

# Rester assis augmente le risque de mourir tôt

Par *mogirard*

Créé le 25/04/2012 - 00:20

## Rester assis augmente le risque de mourir tôt

Mardi, 24/04/2012 - 23:20 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

On le sait, [rester assis toute la journée est mauvais pour la santé](#). Une nouvelle étude australienne en rajoute une couche en expliquant que [plus une personne s'assoit, plus elle a de risques de mourir tôt](#) [Publiée dans les Archives of Internal Medicine](#), cette étude a comparé plus de 200.000 Australiens de 45 ans et plus, selon le nombre de fois où ils ont rapporté s'être assis.

Une approche directe dont le but était de vérifier le lien entre le temps où l'on est assis et la probabilité de mourir dans les trois ans ainsi que d'établir au bout de combien de temps une assise prolongée est dangereuse : **«Les personnes assises plus de 11 heures par jour ont 40 % de risque en plus de mourir dans les trois ans que celles qui se sont assises moins de quatre heures par jour. Ceci après avoir ajusté les résultats selon l'âge, le poids, l'activité physique et leur santé de manière générale.»**

Cela explique sans doute pourquoi de plus en plus de [salariés aux Etats-Unis demandent à travailler debout](#). Les résultats de cette nouvelle étude sont sans appel : **«malade ou en bonne santé, actif ou inactif, plus les personnes sont assises plus elles ont de risque de mourir dans les trois ans.»** Même si l'activité physique réduit ce risque elle ne permet pas de le prévenir totalement.

Une [précédente étude expliquait déjà le danger de rester trop longtemps face à son ordinateur](#): **«Ceux qui passent au moins quatre heures devant un écran, tous les jours, ont 48 % de risque en plus de**

***quatre heures devant leur télévision augmentent leur risque de 125 % d'avoir un problème cardiovasculaire comme une maladie cardiaque, une attaque cardiaque ou une attaque.»***

Ces résultats sont si alarmants que certains suggèrent même que les médecins prescrivent à leurs patients de moins s'asseoir. Sachant que lors de son temps libre un adulte passe 90 % de son temps assis, il lui reste une marge importante pour s'améliorer.

[Slate](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
  
- **Nombre de consultations :** 141
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine](#) [activité physique](#) [âge](#) [assise prolongée](#) [debout mourir](#) [ordinateur](#) [poids](#) [santé](#) [télévision](#)

---

**URL source:** <https://www.rtflash.fr/rester-assis-augmente-risque-mourir-tot/article>