

# Sport, santé, activité physique, sédentarité : de quoi parle-t-on ?

Professeure Martine DUCLOS

Conseillère scientifique auprès du ministère en charge des sports

Depuis 2012, l'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'inactivité physique est responsable à elle seule de 10 % des décès en Europe. A l'inverse, l'activité physique peut diminuer significativement la mortalité précoce. Ainsi, ajouter à son mode de vie 15 minutes de marche tous les jours diminue la mortalité de 14 %, que l'on soit jeune ou âgé, un homme ou une femme, en bonne santé cardiovasculaire ou non, hypertendu ou non, obèse ou non, diabétique ou non etc...

**L'activité physique** se définit par « *tout mouvement produit par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos.* » C'est donc d'abord être debout et avoir des activités légères comme ranger un livre. Puis l'intensité de l'activité physique peut augmenter avec la marche, la course, la montée d'escaliers...

## L'activité physique est réalisée dans quatre conditions différentes :

- Lors des activités professionnelles : cette condition touche moins de 10 % de la population en France, par exemple les maçons et les boulangers
- Lors des déplacements (travail-domicile, école, courses) dans le cas où les déplacements sont actifs c'est-à-dire quand la marche ou le vélo sont utilisés, par exemple
- Dans le cadre de la vie domestique : le ménage et le rangement prennent du temps et représentent une activité physique relativement intense
- Durant les loisirs : le sport fait partie de cette catégorie ainsi que le jardinage et le bricolage

L'activité physique recouvre donc un vaste spectre de possibilités, le sport n'en représentant qu'une partie. On considère que l'on est **inactif physiquement** lorsque l'on effectue moins de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine (telle que la marche), ce qui correspond à moins de 30 minutes de marche quotidiennes pendant 5 jours à bon rythme. L'inactivité physique est à distinguer de la **sédentarité**, qui est le temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil, entre le lever et le coucher. On recommande de passer moins de huit heures par jour assis entre le lever et le coucher, en prenant en compte toutes les activités durant lesquelles nous sommes assis : repas, déplacements motorisés, travail à un bureau, temps devant un écran...

## Attention

*Une activité physique suffisante ne protège pas des effets délétères de la sédentarité sur la santé. En effet, il a été montré que même avec une activité physique suffisante, plus on passe de temps assis, plus le risque de mortalité augmente. C'est la raison pour laquelle les objectifs de santé publique sont, d'une part, d'augmenter le temps d'activité physique et sportive et, d'autre part, de diminuer le temps passé à être assis.*

## Sur ces points, quelle est la situation de la France ?

D'après une étude réalisée par questionnaires, environ 48 % des hommes et 41 % des femmes déclarent une activité physique répondant aux recommandations, ce qui correspond à 45% de la population globale. En fait, les données étant déclaratives, les résultats sont très probablement surestimés. La sédentarité, concerne plus de 70% de la population qui passe plus de huit heures assis chaque jour.

Chez l'enfant, **les recommandations sont de 60 minutes d'activité physique intense par jour**. Or, d'après une étude réalisée à l'aide d'accéléromètres, marqueurs objectifs de mouvement, les garçons et les filles de 10-11 ans réalisent en moyenne, respectivement, 32 et 18 minutes d'activité physique par jour, ce qui donne globalement 25 minutes en moyenne par jour. Seuls 5 à 9 % des enfants respectent donc les recommandations de 60 minutes d'activité.

## Quelles relations y a-t-il entre activité physique et santé ?

Activité physique et sportive et espérance de vie en bonne santé :

La France est championne d'Europe en matière d'espérance de vie puisqu'en 2012, à la naissance, elle était de 78,7 ans pour les hommes et de 85 ans pour les femmes. En revanche, notre pays se classe dixième en Europe pour l'espérance de vie sans incapacité, qui traduit le nombre d'années que l'on peut vivre avant la survenue des premières incapacités ou des maladies invalidantes. En France, les femmes vivent en moyenne jusqu'à 85 ans, mais elles développent leur première pathologie chronique à 63,5 ans. Pour les hommes, celle-ci apparaît à 61,9 ans. Il a été montré que l'activité physique et sportive peut contribuer à retarder l'âge de la survenue de pathologies chroniques et peut faire gagner quatorze années de vie en bonne santé.

## Quelle activité physique et sportive pour augmenter ou garder son capital santé ?

Trois éléments sont importants à associer :

### 1- Lutter contre la sédentarité

L'objectif proposé est que le temps passé à des activités sédentaires soit diminué pour arriver progressivement à un temps total sédentaire entre le lever et le coucher inférieur à 7h/jour. De plus, il est fortement conseillé de "rompre" les temps de sédentarité (par exemple les temps passés assis au bureau ou derrière les écrans) par des pauses d'au moins une minute toutes les heures ou de 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes, pauses pendant lesquels vous passerez de la position assise à la position debout avec une activité physique considérée comme faible en termes d'intensité (par exemple, se lever pour ranger un livre ou marcher lentement).

### 2- Augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne

En privilégiant les déplacements à pied, en prenant le vélo plutôt que la voiture, les escaliers à la place de l'ascenseur etc...

### 3- Pratiquer des activités physiques et/ou sportives structurées :

Il est recommandé de réaliser soit **cinq fois trente minutes d'activité d'endurance**, soit **trois fois trente minutes d'activité intense**, soit un mélange des deux, **par semaine**, sans oublier de pratiquer un peu de renforcement musculaire. Il est alors intéressant de faire des activités **dans des clubs sportifs** ou dans des parcs puisque l'aspect ludique a son importance. Les fédérations sportives offrent des possibilités très variées. Dans tous les cas, ce qui est important, c'est le plaisir de pratiquer et de **bouger tous les jours**. En revanche, deux heures le dimanche, c'est très agréable, mais ce n'est pas utile pour la santé.

**Professeur Martine Duclos**

Conseillère scientifique auprès du ministère en charge des sports