

Bouger, c'est si simple : prendre les escaliers

Chaque mouvement compte !

Intégrer du mouvement au quotidien – se déplacer à pied ou à vélo, prendre les escaliers, ou encore faire son ménage ou son jardin – favorise la santé physique et psychique. Une règle d'or : chaque mouvement est préférable à l'inactivité et améliore la santé et le bien-être à tout âge.

Prendre les escaliers ...

- accroît le bien-être
- est favorable à la santé
- fait économiser de l'électricité
- préserve l'environnement



Les escaliers : toujours bon à prendre

À la maison, au travail, en ville ou dans les bâtiments publics : gares, centres commerciaux, hôpitaux, bureaux, universités... les escaliers sont partout. Un moyen idéal, simple et efficace d'intégrer du mouvement au quotidien à tout âge et, ainsi, d'améliorer sa santé et sa condition physique.

Le saviez-vous ? Prendre les escaliers chaque jour permet de réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Car emprunter les escaliers fait partie des activités quotidiennes qui, grâce à des efforts brefs mais intenses, **stimulent le système cardiovasculaire, renforcent les muscles des cuisses, des fesses et des mollets et améliorent ainsi la condition physique**. Des études ont montré que l'effet bénéfique sur la santé est rapide en raison de la forte intensité de cette activité. En outre, on peut moduler l'intensité de l'effort en adaptant la vitesse.

Les personnes qui empruntent les escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalier roulant brûlent plus de calories ! **Les besoins en énergie sont :** (Source : *Compendium de l'US American College of Sports Medicine : monter des escaliers correspond à plus de neuf équivalents métaboliques (MET)*)

- ⇒ **8x plus élevés qu'en prenant l'ascenseur ou l'escalier roulant**
- ⇒ **3x plus élevés qu'en marchant sur terrain plat**

En raison du poids et des chocs exercés sur l'appareil locomoteur, **descendre les escaliers** renforce les os. Cette activité nécessite toutefois trois fois moins d'énergie que pour monter les escaliers.

L'idéal si vous êtes plutôt sédentaire

Vous êtes plutôt sédentaire ? Vous n'avez pas le temps ni l'envie de faire du sport ou une activité physique ? Alors, les escaliers sont exactement ce qu'il vous faut : une manière simple de commencer à bouger qui donne entrain et vivacité ! **Chaque effort pour combattre l'inactivité, comme la position assise prolongée, en vaut la peine. À tout âge, l'exercice physique a des retombées positives sur la santé, le bien-être, la qualité de vie et les performances.**



Les escaliers offrent de nombreux avantages

C'est un programme de fitness et de promotion de la santé simple, accessible partout, gratuit et qui, en plus, fait gagner du temps. Mais alors pourquoi préférons-nous tout de même le plus souvent l'ascenseur ou l'escalier roulant? Raisons possibles :

- L'ascenseur ou l'escalier roulant est souvent une habitude qui n'est pas remise en question.
- On ne connaît pas les bienfaits des escaliers sur la santé.
- Il est plus confortable de prendre l'ascenseur ou l'escalier roulant, p. ex. lorsqu'on porte un sac lourd ou que la fatigue est là.
- Il est plus attrayant de prendre l'ascenseur ou l'escalier roulant, car on pense que c'est plus sûr et plus rapide.
- Souvent, l'ascenseur ou l'escalier roulant sont plus visibles et plus accessibles, tandis que les cages d'escalier sont souvent difficiles à trouver et mal éclairées, ce qui n'incite pas à les emprunter.
- Généralement, notamment dans les gares, les escaliers roulants sont en concurrence directe avec les escaliers.

Peut-être vous reconnaissez-vous dans l'une ou l'autre des situations présentées ? Essayez de privilégier les escaliers dans votre quotidien. Pas à pas !

Déjà pris les escaliers aujourd'hui ?

- J'ai déjà monté et/ou descendu des escaliers.
- J'ai décidé de prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalier roulant.
- J'ai monté plusieurs étages à pied et ma respiration s'est accélérée.
- J'ai convaincu d'autres personnes de prendre les escaliers avec moi au lieu de l'ascenseur ou de l'escalier roulant.

Il n'est jamais op tard pour faire le premier pas : chaque mouvement vaut mieux que l'inactivité

Pourquoi ? Parce qu'une activité physique régulière réduit le risque de nombreuses maladies non transmissibles, telles que le surpoids, le diabète, les maladies cardiovasculaires et le cancer, qui causent près de $\frac{3}{4}$ des décès en Suisse. Bouger permet de renforcer non seulement les muscles, mais aussi les os, les articulations, les organes et le système immunitaire. La mémoire, la capacité d'apprentissage et le sommeil s'en trouvent également améliorés. L'activité physique a en outre des effets positifs sur le bien-être psychique, les contacts sociaux et l'autonomie, l'âge venant.

Recommandations en matière d'activité physique pour les adultes (18-64 ans)

Activité physique quotidienne recommandée pour les adultes (18-64 ans)



Afin d'obtenir les plus grands bénéfices pour la santé, il est recommandé de pratiquer chaque semaine au moins 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée (p. ex. marche, vélo, jardinage, tâches ménagères) ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique d'intensité soutenue (p. ex. jogging, natation, ski de fond, zumba).

En plus de l'endurance, il est conseillé de pratiquer au moins deux fois par semaine une activité de renforcement musculaire d'intensité modérée ou soutenue.

Figure 1 : Recommandations en matière d'activité physique (Source : hepa.ch 2023)

limiter les moments passés en position assise prolongée et les interrompre régulièrement.

Source: hepa.ch, Macolin 2023

Sources

Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, Bureau de prévention des accidents bpa, Réseau suisse Santé et activité physique hepa. Recommandations en matière d'activité physique – Suisse. Documents de base. Macolin : OFSPO 2022.

<https://backend.hepa.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-hepach-files/files/2023/12/19/632c2b89-63d4-4a37-90b6-ef4aeaf9cc01.pdf>

Fiche d'information Treppensteigen, Landeszentrum Gesundheit, Nordrhein-Westfalen, 2019.

https://www.lzg.nrw.de/php/login/dl.php?u=/media/pdf/ges_foerd/bewegungsfoerderung/faktenblaetter/treppenst_eigen_faktenblatt_lzg-nrw.pdf

W. Seiferlein, C. Kohlert (Hrsg.), Die vernetzten gesundheitsrelevanten Faktoren für Bürogebäude, 2018.

https://doi.org/10.1007/978-3-658-20852-3_7

Meyer P, Kayser B, Mach F : Stair use for cardiovascular disease prevention. European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation 2009, 16 (Suppl 2) : pp. 17–18.

Public Health Agency, Take the Stairs – A guide to implementing a workplace based stair use programme. Belfast, 2017.

Remerciements

Conseil spécialisé: Patrick Fust, chef du groupe de projet « Stägestadt St.Gallen » (<https://www.staegestadt.ch>)

Ces recommandations pour l'activité physique au quotidien ont été formulées par l'OFSP dans le cadre de la mise en œuvre de la stratégie MNT (portée par l'Office fédéral de la santé publique, Promotion Santé Suisse et la Conférence des directeurs de la santé).

Office fédéral de la santé publique OFSP
Division Prévention des maladies non transmissibles

Novembre 2024

