

## Santé

## Contre la sédentarité, tous debout !

Par Sylvie Riou-Milliot

Publié le 18-09-2016 à 11h00

Des solutions se développent pour lutter contre la sédentarité responsable de troubles articulaires et cardiovasculaires, voire de cancers. Parmi elles, des bureaux surélevés pour travailler debout en classe, en entreprise ou chez soi.



Si vous lisez ces lignes confortablement installé dans votre canapé, un conseil avant de poursuivre : levez-vous ! Et, dans tous les cas, ne restez pas assis plus de deux heures. Outre-Manche, c'est depuis un an la recommandation du National Health Service, le système de santé publique du Royaume-Uni, et ce quel que soit l'âge. Tous les pays développés semblent d'ailleurs connaître le même sursaut. Exemple en Californie (États-Unis) et en Australie où, à l'automne 2015, les premiers bureaux sans siège pour écoliers de 5 ans ont été testés. Un concept en rupture totale avec le traditionnel « Restez assis ! » qui résonne encore dans de nombreuses salles de classe.

Pour les plus âgés, le concept de « réunion debout » a lui aussi de plus en plus la cote. La preuve avec les « bureaux debout » et les écritoires en hauteur, sans assise, intégrant parfois un tapis de course et un vélo d'intérieur! Mais pourquoi déployer une telle offensive pour mettre tout le monde en position verticale? Parce que l'on connaît désormais parfaitement les méfaits sanitaires de la sédentarité, classée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) première cause de mortalité évitable. Ces modifications de comportement sont nécessaires et urgentes. La conclusion de l'analyse de 50 publications menées depuis trente ans dans 28 pays auprès de 26 millions d'enfants par le Pr Grant Tomkinson, de l'université d'Australie-Méridionale, était en effet sans appel (2013) : les capacités cardio-vasculaires des enfants sont désormais inférieures de 15 % à celles de leurs parents au même âge. Ce qui signifie que si la courbe ne se modifie pas, la génération prochaine sera la première à vivre moins longtemps que ses aînées.



(http://referentiel.nouvelobs.com/file/15486520.png)

Cliquez sur l'image pour l'agrandir (Infographie de Mehdi Benyezzar pour Sciences et Avenir)

## Un enfant qui ne bouge pas devient un adulte inactif

En France, seul un enfant sur deux bouge au moins une heure par jour, conformément aux recommandations nationales, le second ayant tous les risques de devenir un adulte inactif. Or, le corps souffre d'une mise au repos prolongée au point qu'un nouveau slogan a émergé aux États-Unis : « Sitting is the new smoking » (« rester assis est le nouveau tabagisme »). Car c'est une certitude : la sédentarité tue, sans bruit, et davantage que le tabac : 5,3 millions de morts par an dans le monde selon les estimations de l'International Chair of Cardiometabolic Risk (ICR), contre 5,1 millions.

En François Carré, cardiologue, médecin du sport et cofondateur du récent Observatoire national de la sédentarité à Clermont-Ferrand (lire l'encadré), en dénonce lui aussi les ravages dans son livre Danger sédentarité (éditions Le Cherche-Midi). Les causes en sont bien identifiées : automobiles, ascenseurs, escalators, écrans... Tous les équipements à notre disposition incitent à faire le moins d'efforts possible. Sans oublier... les télécommandes, sans doute le pire des équipements. C'est Jeremy Morris, un épidémiologiste britannique, qui a le premier prouvé, en 1953, que la santé cardio-vasculaire des conducteurs de bus — assis une grande partie de la journée — était moins bonne que celle de leurs collègues poinçonneurs et contrôleurs, toujours debout. Le cœur n'est pas le seul organe concerné : muscles, articulations, pancréas... et le cerveau qui, lui aussi, tire bénéfice de l'activité physique. Celle-ci permet ainsi d'accroître de 2 % le volume de

l'hippocampe, ce qui revient à ralentir le vieillissement cérébral de un à deux ans selon une étude présentée à la conférence annuelle de l'Association américaine pour l'avancement de la science (AAAS) par Kirk Erilkson, de l'université de Pittsburgh (2014).

## Ne pas dépasser 8 heures d'inactivité dans la journée

Attention : la sédentarité n'est pas le contraire de l'activité physique! C'est sans doute en raison de cette idée reçue que la prise de conscience de ses ravages a été si longue à émerger. La sédentarité se définit en effet par une dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 MET ("metabolic equivalent task", équivalent métabolique), l'unité qui mesure cette dépense en fonction du poids et du temps. En pratique, le sédentaire est donc celui qui adopte des comportements physiquement passifs se déroulant le plus souvent en position assise, par exemple travailler longtemps sur un ordinateur, visionner un film, etc. « Il faut comptabiliser le temps passé assis entre le réveil et le coucher », précise le Pr Pascale Duché, responsable du master « Activité projet sport santé » en Sciences et techniques des activités physiques et sportives (Staps) à l'université Blaise-Pascal de Clermont-Ferrand, et membre du conseil scientifique du nouvel Observatoire de la sédentarité. La cote d'alerte est atteinte si la sédentarité dépasse les 7 à 8 heures quotidiennes en cumulant le temps des repas, des déplacements passifs (voiture, transports en commun) et des loisirs (TV, tablettes...). À ne pas confondre avec l'inactivité physique proprement dite qui, elle, se définit par « moins de 30 minutes d'exercices quotidiens 5 fois par semaine, explique le Pr Duché. On peut donc être actif... mais sédentaire! » L'important est donc de réduire le plus possible le temps de sédentarité et d'augmenter son temps d'activité. La tâche est complexe. 42 % des Français ne pratiquent en effet aucune activité sportive et seul un Français sur cinq effectue 10 000 pas quotidiens. Le temps moyen passé assis est de 12 heures lors d'une journée de travail, et 9 heures lors d'un jour de congé.

Or, l'activité physique ou sportive (APS) — outre ses bienfaits sur la résistance, la capacité respiratoire, la souplesse, l'équilibre, le tonus musculaire — aide aussi à maintenir l'autonomie et prévient la dépendance. Manque de temps, coût... les entraves à l'activité sont multiples, obligeant les spécialistes à chercher des alternatives efficaces comme la tendance du « fractionné ». En pratique, des efforts intenses menés sur une courte période de temps. Ou la « micro-activité » (NEAT : non-exercise activity thermogenesis) consistant à faire des petits mouvements des doigts, à étendre les pieds, à se dégourdir les jambes... Tout plutôt que l'immobilité! Des études ont en effet prouvé que leur pratique pendant une minute toutes les heures permettait de réduire de 20 % le risque cardiovasculaire. Alors, debout!

Article initialement paru dans le mensuel Sciences et Avenir n°835 (septembre 2016)