

Trop assis, vite rassis

Bien ou mal assis, ça fait mal

Selon un test d'effort effectué par des carabins, les jeunes hommes consommaient 40 ml d'oxygène par minute et par kilo en 2005. En 2025, ils n'en consomment plus que 35 ou 36...

Le temps passé en position assise est de plus en plus long, quel que soit l'âge du postérieur posé sur une chaise ou un fauteuil.

Conséquence, cela augmente les phénomènes d'inflammation, favorise le diabète, l'hypertension et le cholestérol. Plus on passe de temps en position assise, moins notre espérance de vie est longue. Selon les statistiques...

Rester très longtemps assis, sédentarise.

Même si on a une activité physique hebdomadaire dans la nature ou en salle de sport. Si vous avez des enfants, inutile de vous dire qu'ils adorent les écrans. C'est aux parents de les obliger à courir avec eux dans la nature.

Sinon, les enfants bougeant peu ne bougeront guère, étant adultes.

En revanche, il semblerait que le temps passé assis à lire un livre est moins délétère que le temps passé assis devant un écran.



Qu'en est-il si on écrit assis ? Pour ma part, si j'écris assis pendant une heure, je jardine durant soixante minutes. Afin de dérouiller mon corps.

D'autre part, j'ai un bureau qui s'élève à la hauteur que je souhaite, ce qui me permet d'écrire debout devant mon écran, comme les copistes au Moyen Âge devant un pupitre.

Écrire assis, peut être une expérience tout aussi créative et productive que d'écrire debout ou dans d'autres positions.

L'important est de trouver une posture confortable permettant de laisser courir son imagination.

Sur « [Entre2lettres](#) ® » se trouvent plus de 700 exercices d'écriture créative pouvant être réalisés comme il vous sied. L'essentiel est de se sentir à l'aise et inspiré, peu importe la position.

Au fait ! Avez-vous déjà essayé d'écrire couché sur le dos ?

PS : J'ai acheté un système « assis-debout », puis j'ai fait faire un plateau par un menuisier. Mais, on trouve, [chez IKEA](#), ou autres magasins similaires, des bureaux « assis-debout » à des prix raisonnables. Voyez comme il est bien rangé...



