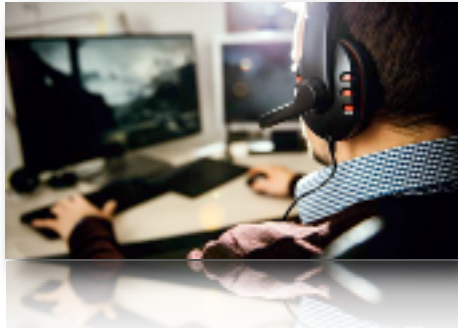


# La sédentarité, une menace silencieuse pour notre santé



Pour compenser les effets délétères de la sédentarité, il faut pratiquer 1h30 à 2 heures d'activité physique par jour. Zivica Kerkez/kerkezz - stock.adobe.com

Selon l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), le seul fait d'être assis plus de trois heures par jour est déjà responsable de 3,8 % des décès, toutes causes confondues et quel que soit le niveau d'activité physique en parallèle!

Le problème est que ce seuil des trois heures assis est largement dépassé et ne cesse de croître: chez les quadragénaires, le temps passé sans bouger (dans les transports, au bureau, devant leur téléviseur, etc.) est estimé à douze heures lors d'une journée de travail et à neuf lors d'une journée de congé!

## VAISSEAUX

Circulation sanguine affaiblie. Risques de varices et d'obstruction (caillots).

## MUSCLES

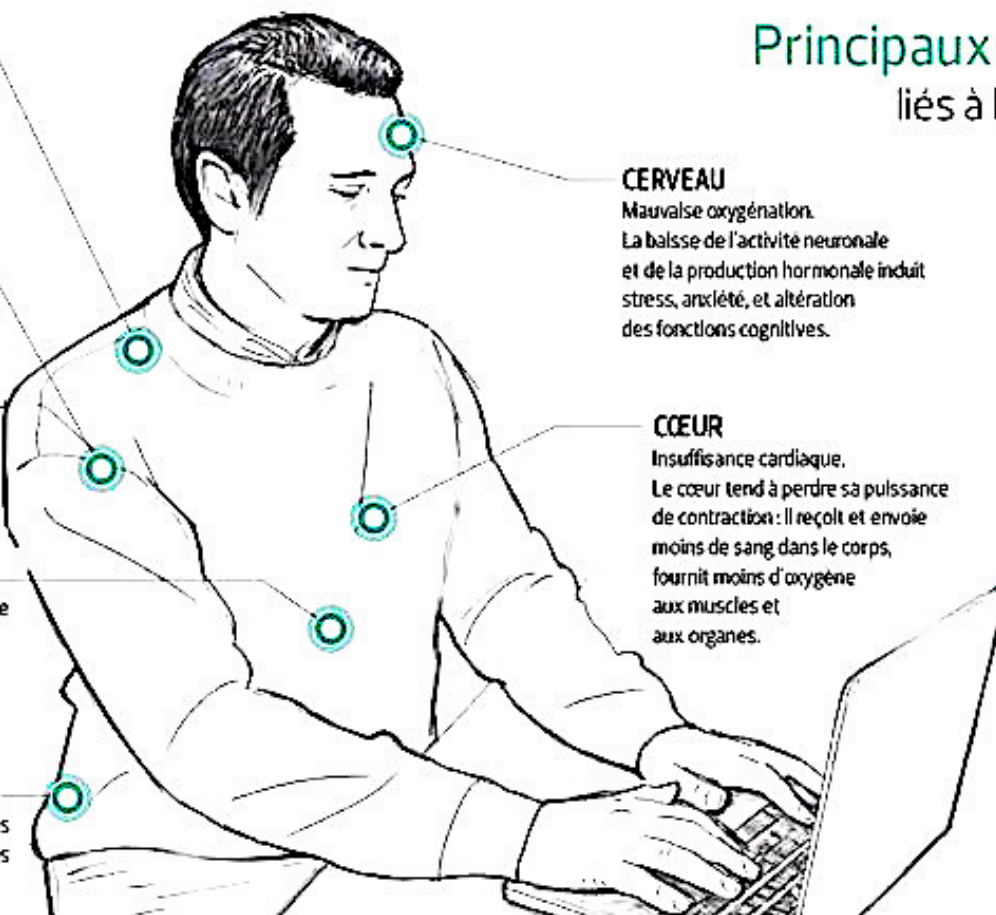
Atrophie de la masse musculaire (fibres, vaisseaux) et perte de résistance à l'effort.

## PANCRÉAS

Risque accru de diabète (perte d'efficacité de l'insuline produite).

## ARTICULATIONS

Exposition aux troubles musculo-squelettiques et à l'arthrose.



## Principaux risques liés à l'inactivité physique

### CERVEAU

Mauvaise oxygénation. La baisse de l'activité neuronale et de la production hormonale induit stress, anxiété, et altération des fonctions cognitives.

### CŒUR

Insuffisance cardiaque. Le cœur tend à perdre sa puissance de contraction: il reçoit et envoie moins de sang dans le corps, fournit moins d'oxygène aux muscles et aux organes.

HAUSSE DU TAUX DE MORTALITÉ EN FONCTION DU TEMPS QUOTIDIEN D'INACTIVITÉ



**INFOGRAPHIE** - Rester assis 7 heures par jour en moyenne augmente le risque de développer une maladie cardiovasculaire de manière significative.

Le Pr François Carré, cardiologue et médecin du sport à l'hôpital Pontchaillou de Rennes, auteur de *Danger sédentarité, vivre plus en bougeant plus* (Éd. Recherche Midi), confirme la dangerosité de cette situation:

"Être sédentaire, c'est être assis au moins sept heures par jour en moyenne. Or, pour compenser les seuls effets délétères de la sédentarité, il faut avoir au moins 1h30 à 2 heures d'activité physique par jour."

Et à cette sédentarité peut venir s'ajouter le problème de l'inactivité: selon l'OMS, en dessous de 150 minutes d'activité physique hebdomadaire modérée (soit 30 min par jour, cinq jours par semaine) ou de 75 min d'activité physique intense (25 min trois jours par semaine), on est considéré comme inactif.

► Lire aussi : **Sédentarité: les retraités plus actifs que les travailleurs**

**"Être sédentaire, c'est être assis au moins sept heures par jour en moyenne"**  
**Pr François Carré, cardiologue et médecin du sport**

## **Passer du temps debout diminue le risque de maladie cardiovasculaire**

Les risques sont loin d'être négligeables.

"Au-delà de quatre heures passées en position assise par jour, chaque nouvelle heure augmente la mortalité de 2 % ; et au-delà de huit heures en position assise par jour, la mortalité augmente de 8 %. Au-delà de dix heures par jour, elle est même majorée de 34 %", précise le Pr Michel Galinier, chef du service de cardiologie au CHU de Toulouse. "Rester assis peut donc être considéré comme étant potentiellement mortel! Rester debout toute la journée est différent car cela fait travailler à minima les muscles des jambes et contribue donc à faire diminuer la **mortalité cardiovasculaire** (mais augmente les problèmes de circulation veineuse). Ainsi, le simple fait de passer de la position assise à debout, un quart du temps de la journée, diminue d'environ 21 % la mortalité cardiovasculaire."

"La sédentarité, comme facteur de risque collectif, est passée devant le tabagisme car elle touche davantage de monde. Le fait d'être sédentaire augmente les facteurs de risque cardiovasculaires classiques, comme le **surpoids**, le **diabète**, l'**hypertension artérielle**, les **dyslipidémies**", poursuit le Pr Galinier.

Fait inquiétant,

"la jeune génération est à haut risque car le temps d'activité sportive a fortement régressé ces dernières années. **Il y a davantage d'enfants qui ne font rien**, la facilité étant d'allumer la télévision, un écran d'ordinateur et pire, de grignoter dans le même temps".

► Lire aussi : **L'inactivité physique a considérablement progressé en France**

Conséquence: **seulement un tiers des adolescents de 11 à 17 ans pratique au moins 60 minutes par jour d'activité physique** comme le recommande l'OMS à cet âge. Pour le Pr Carré,

"ceci est confirmé par la baisse de la capacité physique, meilleur marqueur d'espérance de vie en bonne santé, des collégiens. C'est d'autant plus dommage que l'activité physique n'est pas une perte de temps, au contraire: toutes les études retrouvent une relation positive entre niveau d'activité physique et qualité des résultats scolaires".

## Valoriser le sport auprès des enfants et des jeunes adultes

### Les solutions?

"Pousser les enfants à sortir en allant à pied à l'école, en sortant les trottinettes ou les patins pour aller chercher le pain, etc. S'inspirer de pays d'Europe du Nord où en classe de primaire, des pauses de "gigotage" sont officiellement prévues à intervalles réguliers: pendant quelques minutes, les enfants sont invités à se lever de leur chaise et à courir, sauter, etc. Enfin, il y a urgence à arrêter de glorifier le corps de mannequins anorexiques au profit de celui de sportives, pour motiver les jeunes", propose le Pr Carré.

"Autre problème: celui des études très prenantes (comme celles de médecine) qui font qu'en entrant en faculté 90 % des étudiants qui faisaient du sport auparavant n'en font plus du tout jusqu'à la fin de leurs études. C'est inacceptable."

Il serait pourtant possible d'intégrer le sport aux études comme cela se fait par exemple dans certaines écoles d'ingénieur (notamment à l'Institut national des sports appliqués, ou Insa): le sport y est valorisé et, pour preuve, des sportifs de haut niveau comme François Gabart ou Armel Le Cleac'h - deux marins d'exception - ont pu mener compétitions et études de front.

### ► Lire aussi : **Vivre à côté d'une installation sportive est bon pour la ligne**

"Chacun d'entre nous a son avenir dans les mains (pour le **tabac**, l'alimentation) et dans les pieds, pour l'activité physique. Atteindre les niveaux d'activité physique recommandés est plus facile qu'on pourrait le croire car cette activité inclut tous les mouvements de la vie quotidienne, y compris ceux effectués lors des activités domestiques, de loisirs, de bricolage, de jardinage, de travail, etc. Le temps passé pour se rendre au travail doit être utilisé pour compenser le temps passé derrière les écrans. De même, se lever de sa chaise à raison de cinq minutes toutes les trente minutes pour se mettre debout ou marcher, est utile. Il est enfin possible de mixer différentes activités pour atteindre le niveau recommandé", rappelle le Pr Galinier.

□ Témoignage de Mathilde, 48 ans: "Je suis sédentaire, mais je me soigne!"

Mathilde Le Bihan, 48 ans, passe ses journées derrière un écran d'ordinateur pour son travail:

"Mon bureau est installé chez moi, je n'ai donc même pas à me déplacer pour travailler. Et quand on est à son compte, à domicile, les huit heures de travail quotidien peuvent vite se transformer en dix ou douze heures, notamment lorsque les demandes urgentes s'accumulent.

Pour autant, ne fumant pas, détestant l'alcool, sans problème de santé particulier, je ne me suis jamais sentie en danger, du moins jusqu'à ce que je tombe sur un article sur les risques de la sédentarité! Je m'étais bien inscrite dans un club de sport par le passé, mais j'ai dû être la moins assidue de leurs clientes. Le vélo acheté un jour où j'étais pleine de bonnes intentions est vite resté au garage. Bref, aucune de mes résolutions pour me mettre au sport n'a tenu plus d'un mois.

Finalement, ce n'est que lorsque j'ai admis une fois pour toutes que je n'aimais vraiment pas le sport, mais que ce n'était pas une raison pour ne pas me bouger, que j'ai trouvé des alternatives qui ne me demandent aucun effort insurmontable comme bloquer un créneau horaire.

Simplement, quand je fais quelque chose, je le fais un peu différemment. Exemples: je dois passer un coup de fil? Je le fais en marchant. Le ménage? En musique et en dansant, bien évidemment! La vaisselle? En serrant les fessiers. Brosser les dents? En contractant fessiers et abdos. Assise sur une chaise? Je tends mes jambes à l'horizontale et maintiens la position plusieurs secondes, avant de relâcher. J'ai aussi déplacé de quelques mètres mes casiers contenant les documents que je consulte le plus souvent, afin d'être obligée de me lever de ma chaise à intervalles réguliers. Mes pauses-café, je les fais debout. Mes pauses "télé", sur un vélo d'appartement. Il m'arrive de sauter à cloche-pied entre la salle de bains et ma chambre et je m'efforce de monter mon escalier le plus vite possible. Sans oublier tous les trucs classiques: se garer à 300 mètres de l'endroit où je dois me rendre pour marcher un minimum, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, faire mes petites emplettes à pied, etc. Je peux maintenant marcher cinq cents mètres sans me sentir essouffée!"

## La rédaction vous conseille

- L'inactivité physique a considérablement progressé en France
- Travail assis: une heure de marche par jour peut vous sauver la vie
- Rester assis trop longtemps accélérerait le vieillissement du corps de 8 ans
- Sport: ces activités qui boostent l'énergie
- Pour les enfants, le risque n'est pas de tomber mais de ne pas bouger