

# Ma chaise m'a tué

L'homme moderne possède quatre pieds. Parfois même des roulettes. Il est capable de passer une bonne dizaine d'heures par jour dans la même position, les fesses indifféremment boulonnées à une chaise de bureau, le strapontin du métro ou le siège avant de sa Clio. Pour récupérer des documents dans son imprimante, il ne marche pas : il glisse-roule avec son fauteuil. Le stade ultime de l'évolution, pense-t-il. Plutôt celui qui causera sa perte. Car la position assise prolongée nuit à la santé. Longtemps ignorés, les ravages de la chaise sont, depuis quelques mois, dévoilés au grand jour, et en font tomber plus d'un de son tabouret. Entre autres dégâts : des risques accrus d'obésité, de diabète, de maladies cardio-vasculaires et même de cancer. Au début du mois d'avril, des chercheurs de l'université de Sydney enfonçaient le clou, révélant qu'être sur son séant onze heures ou plus par jour augmenterait de 40 % le risque de mourir dans les trois ans ! En 2010, l'American Cancer Society s'inquiétait déjà pour les femmes vissées à leur siège plus de six heures par jour, leur pronostiquant un risque de mort prématurée de 37 % supérieur à celui de leurs collègues moitié moins longtemps assises. La même année, une étude australienne révélait que chaque heure passée devant la télé faisait croître de 11 % le risque de mourir.

## Sédentaires en danger

Dans une société de plus en plus tertiari-sée et sédentarisée, où les Français ont le nez sur l'ordinateur trente-cinq heures par semaine et les yeux sur le petit écran

**Des études scientifiques le révèlent : rester assis trop longtemps nuit gravement à la santé.**

**Un problème de santé publique méconnu dans une société où l'on passe la majorité de son temps éveillé sur les fesses, au bureau, dans les transports ou dans son salon... PAR CLOTILDE CADU**

deux heures par jour, il y a de quoi s'inquiéter de ce problème de santé publique sous-estimé tant il est entré dans les mœurs. La chaise, la nouvelle cigarette ? Pour James Levine, le médecin américain qui fut l'un des premiers à diagnostiquer la position assise comme une maladie, il n'y a aucun doute. « *Etre excessivement assis est une activité létale* », affirmait en 2011 dans le *New York Times* ce pionnier du *sitting disease*. Soucieux de leur santé et de leur survie à long terme, les Américains, eux, ont déjà commencé à se battre contre la chaise au quotidien. Par crainte de passer les portes de l'ascenseur les pieds devant, les salariés de Google et de Facebook ont réclamé des postes de travail adaptés, leur permettant de phosphoryer debout ou assis. « *Il n'y a pas besoin d'études statistiques pour évaluer les dégâts de la station assise prolongée sur la circulation globale ! Un simple raisonnement logique fondé sur les lois de la physique*

*élémentaire permet de le montrer* », indique le Dr Anne Taquet. Depuis vingt-cinq ans, cette angiologue parisienne s'alarme des risques de la position assise : « *Pour rester en bonne santé, il faut maintenir un équilibre dans notre circulation. Celle-ci n'est pas équilibrée de façon permanente, notamment lorsque nous ne sommes pas en mouvement, car c'est alors 80 % de notre sang usagé qui stagne dans nos veines. L'irrégularité et la gestion trop souvent décalée de nos mouvements entraînent des maladies cardio-vasculaires ou dégénératives, voire plus graves encore.* » Pour faire remonter le sang du bas du corps jusqu'au cœur, la pompe musculaire du mollet, acteur majeur du retour veineux, doit être sollicitée au maximum. Un mouvement peu compatible avec notre mode de vie sédentaire !

**« Pour être en bonne santé, il faut maintenir un équilibre dans notre circulation. Quand nous ne bougeons pas, 80 % de notre sang usagé stagne. »**

**Dr Anne Taquet**

Pressentant le créneau, quelques entreprises surfent déjà sur la peur du *sitting disease*. Du coussin gonflable à écraser avec les pieds pendant



La chaise instrument de torture à long terme ? La station assise prolongée accroît les risques de « maladies cardio-vasculaires ou dégénératives, voire plus graves encore... ».

qu'on tape un texte au bureau « assis-debout », diverses solutions sont disponibles, parfois même sans avoir à se déplacer... Mais une simple pression sur l'avant du pied ou une petite stimulation du gros orteil suffisent à améliorer spectaculairement la circulation du sang dans les jambes. Et donc à se prémunir de nombreux désagréments. « Les maladies cardio-vasculaires coûtent 39 milliards

d'euros chaque année en France, rappelle Anne Taquet. On pourrait réduire de moitié ce coût si on réapprenait simplement à marcher non pas en quantité, mais en qualité ; non pas en intensité, mais en régularité. La prévention est une démarche singulière, qui ne peut fonctionner qu'avec une pédagogie pertinente. » A ses patients, le médecin prescrit une façon de « dérouler » le pied jusqu'au bout des orteils, idéal pour un retour efficace

du sang usagé. Un « rééquilibrage » qui, pratiqué simplement toutes les demi-heures, permettrait d'améliorer à très peu de frais l'état de santé général. « Se lever régulièrement semble avoir un impact positif sur deux marqueurs de risques, la protéine C-réactive et le périmètre abdominal », explique le Pr Nicolas Danchin, responsable de l'unité de soins intensifs à l'hôpital Georges-Pompidou. Si les études sur les *sitting diseases* montrent une relation entre position assise et événement morbide, elles n'établissent, en revanche, pas de lien de cause à effet, souligne le médecin : « Il y a énormément de facteurs confondants possibles. Il n'empêche, cela sert d'alerte, ce n'est pas naturel de rester assis des heures. »

## Chers fauteuils...

« Le corps est fait pour bouger », confirme Jean-Pierre Zana, ergonomiste à l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS). Parmi les études sur les risques de la position assise, certaines sont sérieuses, d'autres moins. On généralise beaucoup, alors qu'il faut faire du cas par cas. Une caissière et une employée du secteur tertiaire sont certes assises une grande partie de la journée, mais n'ont pas les mêmes conditions de travail. Quoi qu'il en soit, ces études, qui restent à confirmer ou infirmer, sont à prendre comme des alertes et rappellent à tous la nécessité de changer de position en général, quelle qu'elle soit. Cela permet d'éviter nombre d'inconvénients nuisibles à la santé », explique Jean-Pierre Zana. Bosses assis provoque ainsi plus de douleurs que travailler debout. Pourtant, les salariés debout sont plus souvent en arrêt de travail que les salariés assis, comme l'a montré l'INRS dans une enquête sur les positions de travail présentée en 2010. Conclusion de ces travaux : « La possibilité de varier les positions de travail tout au long du poste et celle de prendre une pause quand cela est ressenti comme nécessaire tendrait à diminuer l'apparition et la fréquence des douleurs. » Le bon sens, en somme ! Reste que, même conscients des méfaits de leur fauteuil, les salariés ne sont pas toujours décidés à le mettre au rebut. « Le siège a pris une grande importance dans les entreprises. Tout le monde veut un siège ! Otez le sien à un salarié, et c'est la révolution ! », fait remarquer Jean-Pierre Zana, qui s'interroge : « Le siège est-il un outil de travail, ou bien un enjeu social ? »

En attendant, pour éviter d'être victime de sa chaise, la meilleure solution est encore de se lever et de marcher à intervalles réguliers. Ironiquement, ce sont peut-être les fumeurs accros à la pause-clope qui s'en sortiront le mieux... ■

noémie butteau / jerrycom