

VIDÉO. Connaissez-vous le test de l'escalier pour tester votre condition physique ?

Les Français ne bougent pas assez et restent trop longtemps assis. 95% des Français adultes seraient concernés par ce manque d'activité selon l'Agence de sécurité sanitaire qui s'inquiète des effets à long terme. Pour tester votre condition physique, il existe une auto évaluation simple : le test de l'escalier.



0

Par Le Parisien

Le 17 février 2022 à 12h23

Les mots en forme d'avertissement du docteur François Carré, cardiologue au service de médecine du sport du CHU de Rennes sont limpides : « Nous ne sommes pas faits pour rester sédentaires, bouger c'est vital, comme respirer ! » Le manque d'activité abîme le corps. Les Français n'ont jamais autant peu

bougé. L'Agence de sécurité sanitaire estime que « 95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de sa santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis. »

La crise du Covid-19 avec ses lots de confinements, de télétravail et d'achats sur Internet a renforcé le phénomène. « Une capacité physique élevée mène à moins de maladies et une vie plus longue, décrypte le docteur Carré tandis

qu'une capacité physique plus faible mène à plus de maladie et une espérance de vie diminuée. Si vous faites une heure de marche par jour, on estime que vous gagnez quatre ans d'espérance de vie en bonne santé ». À ses patients, François Carré pose une question simple : combien d'étages êtes-vous capables de monter avec un bon rythme ? « Ce test est considéré comme le meilleur marqueur d'espérance de vie, explique le docteur, c'est le capital santé de quelqu'un ».

À lire aussi Covid-19 : en 2020, l'espérance de vie a connu un recul jamais observé depuis la Seconde Guerre mondiale

Pour faire ce test, il suffit de monter des escaliers en courant. En dessous de deux étages, un changement de mode de vie et une consultation sont indispensables. Au-delà de six étages, la santé est bonne. Et au-dessus de huit étages, le capital santé est excellent.

Dans la rubrique Vidéos

[VIDÉO. «Ça m'avait vraiment manqué» : la nuit parisienne se réveille après deux mois de sommeil](#)
[Opération Barkhane : le «retrait coordonné» du Mali prendra «4 à 6 mois», près de 3000 soldats français resteront au Sahel](#)

[VIDÉO. « Je n'avais jamais vu ça » : l'Espagne et le Portugal subissent une sécheresse exceptionnelle](#)

 [VOIR LES COMMENTAIRES](#)

Vidéos

VIDÉO. «Ça m'avait vraiment manqué» : la nuit parisienne se réveille après deux mois de sommeil

Opération Barkhane : le «retrait coordonné» du Mali prendra «4 à 6 mois», près de 3000 soldats français resteront au Sahel

VIDÉO. « Je n'avais jamais vu ça » : l'Espagne et le Portugal subissent une sécheresse exceptionnelle

VIDÉO. « Je suis désespérée » : les consommateurs inquiets face à la hausse des prix

VIDÉO. Tir mortel d'Alec Baldwin : les images choc de la reconstitution

VIDÉO. Vers la fin de la chasse aux dupes aux États-Unis ?

VIDÉO. vers la fin de la chasse aux dauphins aux îles Feroe ?

VIDÉO. Ouka, ce chien dont la passion est de voler en parapente au-dessus des Alpes

VIDÉO. «Mbappé, c'est le meilleur !» : les supporters du PSG en liesse après la victoire contre le Real Madrid