

## LA SEDENTARITE, UN DES FLEAUX DU SIECLE POUR LA SANTE

La définition de la sédentarité est très variable d'une équipe à une autre, ce qui ne facilite pas les comparaisons. Pour certains, elle peut être définie comme « un état dans lequel les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique est à peine supérieure à la dépense énergétique de repos ». Le temps passé devant un écran (télévision, vidéo, jeux vidéo, ordinateur) est un des indicateurs de sédentarité utilisés. Dans l'évaluation d'une activité physique, il y a plusieurs dimensions plus ou moins difficiles à recueillir avec précision : mode (ex : marche), fréquence (par jour, semaine...), durée, intensité. Evaluée par un podomètre, il est habituel de retenir la valeur d'au moins 10.000 pas par jour pour sortir de la définition de la sédentarité et bénéficier de l'effet protecteur de l'activité physique. D'après l'Eurobaromètre 2014 sport et activité physique, la sédentarité progresse en Europe, particulièrement en France ; 75% des Français de 18 à 64 ans n'atteignent pas ce nombre de pas. Evaluée par un accéléromètre (qui permet de calculer la dépense énergétique liée à l'activité) plutôt que par un questionnaire imprécis d'auto évaluation qui a nettement tendance à surévaluer l'activité physique réelle, l'activité physique modérée ou soutenue, durant au moins 30 minutes 5 fois par semaine, a été retrouvée chez moins de 4% d'adultes américains. L'utilisation de l'automobile individuelle pour les trajets professionnels intervient aussi dans la sédentarité et des auteurs anglais ont montré que l'adoption des transports en commun, qui font marcher (un peu) plus, a des effets bénéfiques sur le poids et le pourcentage de masse grasse.

On peut plus précisément définir la sédentarité par la pratique de moins de 3 heures réparties dans la semaine d'une activité physique d'endurance (APE), exercée en continu (ou éventuellement en deux voire trois fois) au moins 30 mn : marche, jogging, natation, vélo, ski de fond.

Chacun d'entre nous croit être actif, mais fort peu répondent en fait à cette dernière définition.

**Moins grande est la dépense énergétique quotidienne, ou mesurée au cours d'un test d'effort, plus la mortalité ultérieure est élevée**

Chez les individus ayant une faible capacité d'effort, les Facteurs de Risque métaboliques (taux sanguin augmenté des triglycérides et du cholestérol non HDL-C, augmentation du rapport triglycérides/HDL-C, diabète), rendent compte en partie de la surmortalité cardiovasculaire. Indépendamment du niveau d'activité physique, la station assise prolongée, par exemple devant un écran, est aussi un Facteur de Risque de mortalité toutes causes confondues, car elle augmente, spécialement chez l'enfant et l'adolescent, la fréquence de l'obésité centrale, de la consommation de boissons sucrées et plus généralement des habitudes alimentaires néfastes. Un excès de temps passé assis, joint à un manque d'activité physique et à un excès de sommeil (ou à l'inverse un manque) entraînent un surrisque de maladies et de mortalité toutes causes.

La faible capacité à s'asseoir et se relever du sol, marqueur de forme musculo squelettique facile à obtenir, ainsi que la faible force musculaire du poignet mesurée par un dynamomètre, sont aussi des prédicteurs de mortalité toutes causes.

La sédentarité favorise le développement non seulement des Maladies Cardio Vasculaires mais aussi du diabète de type 2, des cancers du colon et du sein, de la dépendance lors du vieillissement ; a contrario, l'Activité Physique d'Endurance réduit tous ces risques.

Et quoi de plus simple que d'aller marcher 30 minutes tous les jours?

Alors, on y va?