



LA SÉDENTARITÉ, ÇA PEUT ÊTRE MORTEL

Une étude montre que de longues périodes de temps passées en position assise annulent complètement les effets positifs de l'exercice physique sur le métabolisme.

LES RISQUES ASSOCIÉS À LA SÉDENTARITÉ

Selon les estimations récentes de l'Organisation mondiale de la santé, la sédentarité est directement responsable d'environ 10 % des décès prématurés à l'échelle mondiale, un impact similaire à ceux du tabagisme et de l'obésité¹. Le Canada n'échappe pas à cette tendance, avec à peine 15 % des gens qui font le minimum recommandé de 150 minutes d'activité physique par semaine et seulement 5 % qui le font de façon régulière, c'est-à-dire en étant actives au moins 30 minutes par jour, cinq jours par semaine.

Il faut aussi réaliser que l'omniprésence des écrans dans nos vies (télévision, ordinateur, cellulaire, tablette) fait en sorte que même les personnes actives peuvent passer énormément de temps en position assise. Par exemple, une personne peut faire chaque matin une demi-heure de marche rapide (et donc respecter les recommandations de 150 minutes d'activité physique par semaine), mais si elle demeure assise toute la journée au bureau et passe la soirée devant le téléviseur ou l'ordinateur avant d'aller au lit, elle peut consacrer plus de 16 heures de sa période d'éveil à des activités passives. Autrement dit, ce qu'on

considère comme une personne active, selon les critères actuels, peut en réalité l'être seulement 3 % de son temps disponible! Dans un tel contexte, les effets positifs associés aux 30 minutes d'activité physique seront en grande partie contrecarrés par l'impact négatif de la sédentarité sur le métabolisme. D'ailleurs, les études montrent que la hausse du risque de mortalité observée chez les personnes qui consacrent plusieurs heures par semaine à regarder la télévision est observée même chez celles qui sont actives physiquement plus de sept heures par semaine². Autrement dit, il faut non seulement faire au moins 30 minutes d'exercices par jour, mais pour être optimale, cette dépense d'énergie doit s'accompagner d'une réduction des périodes de sédentarité.

RÉSISTANCE À L'EXERCICE

Normalement, une seule heure d'exercice améliore immédiatement plusieurs aspects du métabolisme, en particulier la sensibilité à l'insuline, la tolérance au glucose et les niveaux de triglycérides, trois facteurs associés à une bonne santé cardiovasculaire. Selon une étude clinique randomisée, l'impact négatif de la sédentarité observé même chez les personnes

actives serait causé (au moins en partie) par l'annulation de ces effets bénéfiques³. Dans cette étude, les volontaires ont tout d'abord passé quatre jours sans faire d'exercice, en position assise durant une bonne partie de la journée (environ 14 heures/jour) et en faisant moins de 4000 pas par jour. À la fin du quatrième jour, la moitié des participants a fait une heure d'exercice intense sur tapis roulant et l'autre moitié est demeurée inactive. Lorsque les chercheurs ont mesuré par la suite différents marqueurs métaboliques (triglycérides, glucose, insuline), ils ont constaté qu'il n'y avait aucune différence significative dans les niveaux plasmatiques de ces marqueurs entre les deux groupes. Selon les auteurs, ces résultats suggèrent qu'être assis une bonne partie de la journée crée des conditions où les personnes deviennent résistantes aux améliorations métaboliques qui sont normalement obtenues après une séance d'exercice aérobie.

DE NOUVELLES HABITUDES À ADOPTER

L'exercice ne peut à lui seul permettre d'atteindre le plein potentiel préventif de l'activité physique si le temps qu'on lui consacre est négligeable par

rapport à la somme des activités sédentaires. Il faut trouver une façon d'utiliser les quelque 15 heures qui demeurent à notre disposition pour être plus actifs physiquement, que ce soit en parlant debout au téléphone, prendre une pause de quelques minutes à chaque heure pour aller boire de l'eau, marcher à l'extérieur pendant la pause du midi, conserver à portée de main des poids légers lorsqu'on doit lire un texte, etc. La sédentarité est un comportement anormal d'un point de vue évolutif, complètement mésadapté à la physiologie humaine, et il faut éviter autant que possible de rester inactif trop longtemps, quel que soit le type d'activité réalisé.

1. Lee IM et coll. Impact of physical inactivity on the world's major non-communicable diseases. *Lancet* 2012; 380: 219-229.

2. Matthews CE et coll. Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adults. *Am. J. Clin. Nutr.* 2012; 95: 437-45.

3. Akins JD et coll. Inactivity induces resistance to the metabolic benefits following acute exercise. *J. Appl. Physiol.* 2019; 126: 1088-1094.

**Richard
Béliveau**
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

