

# DOSSIER DE RECHERCHE



Renseignements présentés par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie en collaboration avec ParticipACTION.

Édition 1- 01/09

## La sédentarité

Être modérément actif est-il suffisant pour éliminer les risques de l'inactivité? Quatre nouvelles études indiquent que le temps consacré à des activités sédentaires augmente le risque d'embonpoint et d'obésité, sans égard au temps consacré à des activités physiques. Les études indiquent aussi que d'intégrer des périodes d'activité physique aux périodes sédentaires réduit ce risque. Toutefois, les données les plus récentes révèlent que les Canadiens et Canadiennes passent un nombre d'heures élevé à des activités sédentaires.

Les périodes d'activité physique et d'activité sédentaire peuvent coexister de nombreuses façons. Par exemple, une personne qui respecte les normes d'activité physique peut aussi consacrer beaucoup de temps à des activités sédentaires comme être assis au travail ou regarder la télévision. D'un autre côté, une personne qui fait moins d'activité physique qu'il est recommandé en n'accomplissant que des activités de faible intensité tout au long de sa journée consacre peut-être moins d'heures à des activités sédentaires au travail ou durant ses loisirs. De plus, l'activité sédentaire peut être interrompue ou intercalée de périodes de mouvement.

### *Les pauses durant les activités sédentaires et le risque métabolique*

Selon une étude australienne récente, qu'importe le nombre de périodes d'activité physique modérée ou intense, ou la médiane d'intensité des périodes d'activité, les interruptions des périodes sédentaires diminuent le risque métabolique, sans égard au nombre total d'heures d'activités sédentaires. Un nombre élevé d'interruptions correspondait à des niveaux plus sains de tissu adipeux, de triglycérides et de glucose, ce qui suggère que non seulement la durée des activités sédentaires est importante mais également leur nature. Cette étude reposait

sur l'utilisation d'accéléromètres et l'auto-évaluation de l'activité physique, combinée à des évaluations biochimiques, anthropométriques et comportementales.

### *Le lien entre les loisirs sédentaires, l'embonpoint et l'obésité*

Une deuxième étude australienne portait sur le lien entre les loisirs sédentaires, les activités physiques et l'obésité. Selon cette étude, comparativement aux gens qui font moins d'activités sédentaires et suffisamment d'activité physique, les personnes qui avaient les habitudes suivantes avaient 50 p. 100 plus de chances de faire de l'embonpoint ou d'être obèses :

MARCHEZ, COUREZ, SAUTEZ, JOUEZ...  
VOUS SASISSEZ L'IDÉE.



Feuillet rédigé par l'Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie et ParticipAction.



**PARTICIPACTION**

- Peu d'activités sédentaires et activités physiques insuffisantes;
- Beaucoup d'activités sédentaires et suffisamment d'activités physiques.

Le risque d'embonpoint et d'obésité doublait chez les personnes qui avaient les habitudes suivantes :

- Beaucoup d'activités sédentaires et un niveau insuffisant d'activité physique.

Les chercheurs ont utilisé le poids et la taille indiqués par les participants et les ont comparés en fonction de six activités de loisirs. Ils ont classé les activités de loisirs en fonction de leur degré de sédentarité (bas ou élevé) et ils ont classé l'activité physique comme étant suffisante ou insuffisante en fonction du Questionnaire international sur l'activité physique.



### Les activités sédentaires et l'obésité au Canada

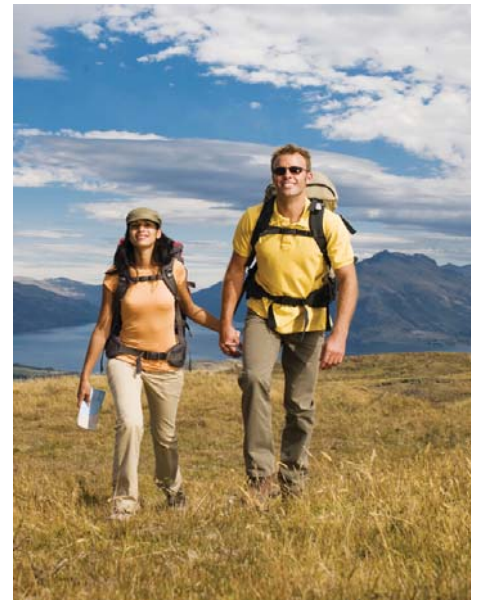
Selon une analyse publiée récemment sur les données fournies par les participants à l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2007 de Statistique Canada, près du quart des Canadiens et Canadiennes qui regardaient 21 heures de télévision par semaine ou plus étaient obèses tandis que le taux d'obésité était considérablement plus bas chez ceux qui en regardaient 5 heures par semaine ou moins. On constate ces liens sans égard au niveau d'activité physique durant les loisirs ou à l'alimentation. Cette enquête a aussi permis de constater un certain lien entre l'obésité et l'utilisation de l'ordinateur.

### Les activités sédentaires des Canadiens et Canadiennes

Toujours selon l'enquête de Statistique

Canada, 29 p. 100 des Canadiens regardent 15 heures de télévision par semaine ou plus, une moyenne de deux heures par jour (d'ailleurs 19 p. 100 en regardent 21 heures ou plus, une moyenne de trois heures par jour). Bien que l'utilisation de l'ordinateur à des fins de loisirs soit moins répandue, 15 p. 100 des Canadiens y consacraient 11 heures par semaine ou plus (6 p. 100, 21 heures par semaine ou plus). Enfin, un adulte sur vingt est à la fois un morde de la télévision et de l'ordinateur. En règle générale, les Canadiens et Canadiennes qui regardent le plus de télévision :

- sont plus vieux;
- ne se sont jamais mariés;
- ont de plus faibles niveaux de scolarité et de revenu;
- sont nés au Canada;
- habitent au Nouveau-Brunswick, au Québec ou au Nunavut.



Les résidents de l'Alberta et de la Colombie-Britannique sont moins nombreux à être des téléspectateurs assidus.

En règle générale, les Canadiens et Canadiennes qui utilisent le plus leur ordinateur :

- sont des hommes;
- sont plus jeunes;
- ne se sont jamais mariés;
- ont un haut niveau de scolarité et de revenu;
- vivent dans un centre urbain;
- sont des immigrants récents;
- habitent l'Ontario, la Colombie-Britannique ou le Nunavut.

Les résidents de Terre-Neuve-et-Labrador, du Québec, du Manitoba et de la Saskatchewan sont moins nombreux à être des utilisateurs assidus de l'ordinateur.

### Références bibliographiques

Healy, G.N., D.W., Dunstan, J. Salmon, E. Cerin, J.E. Shaw, P.Z. Zimmet et N. Owen, « Breaks in Sedentary time: Beneficial associations with metabolic risk », *Diabetes Care*, vol. 31, no 4, avril 2008, p. 661-666.

Sugiyama, T., G. Healy, D. Dunstan, J. Salmon et N. Owen, « Joint associations of multiple leisure time sedentary behaviours and physical activity with obesity in Australian adults », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, juillet 2008, [www.ijbnpa.org/content/5/1/35](http://www.ijbnpa.org/content/5/1/35).

Shields M. et M.S. Tremblay, « Comportements sédentaires et obésité », *Rapports sur la santé*, vol. 19, no 2, juin 2008, p. 19-30.

Shields M. et M.S. Tremblay, « Profil du temps passé devant un écran chez les adultes canadiens », *Rapports sur la santé*, vol. 19, no 2, juin 2008, p. 31-44.

## Leçons apprises

- *Même si les adultes respectent les normes d'activité physique, ils risquent de devenir obèses ou d'avoir des maladies métaboliques s'ils consacrent beaucoup d'heures à des activités sédentaires.*
- *De nombreux Canadiens et Canadiennes consacrent beaucoup de temps à des loisirs sédentaires comme regarder la télévision ou utiliser un ordinateur.*
- *Un nombre élevé d'heures consacrées à des activités sédentaires peut contribuer autant au taux d'obésité que le manque d'activité physique modérée ou vigoureuse.*
- *Les campagnes de santé publique peuvent aider à réduire le taux d'obésité au Canada en plaçant l'accent sur la réduction des activités sédentaires dont le nombre d'heures passées devant la télévision.*
- *On doit encourager l'interruption de longues périodes sédentaires : bouger un peu durant les annonces publicitaires télévisées; prévoir des périodes d'activité en classe ou au travail; et même simplement faire certaines activités sédentaires debout pour en réduire l'incidence.*