

## Trop de télé, ça peut être mortel

Une étude récente rapporte que les personnes sédentaires qui regardent beaucoup la télévision ont plus de risques de développer prématurément des maladies cardiovasculaires.



### LES DANGERS DE LA SÉDENTARITÉ

Il est maintenant établi hors de tout doute que l'activité physique régulière est associée à une réduction marquée du risque de maladies cardiovasculaires et de mortalité prématurée. Ce potentiel préventif demeure malheureusement largement inexploité, car on estime qu'environ 85 % de la population canadienne ne respecte pas le minimum de 150 minutes d'activité physique modérée par semaine et qu'en moyenne un adulte consacre chaque jour près des deux tiers (10 heures) de sa période d'éveil à des activités sédentaires, dépourvues de toute dépense physique.

Ce mode de vie n'est vraiment pas optimal pour la santé, non seulement parce qu'il ne permet pas de profiter des bénéfices de l'activité physique, mais aussi parce que la sédentarité peut entraîner des problèmes de santé qui lui sont propres, indépendants de ceux causés par le manque d'exercice. Ne pas bouger est un état physiologiquement anormal et

les personnes sédentaires présentent des perturbations métaboliques importantes, notamment en matière d'absorption des gras et du sucre sanguin, et ont un risque plus élevé de souffrir d'obésité et de diverses maladies chroniques. Ces dangers de la sédentarité sont bien illustrés par de nombreuses études montrant que le manque d'activité physique augmente de 28 % le risque de mortalité prématurée et est directement responsable chaque année de plus de cinq millions de décès dans le monde, soit presque autant que le tabagisme<sup>1</sup>.

### CAPTIVÉ PAR L'ÉCRAN

Il faut être conscient des pièges de la sédentarité, les occasions de ne rien faire physiquement étant omniprésentes, à notre époque, en particulier en ce qui concerne les loisirs. En plus de la télévision, où on peut maintenant regarder en rafale plusieurs séries, films ou émissions, il est également possible de passer de nombreuses heures sur l'ordinateur, la tablette, le téléphone ou encore les conso-

les de jeux vidéo.

Selon une étude récente, une des principales conséquences de cette sédentarité associée à ce « temps-écran » est d'accélérer l'apparition de maladies cardiovasculaires et par conséquent de diminuer l'espérance de vie en bonne santé<sup>2</sup>. En analysant les habitudes d'écoute télévisuelle et d'activité physique de 13 534 personnes d'âge moyen (45-64 ans) pendant une période de 27 ans, les chercheurs ont observé que celles qui étaient actives physiquement et ne regardaient que rarement la télévision vivaient en moyenne deux années et demie de plus sans être touchées par une maladie cardiovasculaire, qu'il s'agisse de maladies coronariennes, d'AVC ou d'insuffisance cardiaque. Il est fort probable que ces effets positifs soient sous-estimés par rapport à la situation actuelle étant donné que le temps passé devant les derniers gadgets électroniques (téléphone, tablette, *streaming*), qui contribuent grandement au temps-écran actuel, n'a pas été

mesuré dans cette étude.

Ces observations sont intéressantes, car la prévention des maladies chroniques ne signifie pas seulement augmenter l'espérance de vie : il s'agit aussi (et peut-être surtout) d'augmenter le nombre d'années de vie en bonne santé, exemptes de maladies qui diminuent la qualité de vie. Augmenter cette espérance de vie en bonne santé de presque 3 ans simplement en regardant moins souvent la télévision représente donc un objectif très réalisable et à la portée de tout le monde.

<sup>1</sup> Lee IM et coll. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 2012; 380: 219-29.

<sup>2</sup> Cuthbertson CC et coll. Associations of leisure-time physical activity and television viewing with life expectancy free of nonfatal cardiovascular disease: the ARIC study. *J. Am. Heart Assoc.* 2019; 8: e012657.

**Richard  
Béliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

