

## LA SEDENTARITE

### 1- Définition :

Médicalement et sociologiquement, la sédentarité désigne une faible dépense énergétique couplée à une position assise ou semi-allongée. En effet, les comportements sédentaires sont des comportements où il est noté moins d'une demi-heure d'activité physique par jour et où le sujet passe quasiment tout son temps assis devant un écran (télévision, ordinateur...).

Au niveau mondial, près de 31% des adultes âgés de 15 ans et plus manquaient d'activité physique en 2008 (hommes 28% et femmes 34%). Environ 3,2 millions de décès chaque année sont attribuables au manque d'exercice.

### 2- Les raisons de la sédentarité :

L'urbanisation croissante s'est traduite par plusieurs facteurs environnementaux et des comportements sédentaires au cours des activités professionnelles et domestiques qui peuvent décourager la pratique d'une activité physique, à savoir :

- la violence ;
- l'augmentation de la pauvreté ;
- la forte densité de la circulation ;
- la médiocre qualité de l'air, la pollution ;
- l'absence de parcs, de trottoirs et d'installations sportives/de loisirs.

L'OMS a convenu comme cible mondiale volontaire pour les maladies non transmissibles une réduction de 10% de la sédentarité d'ici 2025.

### 3- Les conséquences de la sédentarité :

La sédentarité a plusieurs conséquences fâcheuses :

Augmentation de pouls, le cœur s'essouffle plus vite, et la tension augmente. Cela prédispose à l'hypertension artérielle. De plus l'augmentation de fréquence cardiaque fatigue le **cœur** et peut aggraver une **insuffisance cardiaque**

- Le **sang** circule moins : des dépôts peuvent se faire dans les **artères** : c'est l'athérosclérose .
- une prise de poids : On brûle moins de **calories** : on grossit, et on emmagasine des graisses qui circulent dans le sang, ce qui augmente le risque d'hypercholestérolémie.
- Certains **muscles** fondent parce qu'ils ne sont pas sollicités : on perd de la force.
- Les **articulations** travaillent moins : on perd de la souplesse.
- Les os perdent leur solidité : il y a des risques d'ostéoporose, surtout chez la femme après la ménopause.

La sédentarité provoque une prise de poids, l'obésité et des risques cardio-vasculaires. Une personne sédentaire voit son risque de morbidité et mortalité augmenté.

Tout cela fait que la sédentarité est un **facteur de risque cardio-vasculaire**.

La sédentarité (manque d'activité physique) est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde (6%). On estime par ailleurs qu'elle est la cause principale de 21 à 25% des cancers du sein ou du colon, de 27% des cas de diabète et d'environ 30% des cas de cardiopathie ischémique. De nombreuses études l'ont rappelé ces dernières années : marcher et bouger est non seulement bon pour la santé, mais c'est avant tout un geste de survie.

#### **4- Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé :**

En 2007, le Collège américain de médecine du sport et l'Association américaine d'étude des maladies du cœur ont publié conjointement de nouvelles recommandations d'activité physique pour le maintien de la santé.

##### **4-1- De 5 à 17 ans :**

Afin d'améliorer leur **endurance cardio-respiratoire**, leur état musculaire et osseux et les marqueurs biologiques cardiovasculaires et métaboliques,

Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins **60 minutes** par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue sous forme de sports, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne..

L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'**endurance**. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui **renforcent le système musculaire** et l'état osseux, devraient être incorporées au moins **3 fois par semaine**.

##### **4-2- De 18 à 65 ans :**

Afin d'améliorer leur endurance cardiorespiratoire, leur état musculaire et osseux, et réduire le risque de maladies non transmissibles et de dépression,

Pour les adultes de 18 à 65 ans, il est recommandé une **activité physique** de type **aérobie (endurance)** d'**intensité modérée** pendant une durée minimale de **30 minutes 5 jours par semaine** ou une **activité** de type **aérobie d'intensité élevée** pendant une durée minimale de **20 minutes 3 jours par semaine**. Cette activité physique peut faire l'objet d'activités combinées. **Par exemple** : marcher d'un bon pas pendant 30 minutes 2 fois dans la semaine et pratiquer le jogging pendant 20 minutes 2 autres jours de la semaine. Ces recommandations préconisent également des activités de renforcement musculaire (travail contre résistance) qui doivent compléter les activités d'endurance (de type aérobie).

Ces **exercices** de **renforcement musculaire** devraient être pratiqués au moins **2 jours, non consécutifs**, par semaine, sous forme d'exercices utilisant les principaux groupes musculaires

(avec **8 à 12 répétitions de chaque exercice**). Les activités de la vie courante d'intensité modérée à élevée pratiquées pendant 10 minutes ou plus d'affilée peuvent être comptabilisées pour atteindre le niveau recommandé. La durée minimum des sessions significatives est de 10 minutes.

#### **4-3- Adulte au-delà de 65 ans :**

Les recommandations en termes de durée et fréquence apparaissent identiques à celles préconisées pour l'adulte jeune. Toutefois, pour certains sujets âgés, une **activité d'intensité modérée** correspondra à la **marche normale**, pour d'autres à la **marche rapide**. Les recommandations mettent l'accent sur la diversification des activités : il faut ajouter des **activités d'équilibre** pour un maintien de la souplesse et la prévention des chutes ; des combinaisons d'activités modérées ou intenses peuvent être effectuées. Les activités de la vie quotidienne d'intensité modérée à élevée durant au moins 10 minutes (tâches ménagères, jardinage ...) peuvent être comptabilisées pour atteindre le niveau recommandé.

- **Conseillés aux plus de 65 ans...**

- Des exercices de **renforcement musculaire** (travail contre résistance) concernant les groupes musculaires principaux, pratiqués au minimum **2 fois par semaine** au cours de **journées non consécutives**. Ces exercices peuvent être réalisés en soulevant des charges. L'intensité de l'exercice peut être modulée (considérée comme modérée ou élevée) selon les sujets.

- Des **exercices d'assouplissement** (cou, épaule, taille, hanche...) au minimum **2 jours par semaine** pendant au moins **10 minutes** pour maintenir la souplesse nécessaire aux activités de la vie quotidienne.

- Des **exercices d'équilibre** (marcher sur une ligne tracée sur le sol, enjamber des plots placés sur cette ligne...) 2 autres jours dans la semaine pour diminuer les risques de blessures consécutives aux chutes chez les personnes les plus sédentaires présentant par exemple une maladie chronique.

#### **5- INFLUENCE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE SUR LA QUALITE DE VIE :**

La contribution de l'exercice physique et de la vie active à l'amélioration de l'état de santé d'un individu et d'une collectivité ne se mesure pas seulement en termes de maladies et de blessures qu'il est possible de prévenir, de guérir plus rapidement ou d'empêcher de récidiver, elle s'évalue aussi en tenant compte de l'impact que ce mode de vie génère sur l'amélioration de la qualité de la vie.

Les personnes physiquement actives *prennent leur santé en main*. Elles se détendent, se reposent et se distraient plus ; elles gèrent mieux leur stress et sont ainsi mieux préparées à faire face aux tensions ou aux urgences lorsqu'elles se présentent ou s'accumulent. Les gens actifs n'ont pas les mêmes habitudes de vie que les personnes inactives. Ils sont généralement plus

soucieux de leur santé et de leur qualité de vie. Ils se préoccupent plus de leur alimentation, de leur environnement et ils évitent certaines habitudes pouvant être nuisibles ou néfastes pour la santé. Le fait de pratiquer une activité physique régulièrement procure du plaisir, génère une plus grande sérénité, un plus grand sentiment de liberté, une meilleure écoute des signaux d'alarme que notre corps ou notre esprit peuvent émettre et peut aider à lutter contre l'isolement et la solitude.