessures. Les disques intervertébraux ont besoin de mouvement pour « s'alimenter ». A chaque mouvement, les disques se gorgent de liquide comme une éponge. C'est de cette manière qu'ils absorbent les nutriments, via le liquide en question. La station assise prolongée empêche ce processus de se produire, et les disques intervertébraux sèchent et s'atrophient.

Le fait d'être assis longtemps influe également sur le reste de la musculature, par exemple sur les muscles fessiers et la ceinture abdominale. L'absence de mouvement fait diminuer la masse musculaire, et les muscles deviennent moins performants, ce qui se répercute sur le maintien du corps et entraîne des troubles posturaux.

## **Os et articulations**

Il est important de bouger pour prolonger le bon fonctionnement des os et des articulations. Les os qui ne sont pas sollicités perdent en densité. Si les articulations ne bougent pas, elles se raidissent.

## **Système immunitaire**

Suite à des essais de laboratoire, les chercheurs ont pu déterminer que l'activité physique renforce le système immunitaire en transformant l'activité de certaines cellules immunitaires. Ces effets ne sont visibles qu'en cas d'activité d'intensité moyenne.

## **Performance du cerveau :**

Lorsque le corps est au repos, le sang circule lentement et le cerveau reçoit moins d'oxygène et de nutriments; perception, concentration et mémoire déclinent.

## **Psychisme**

L'être humain forme un tout composé d'un corps, d'un esprit et d'une âme. Les capacités mais aussi les limites du corps influencent le psychisme. Et inversement, des facteurs psychiques peuvent avoir un effet sur le corps, par exemple, lorsqu'une situation stressante au niveau psychique entraîne une réaction physique. Il est prouvé scientifiquement que l'activité physique permet non seulement de combattre la dépression, mais a également un effet stabilisateur sur le psychisme.