

LES RISQUES DE LA SÉDENTARITÉ

CERVEAU

Les conséquences d'une mauvaise oxygénation

Altération de l'activité cérébrale

Réduction de la capacité de concentration,
démences, Alzheimer

Baisse de production hormonale

Stress et anxiété

Rigidification des artères

Accident vasculaire cérébral (AVC)

POUMONS

Une mauvaise ventilation altère les alvéoles

Perte de la capacité pulmonaire

Insuffisance respiratoire,
essoufflement à l'effort

CORPS

Réduction des défenses de l'organisme

Baisse de l'immunité,
terrain favorable pour le développement de certains cancers

MUSCLES

Diminution de la masse musculaire

Réduction de la capacité physique, prise de poids

CŒUR

Le cœur est un muscle qui doit s'entretenir

Diminution de la capacité de contraction

Essoufflement à l'effort

Développement de plaques de cholestérol dans les artères
Leur rupture provoque la formation d'un caillot qui bouche brutalement l'artère, c'est l'infarctus

PANCRÉAS

Perte d'efficacité de l'insuline produite par le corps
Diabète de type 2

ARTICULATIONS

Dégradation des articulations
Arthrose, troubles musculo-squelettiques

CIRCULATION SANGUINE

Veine
Insuffisance veineuse, phlébite

Artère
Développement de plaque de cholestérol (artérite, douleurs à la marche) ;
ischémie aigüe de la jambe pouvant conduire à l'amputation



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr