



Se lever – rien de plus facile que d'intégrer dans son quotidien ce geste, à la fois simple et efficace.

Plus de 70% des Suisses sont actifs pendant leurs loisirs pour prendre soin de leur santé. Mais beaucoup sont assis jusqu'à 15 heures par jour. Selon les dernières études, les interruptions régulières de longues périodes en position assise sont bonnes pour la santé et complètent bien les activités de loisirs.

Astuces et informations :
www.bag.admin.ch/selever



Cerveau et psychisme

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

Système immunitaire

Se lever a un effet positif sur le système immunitaire.

Poumon

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

Cœur et vaisseaux sanguins

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

Colonne vertébrale

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



Pancréas et métabolisme

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

Organes abdominaux

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

Os et articulations

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

Musculature

Se lever maintient la musculature et empêche ainsi la fonte musculaire.

Vaisseaux sanguins

Se lever prévient les œdèmes des membres inférieurs ainsi que les thromboses.