

La science de la position assise

Comparez votre corps à un ordinateur. Notre corps est comme un ordinateur. À son ouverture, il démarre des applications, tout en effectuant plusieurs autres opérations. Tant que vous tapez le clavier ou que vous activez la souris, il travaille. Que se passe-t-il si vous le délaissez quelques minutes ? Il se met en mode « suspension de l'activité ». Au niveau cellulaire, notre corps fonctionne de la même manière. Les recherches sur l'inactivité ont démontré que le métabolisme d'une personne qui demeure assise durant quelques heures se met en mode « inactivité ». Une conséquence est que les enzymes qui brûlent les graisses cessent d'agir. Restez assis pour une journée et leur action diminue de 50 % et cela est uniquement le début !

Plus votre corps reste inactif, plus la circulation sanguine diminue, la digestion devient difficile et l'élimination des graisses s'estompe. C'est une raison expliquant que « rouler » en vélo ne permet pas de maigrir autant que vous le voudriez. D'ailleurs, certains chercheurs avancent que, en raison de notre style de vie, nous éliminons 1 000 calories de moins par jour, qu'il y a 30 ans.

Donc, demeurer assis entretient le surplus de poids et la mauvaise humeur ! Une nouvelle étude australienne a démontré que les hommes et femmes qui demeurent assis 7 heures par jour, ont 70 % plus de chances d'avoir un surplus de poids que ceux qui sont assis moins de 5 heures. Bien que le diabète est relié à une variété de facteurs, tels la diète, l'environnement, l'exercice et les gènes, une étude récente indique que chaque deux heures en position assise augmente nos chances de développer cette maladie par 7 %, deux heures devant la TV par 14 %. Demeurer assis augmente aussi les risques d'accident cardiaques, de cancers, et possiblement ceux d'être atteints d'Alzheimer et de dépression.

Trop longtemps assis génère de la douleur dans les jambes, aux hanches et dans le dos. Quand on demeure assis longtemps, les fléchisseurs de hanches et les muscles des jambes ont tendance à raccourcir, alors que les muscles du dos perdent de leur force et vous rendent vulnérables à des douleurs lombaire en vélo. Pire, lorsque vous êtes assis, la circulation dans les jambes est réduite du deux tiers, ce qui cause de sérieux problèmes de circulation sanguine dans les extrémités.

Pour certains chercheurs, le corps humain a évolué pendant des millions d'années afin de s'adapter à la marche et à se déplacer. En demeurant assis toute la journée, nous demandons à notre corps de faire l'opposé de ce que l'évolution lui a enseigné. Il est donc inévitable que des conséquences s'ensuivent.

Mais comme vous êtes un cycliste, cela ne devrait pas vous alarmer, vrai ? Oui et non. Si vous faites des sorties de plusieurs heures assis sur votre selle, vous pouvez être à risque des impacts négatifs...

Le problème avec le cyclisme est qu'il ne donne pas de pause à la position assise. Le cyclisme requiert que vous gardiez une position assise comme au travail, avec les mêmes impacts sur vos muscles des jambes, des hanches et du dos. À la longue des douleurs aux jambes et au dos peuvent s'ensuivre de manière plus ou moins prononcée. De plus, la position classique du dos courbé vers l'avant étire les muscles

du dos, mais raccourcit celle des muscles du torse. Combiné aux contractions des muscles du dos et des hanches, il en résulte un mélange idéal pour développer une variété de malaises.

Par exemple, la colonne vertébrale comprend 24 vertèbres, séparées par des disques remplis de « gelée » qui servent de coussins. Quand la pression est uniforme de haut en bas, cette gelée est également répartie. Quand on se penche, la « gelée » est comprimée vers l'arrière. Il n'est donc pas surprenant que les longues sorties en position assise puissent causer des hernies discales. Chez les cyclistes, cela survient généralement dans la région lombaire, près de la base de la colonne.

Pour les spécialistes de l'entraînement, le problème est que souvent les cyclistes passent des heures à rouler pour s'entraîner, mais ignorent ou oublie les autres types d'exercices. Cela n'est pas meilleur que d'être assis à son bureau des heures et des heures, jour après jour.

Ce faisant, la personne s'expose à développer des os moins solides comme l'a démontré une étude. Celle-ci a mis en évidence que 63 % des cyclistes testés avaient une densité des os moindre que la normale des gens ! En résumé, pour être et demeurer en santé, un cycliste doit effectuer différents types d'exercices.

Tout cela ne veut pas dire de cesser de rouler ! Plutôt que l'amélioration de votre santé passe par la variété d'exercices afin de permettre à votre corps de prendre soin de toutes ses composantes. Voici deux suggestions pour vous aider.

La première, levez-vous aussi souvent que cela vous est possible. Cette simple action est suffisante pour briser le cycle du « mode suspension de l'activité corporelle ». Ce cycle qui empêche votre métabolisme de brûler les graisses et d'irriguer correctement les extrémités de votre corps. La seule position debout permet d'éliminer trois fois plus de graisse que la position assise !

La seconde, profitez de toutes les occasions pour marcher. Forcez-vous à vous lever deux minutes à toutes les heures. Cela vous permettra d'éviter la contraction des muscles des jambes et des hanches. Marcher est aussi le meilleur exercice pour le bas du dos car la marche rééquilibre la pression des disques vertébraux. Au travail, utilisez moins le téléphone entre collègues et marchez davantage. Votre niveau d'énergie ne sera que plus élevé !

Alors n'oubliez pas, roulez autant mais variez vos exercices !