TEAM ORIM
La lettre mensuelle de l'Association ORIM

N°7 · SEPTEMBRE 2026

La rentrée, moins assise

Édition rétrospective, rédigée en novembre 2026. La lettre mensuelle de l'Association commence en novembre 2026. Les numéros de mars à octobre retracent nos premiers mois, un par mois, à partir des documents de l'Association.

ÉDITORIAL

Septembre ne compte aucun événement public pour l'Association. À la rentrée, beaucoup retrouvent de longues heures assises. Le levier du mois examine une idée simple : se lever, ou marcher quelques minutes, à intervalles réguliers change-t-il quelque chose après les repas ? Une synthèse de sept essais apporte une réponse claire.

Marcel O. Chevalley · Président fondateur

LA VIE DE L'ASSOCIATION

Aucun événement public ce mois-ci. Ce numéro se consacre au levier du mois et à l'assiette de saison.

Chronobiologie alimentaire	Alimentation anti-inflammatoire	Sommeil et gestion du stress	**Mouvement régulier**

LE LEVIER DU MOIS · MOUVEMENT RÉGULIER

Interrompre la position assise : debout ou en marchant ?

Des chercheurs de l'Université de Limerick (Irlande) ont réuni 7 essais où des adultes, le plus souvent en surpoids, passaient une journée en laboratoire selon trois scénarios tirés au sort : rester assis sans interruption, se lever régulièrement, ou marcher lentement quelques minutes à intervalles réguliers, par exemple 2 minutes toutes les 20 minutes.

Après les repas, les pauses debout ont réduit modestement la glycémie, sans effet sur l'insuline. Les pauses de marche légère ont fait mieux : glycémie et insuline plus basses qu'en restant assis, et plus basses aussi qu'avec les pauses debout. Ni l'une ni l'autre n'a modifié la tension artérielle.

Ce que cela change au quotidien. Au bureau ou à la maison, se lever et marcher quelques minutes toutes les vingt à trente minutes, surtout après un repas, est un geste simple. En cas de diabète, l'organisation de l'activité se discute avec votre médecin.

Limites : des essais d'une seule journée, sur de petits effectifs : ils montrent un effet immédiat après les repas, pas un bénéfice à long terme.

Source : Buffey AJ, Herring MP, Langley CK, Donnelly AE, Carson BP. The acute effects of interrupting prolonged sitting time in adults with standing and light-intensity walking on biomarkers of cardiometabolic health in adults: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine* 2022 ; 52(8) : 1765-1787. DOI 10.1007/s40279-022-01649-4 · PMID 35147898.

L'ASSIETTE DU MOIS · SEPTEMBRE

Salade de pommes, céleri et noix

Pour 4 personnes · 15 minutes

- 2 pommes
- 1/2 céleri-rave
- 60 g de cerneaux de noix
- 150 g de yogourt nature
- 1 c. à café de moutarde
- 1 citron
- persil plat, sel, poivre

1. Râper le céleri-rave et couper les pommes en dés.
2. Les arroser aussitôt de jus de citron.
3. Mêler le yogourt et la moutarde, saler, poivrer.
4. Assembler, puis parsemer de noix concassées et de persil.

Le principe. Les premières pommes de la saison et le céleri composent une salade de midi ; quelques minutes de marche ensuite complètent le repas.

SOUTENIR L'ASSOCIATION

L'Association vit grâce à ses membres et à ses soutiens.

Devenir membre | Soutenir l'Association

Association ORIM · Association de droit suisse (art. 60 CC), siège à Genève · Bureau administratif : Route de Pallatex 15, 1163 Etoy (VD), Suisse · info@orimnutrition.org · www.orimnutrition.org
Contenu éducatif, sans visée médicale : il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.