



Sédentarité : rester assis = risque pour la santé ?



Le Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS – www.alimentation-sante.org) organise une conférence de presse sur la thématique de la sédentarité le 12 juin 2014 à Paris, animée par le Professeur Jean-Michel Oppert, médecin nutritionniste à la Pitié-Salpêtrière.

La mission du FFAS, structure fédératrice des acteurs publics et privés de l'alimentation, **est l'étude et la mise en valeur d'une alimentation source de plaisir et de santé**. Or, pour un bon équilibre et une bonne santé, les apports énergétiques fournis par les aliments doivent correspondre aux besoins énergétiques de l'organisme, notamment fonctions de la dépense énergétique occasionnée par l'activité physique.

Le lien avec la sédentarité est ainsi immédiat, si l'on sait que **le comportement sédentaire ne représente pas seulement une activité physique faible ou nulle, mais correspond à un ensemble de comportements au cours desquels la position assise ou couchée est dominante**. La dépense d'énergie par l'organisme associée à ces comportements est très faible, voire nulle. Parmi les activités sédentaires : regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo, travailler sur ordinateur, lire, conduire, etc.

La sédentarité : une thématique d'actualité et d'intérêt à plusieurs titres

Signe des temps modernes ? Danger ? Phénomène inéluctable ?

Outre le fait de savoir définir le comportement sédentaire, il est important non seulement d'en connaître les multiples facteurs mais également d'en réaliser les diverses implications sur la santé des individus.

Véritable caractéristique de notre mode de vie actuel (la sédentarité représenterait aujourd'hui en moyenne la moitié du temps éveillé de l'adulte), la sédentarité varie ainsi selon des facteurs aussi divers que **l'âge, le sexe, le statut socio-économique ou les caractéristiques de l'espace de vie**. Il est important de noter que l'omniprésence des écrans dans notre vie quotidienne (en moyenne 6,5 écrans par foyer français en 2013 selon Médiamétrie) est un facteur majeur d'influence sur le comportement sédentaire des individus, tous âges confondus.

On sait maintenant avec certitude, grâce à de nombreuses études épidémiologiques, que la sédentarité n'est pas sans risque pour la santé, avec des **conséquences néfastes sur le risque de diabète, le risque cardiovasculaire, voire même le risque de mortalité totale**.

Plusieurs études ont montré clairement, notamment en France et aux Etats-Unis, une **corrélation évidente entre sédentarité et habitudes alimentaires** favorisant la prise de poids.

Peut-on réellement lutter contre la sédentarité ?

La réponse est oui ! Mais la lutte contre la sédentarité implique évidemment **des changements dans notre mode de vie**. De petits changements dans nos comportements quotidiens à de plus grands changements au niveau des collectivités locales, les pistes ne manquent pas pour nous permettre de passer **d'un profil sédentaire à un profil « actif »**... Il est temps de se lever !

Contact presse :

Vivactis : Houney Touré-Valogne : h.toure-valogne@vivactis-publicrelations.fr - Tél. : 01 46 67 63 55

FFAS : Justine Dyon - j.dyon@alimentation-sante.org - Tél. : 01 45 00 90 99

