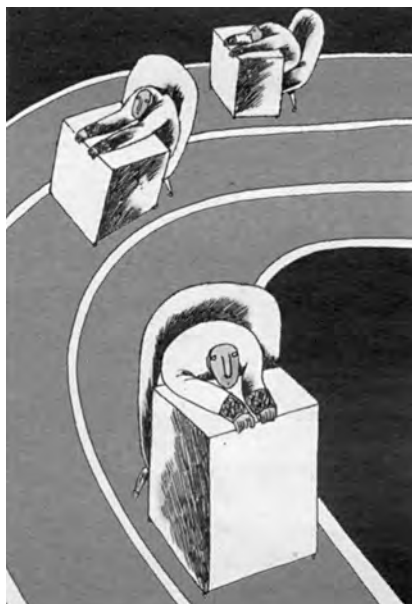


## Tekst 5

# Trop s'asseoir nuit à la santé !



(1) Lorsqu'il est apparu, il y a environ deux cent mille ans, *Homo Sapiens* était proche de la perfection : primate marchant sur deux pieds au poil court, il était adapté à la vie sur terre et ses habitudes alimentaires étaient celles des chasseurs-cueilleurs. Il était doté d'un cerveau très développé, doué de raisonnement abstrait, du langage et d'une faculté d'introspection. Il était plus évolué et plus intelligent que les représentants de toutes les autres espèces. Mais si extraordinaires fussent-ils, ce corps et cet esprit n'étaient pas conçus pour l'existence sédentaire qui s'est petit à petit imposée, du moins dans le monde industrialisé, au cours du dernier siècle. Un mode de vie qui est pratiquement devenu la norme à l'ère d'Internet. « Vous n'êtes pas nés pour vivre comme des bêtes », écrivait Dante dans sa *Divine Comédie*. Ni pour rester assis, pourrait-on ajouter à la lumière des dernières découvertes scientifiques.

(2) Quand il ne dort pas ou ne marche pas, l'homme (ou la femme) du XXI<sup>e</sup> siècle est constamment assis : à un bureau, à table, devant un écran d'ordinateur ou de télévision. De nouvelles études viennent pourtant nous rappeler que rester assis toute la journée, pendant plusieurs années, peut avoir des conséquences désastreuses pour notre santé. L'activité électrique des muscles s'effondre. « Les muscles deviennent aussi réactifs que ceux d'un cheval mort. Cela peut entraîner notre métabolisme<sup>1)</sup> dans une spirale négative », prévient Marc Hamilton, chercheur au Centre de recherche biomédicale Pennington, aux Etats-Unis.

(3) Quand on est assis, la consommation de calories stagne à une par minute, soit trois fois moins que si l'on marchait, ce qui augmente les risques de diabète et d'obésité. Certaines enzymes fonctionnent moins bien, entraînant une chute du « bon » cholestérol. Au fil des ans, les effets peuvent être encore plus graves. Une recherche a montré que le taux de mortalité des hommes assis plus de six heures par jour est supérieur de 20% à celui de ceux qui passent moins de trois heures par jour sur une chaise. Chez les femmes, l'écart atteint même 40%.

(4) Le pire, affirment les spécialistes de la question, c'est que ces dommages sont souvent néfastes. Passer neuf heures par jour derrière un bureau ruine la santé, et peu importe que l'on aille ensuite à la salle de

sport ou que l'on s'installe devant la  
télé. L'inactivité nuit à tous, obèses  
70 comme marathoniens. « Rester trop  
souvent en position assise est  
funeste », résume Marc Hamilton. Il  
contredit également l'idée répandue  
75 qu'il suffit de suivre un régime et de  
faire de l'exercice trois ou quatre fois  
par semaine pour annuler les effets  
d'un travail sédentaire.

**(5)** Plutôt que de vivre comme il y a  
deux cent mille ans, la solution  
80 tiendrait en quatre lettres : NEAT

(Non-Exercise Activity Thermo-  
genesis, production d'énergie sans  
activité sportive). Pour limiter les  
dégâts de trop s'asseoir, il suffit par  
85 exemple de se baisser pour refaire  
ses lacets ou de pratiquer n'importe  
quelle activité, pourvu que l'on ne  
soit pas assis. S'il faut « suivre le  
chemin de la vertu et de la  
90 connaissance », comme le  
recommandait Dante, encore faut-il le  
faire debout.

*d'après Courrier international,  
mai 2011*

noot 1 le métabolisme = de stofwisseling

**Tekst 5 Trop s'asseoir nuit à la santé !**

---

- De eerste alinea is inhoudelijk opgebouwd uit twee delen.
- 1p 15 Citeer de eerste twee woorden van de zin waarmee het tweede gedeelte van de alinea begint.
- « L'activité ... spirale négative » (lignes 37-42)
- 1p 16 Comment ce passage se rapporte-t-il à la phrase qui précède ?
- A Il l'affaiblit.
  - B Il la résume.
  - C Il l'explique.
  - D Il s'y oppose.
- 1p 17 Geef van elke bewering aan of deze wel of niet overeenkomt met de derde alinea.
- 1 En marchant, on utilise le double des calories qu'on utilise étant assis.
  - 2 Selon des recherches, les hommes meurent plus souvent que les femmes suite à un travail sédentaire.
- Noteer het nummer van elke bewering, gevolgd door 'wel' of 'niet'.
- 1p 18 Qu'est-ce qui est vrai d'après le 4ème alinéa ?
- A De plus en plus de gens ont tendance à surestimer l'effet positif d'un régime équilibré.
  - B En exerçant un travail sédentaire, les gens qui sont maigres courent moins de risques que les obèses.
  - C Les spécialistes mettent trop l'accent sur le rapport entre l'inactivité et l'obésité.
  - D Le travail sédentaire nuit à la santé de chaque individu, même si on fait du sport régulièrement.
- 1p 19 Qu'est-ce que le dernier alinéa illustre ?
- A A quel point les activités sportives qui demandent beaucoup d'effort nuisent à la santé.
  - B Comment on peut réduire les conséquences fâcheuses d'une existence sédentaire.
  - C Pourquoi il vaudrait mieux revenir aux conditions de vie d'il y a deux cent mille ans.
  - D Que les pensées de l'écrivain Dante sont encore en vogue de nos jours.