



Santé au travail

LES ETIREMENTS

Définition

L'étirement, ou le stretching, est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique ou le maintien prolongé d'une posture statique

Les bienfaits

- Améliore la circulation sanguine
- Augmente la flexibilité et l'amplitude articulaire
- Diminue la tension musculaire
- Améliore l'oxygénation du corps
- Réduit le stress
- Augmente le bien-être physique et mental

Lutter contre la sédentarité

La sédentarité constitue la 4^{ème} cause de mortalité évitable selon l'OMS. Elle se caractérise par 3 facteurs : une position assise ou allongée maintenue de manière prolongée, en situation d'éveil, et qui aboutit à une faible dépense énergétique (< 1,5 fois celle du repos). On définit 3 niveaux de sédentarité :

- Faible : inférieur à 3 heures par jour
- Modéré : 3 à 7 heures par jour
- Elevé : supérieur à 7 heures par jour

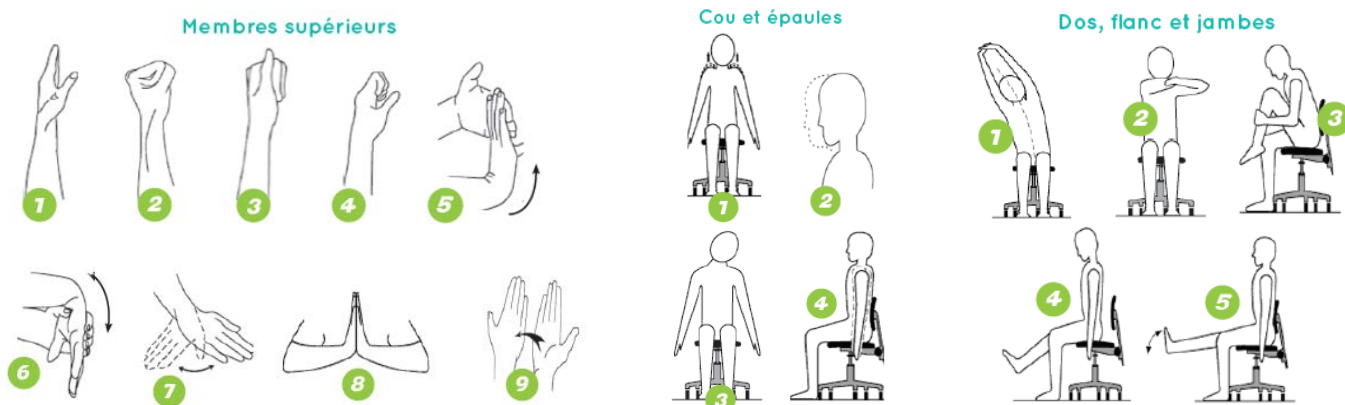
Des études en France ont montré que nous passons, pour une journée de travail, un temps total de 7h28 en position assise. Ce temps est réparti en moyenne comme suivant : 4h10 au travail, 2h11 dans les loisirs, et 1h06 dans les transports.

La sédentarité a pour conséquences :

- L'augmentation de 49% de la mortalité toutes causes confondues
- L'augmentation de 90% de la mortalité cardiovasculaire
- L'augmentation de 112% du risque de développer un diabète de type 2
- L'augmentation de 147% du risque d'apparition de pathologies cardiovasculaires

La sédentarité aurait également des liens avec le développement de cancers, de problèmes de santé mentale, de troubles musculo-squelettiques, d'obésité, ...

Les étirements : exercices assis



Les étirements : exercices debout

