

La position assise : le démon des temps modernes

Source

Patel AV et coll. (2010) **Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults.** *American Journal of Epidemiology* 172:419-29.

Bien loin maintenant est l'époque où nous avons à chasser, à parcourir des centaines de kilomètres et à fournir d'énormes efforts physiques pour simplement survivre. Aujourd'hui, tout est plus facile, et la nourriture est accessible et abondante. Au fil des années, on s'est sédentarisé et les métiers qui sollicitent un effort physique se font de plus en plus rares, diminuant par le fait même les occasions de bouger. Les développements technologiques ont donc entraîné leur lot de problèmes.

Passer du temps assis augmente le risque de développer plusieurs problèmes de santé, dont les maladies cardiovasculaires. Il semble que même les personnes qui font plus que le nombre minimal de minutes d'activité physique hebdomadaire d'intensité moyenne ou élevée (150 minutes) n'en font pas nécessairement assez pour contrer les effets délétères de périodes prolongées en position assise. En effet, une étude menée par des chercheurs de l'*American Cancer Society* indique que le risque de décès n'est pas affecté seulement par le temps d'activité physique, mais également, et de façon indépendante, par le temps passé assis.

L'étude, publiée dans l'*American Journal of Epidemiology*, indique que le temps passé assis est associé à une mortalité accrue, quel que soit le niveau d'activité physique et les autres facteurs de risque.

Ils ont analysé les données obtenues auprès de 53 440 hommes et de 69 776 femmes en bonne santé au début de l'étude, pendant 14 années. Durant cette période, 11 307 décès sont survenus chez les hommes, et 7 923 chez les femmes.

Les femmes qui passaient plus de 6 heures par jour en position assise étaient 37 % plus susceptibles de mourir au cours de cette période que celles qui passaient moins de 3 heures par jour, alors que les hommes qui passaient plus de 6 heures avaient un risque 18 % plus élevé. L'association demeurait pratiquement inchangée après ajustement pour le niveau d'activité physique, et elle était plus marquée pour la mortalité par maladie cardiovasculaire que pour la mortalité par cancer.

Lorsque le temps en position assise était combiné avec un manque d'activité physique, l'association était plus forte. Les femmes et les hommes qui passaient plus de temps assis et étaient les moins actifs physiquement étaient respectivement 94 % et 48 % plus susceptibles de mourir comparativement à ceux qui étaient plus actifs et passaient moins de temps assis.

Le temps assis, indépendamment de l'activité physique, a donc d'importantes conséquences métaboliques, en influant sur la triglycéridémie, la cholestérolémie et la glycémie.

La réduction du temps assis pourrait donc amenuiser les conséquences métaboliques négatives de l'obésité. Les messages de santé publique devraient donc promouvoir non seulement l'activité physique, mais aussi la réduction du temps passé assis. Se lever et marcher un peu pourraient être aussi important qu'atteindre un bon niveau d'activité physique.

Même chez les personnes qui passaient le plus de temps assis, plus elles se levaient souvent, moins elles avaient de surpoids et d'indicateurs d'inflammation (protéine C-réactive). L'étude suggère que même des petits changements pourraient être bénéfiques, tels que se lever pour prendre des appels téléphoniques, marcher pour voir un collègue plutôt que de lui téléphoner ou lui envoyer un courriel, centraliser les poubelles et les imprimantes pour fournir des occasions de marcher, etc.

Annabelle Dumais et Guy Thibault