

Sédentarité : rester assis = risque pour la santé ?

Conférence de presse du 12 juin 2014 - Pr. Jean-Michel Oppert (médecin nutritionniste, Hôpital Pitié-Salpêtrière)

1 KCAL PAR KG ET PAR HEURE

...dépensé environ lors d'une activité sédentaire, soit une valeur proche de la dépense de repos.

La sédentarité correspond à un ensemble de comportements qui ont lieu en situation éveillée et au cours desquels la position assise ou couchée est dominante : regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo, travailler sur ordinateur, lire, conduire, etc.

La sédentarité se distingue de l'inactivité physique, qui décrit les sujets dont l'activité physique est insuffisante. On peut être sédentaire et sportif à la fois !

3 FRANÇAIS SUR 4

...n'atteignent pas la recommandation de l'OMS de faire plus de 10 000 pas par jour¹.

Les 18-24 ans sont particulièrement touchés par ce mal de notre temps : 7 277 pas par jour en moyenne contre 8 184 pour l'ensemble des actifs.

L'omniprésence des écrans dans la vie quotidienne (6,5 écrans par foyer français en moyenne en 2013²) est un facteur majeur d'influence sur le comportement sédentaire.

90 %

... d'augmentation du risque de mortalité cardiovasculaire avec la sédentarité³.

Les effets négatifs de la sédentarité sur l'état de santé sont de mieux en mieux documentés : indépendamment du niveau habituel d'activité physique, la sédentarité augmente le risque de diabète de type 2, la morbidité et la mortalité cardiovasculaires, ainsi que la mortalité totale.

Son impact sur le risque de cancers et sur la santé mentale a été peu étudié jusqu'à présent. Les données manquent aussi en ce qui concerne son implication dans le surpoids et l'obésité : la sédentarité est en effet associée à d'autres comportements de santé, notamment des habitudes alimentaires susceptibles de favoriser la prise de poids.

Pour lutter contre la sédentarité, un mot d'ordre : **debout !**

Faire des « breaks » (ou coupures) dans les occupations sédentaires a démontré son impact bénéfique sur l'IMC, le tour de taille, la glycémie postprandiale et la triglycéridémie.

Quelques astuces pour être moins sédentaire au quotidien⁴ :

A la maison

- > Se lever pour changer de chaîne à la télévision plutôt que d'utiliser la télécommande
- > Réaliser plusieurs petits trajets plutôt qu'un seul lorsqu'on fait du rangement
- > Programmer la télévision pour qu'elle s'éteigne au bout d'une heure, rappelant ainsi de se lever et bouger
- > Marcher lors d'une conversation téléphonique sur téléphone portable
- > Profiter des pages de publicité pendant ses émissions de télévision favorites pour se lever et bouger
- > Privilégier l'écoute de livres audio pendant la marche, le nettoyage ou le jardinage à la lecture en position assise
- > Rester debout dans les transports en commun et descendre une station avant sa station de destination

Au bureau

- > Se garer plus loin de manière à devoir marcher pour arriver au bureau
- > Prendre son déjeuner dehors ou dans une autre pièce plutôt que de rester assis et de manger à son bureau
- > Se lever lorsqu'on doit lire quelque chose
- > Déplacer sa poubelle/son imprimante de manière à devoir se lever pour l'utiliser
- > Utiliser le haut-parleur pendant une conférence téléphonique pour marcher dans la pièce pendant la conférence
- > Se rendre dans le bureau de son collègue plutôt que de lui envoyer un mail



Plus d'infos

www.alimentation-sante.org/2014/06/sedentarite

¹ Enquête Assureurs Prévention réalisée par BVA et l'IRMES en mars 2014. Mesure des pas sur 7 jours avec un podomètre et questionnaire déclaratif on line sur un échantillon représentatif de 1 100 personnes de 18 à 64 ans.

² Mediamétrie, communiqué de presse « L'Année Internet 2013 : l'internaute ultra connecté/exposé/engage », février 2014

³ Wilmot EG, Edwardson CL, Achana FA *et al.* (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*, 55:2895-2905

⁴ Recommandations émises par le Département de santé du gouvernement australien : health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/sbehaviour