



LES CONSÉQUENCES D'UNE MAUVAISE POSITION ASSISE SUR NOTRE SANTÉ

Nous savons tous qu'une mauvaise position assise maintenue tous les jours pendant plusieurs heures est néfaste pour notre santé. Mais quelles en sont les réelles conséquences? Plusieurs experts se sont penchés sur cette question et voici le résultat de leur recherche.

Problèmes organiques

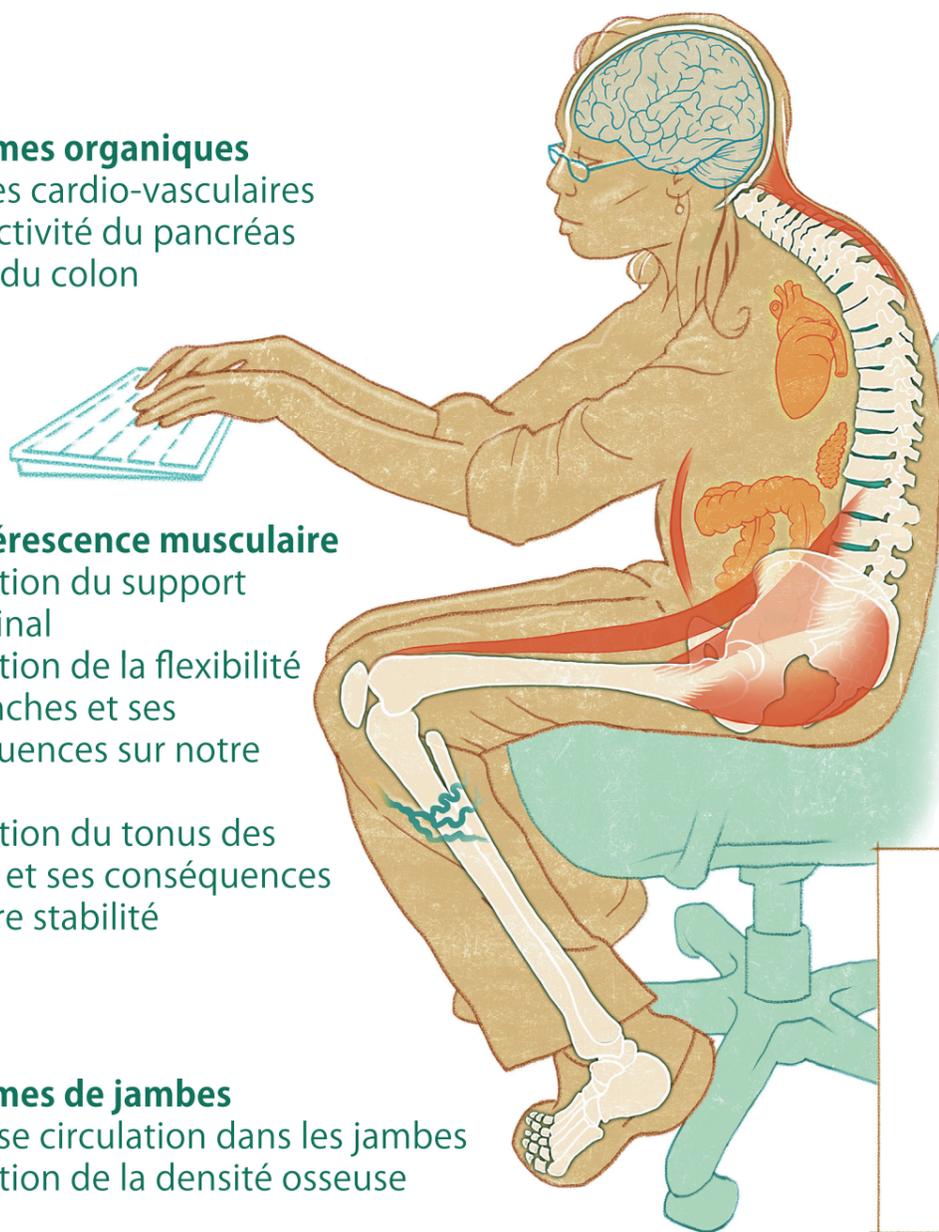
Maladies cardio-vasculaires
Hyperactivité du pancréas
Cancer du colon

Dégénérescence musculaire

Diminution du support abdominal
Diminution de la flexibilité des hanches et ses conséquences sur notre marche
Diminution du tonus des fessiers et ses conséquences sur notre stabilité

Problèmes de jambes

Mauvaise circulation dans les jambes
Diminution de la densité osseuse



Problèmes sur la partie supérieure du corps

Diminution de l'irrigation du cerveau et ses conséquences sur son activité
Déséquilibre de la colonne cervicale
Tensions musculaires dans les épaules et le dos

Problèmes de bas du dos

Diminution de la souplesse du bas du dos
Problèmes de disques vertébraux

La bonne position assise est la suivante:



Ne pas se pencher en avant

Les coudes à 90 degrés

Les épaules relâchées

Les bras sur les côtés du corps

La courbure du bas du dos doit être maintenue et peut être soutenue par un coussin

Quels sont les exercices recommandés par ces experts:

S'entraîner à s'asseoir sur un ballon



Faire un stretching quotidien des fléchisseurs des hanches



Marcher le plus souvent possible même sur des petites distances



Alterner les positions assises avec les positions debout surtout au travail



Essayer les postures de yoga suivantes

