

BON À SAVOIR

Position assise à éviter

La sédentarité favorise l'apparition de caillots sanguins, d'après une étude du *British Medical Journal* (BMJ). Après avoir suivi pendant dix-huit ans 69 950 femmes âgées de 55 ans et plus, des chercheurs américains ont établi que le risque d'embolie pulmonaire était multiplié par 2,3 pour celles qui passaient le plus de temps assises – plus de quarante heures hebdomadaires – par rapport à celles qui restaient dans cette position moins de dix heures par semaine.

l'exercice et la station debout diminue les risques d'embolie pulmonaire.

