

Effets néfastes de longues heures ininterrompues en position assise

Date de publication : 2016-11-21

Source

Dunstan DW, AA Thorp et GN Healy (2011) **Prolonged sitting: Is it a distinct coronary heart disease risk factor?** *Curr Opin Cardiol* 26(5):412-9.

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

Thorp AA et coll. (2011) **Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults: A systematic review of longitudinal studies, 1996-2011.** *Am J Prev Med* 41(2):207-15.

Même pour les personnes qui font régulièrement de l'exercice physique, demeurer assis durant plusieurs heures est tout aussi mauvais que, par exemple, le tabagisme. C'est ce que révèlent des études menées principalement au cours de la dernière décennie.

Tout le monde sait qu'un mode de vie physiquement actif permet de réduire considérablement le risque de souffrir de maladies qui touchent une grande partie de la population. On pense surtout aux maladies cardiovasculaires, dont l'hypertension et l'infarctus du myocarde, au diabète de type 2, à certaines formes de cancer (surtout du sein et du côlon) et à des problèmes de santé mentale comme le stress et la dépression.

Ainsi, les gens qui suivent la recommandation de faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée se sentent en quelque sorte à l'abri.

Mais, attention! Des recherches montrent que la posture assise prolongée engendre de graves conséquences sur la santé, même chez les personnes qui sont accros à l'entraînement. Par ailleurs, ces dernières ont tendance à demeurer environ 30 % plus longtemps assises les jours où elles s'entraînent davantage. Normal : elles sont plus fatiguées!

On estime que les adultes sont assis en moyenne neuf heures par jour. C'est beaucoup trop et très néfaste pour la santé, comme le révèlent de nombreuses recherches scientifiques. Par exemple, le suivi de l'état de santé de 800 000 sujets indique que ceux qui restaient le plus souvent assis couraient un risque deux fois plus élevé de souffrir de diabète, et un risque deux fois et demi plus élevé d'être exposés à une maladie cardiovasculaire.

Selon une autre étude, le risque de cancer est 30 % plus élevé chez les femmes qui sont plus souvent assises. Une étude menée auprès de plusieurs milliers de femmes a en outre décelé un risque significativement plus élevé de dépression chez celles qui restaient assises plus de neuf heures par jour que chez celles qui l'étaient moins de six heures par jour.

Globalement, le risque de mourir prématurément est jusqu'à environ 50 % plus élevé chez les personnes qui passent de longues heures sur une chaise ou un fauteuil.

Dans une autre étude, on a suivi durant 14 années les activités physiques et les activités sédentaires de 53 440 hommes et de 69 776 femmes. Tous les sujets étaient en bonne santé mais, au fil des ans, il y a eu 11 307 décès chez les hommes et 7 923 chez les femmes. Les femmes qui passaient plus de six heures par jour en position assise étaient 37 % plus susceptibles de mourir au cours de cette période que celles qui restaient assises moins de trois heures par jour, alors que ce risque était 18 % plus élevé chez les hommes. Lorsque le temps en position assise était combiné avec un manque d'activité physique, l'association était plus importante. 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. Bref, l'association demeurait pratiquement inchangée après ajustement statistique pour le niveau d'activité physique.

À priori, ces études ne font que confirmer ce que l'on savait déjà, à savoir que la sédentarité est néfaste pour la santé. Ce qui est nouveau, c'est que les risques associés aux périodes prolongées de sédentarité sont indépendants du niveau global d'activité physique. Autrement dit, l'augmentation du risque associé au fait d'être assis plusieurs heures d'affilée est aussi importante chez les personnes qui s'entraînent que chez celles qui ne s'entraînent pas. Une séance intensive d'activité aérobie ou de musculation ne compense donc pas les méfaits de la position assise prolongée.

Il demeure bien entendu souhaitable de faire régulièrement de l'exercice physique à intensité suffisamment élevée pour stimuler les systèmes musculaire et cardiorespiratoire. Mais, pour limiter le risque de maladies aux conséquences graves, cela ne suffit pas. Il faut également éviter le plus possible de rester assis trop longtemps.

On commence à cerner le mécanisme par lequel la position assise peut avoir ces effets néfastes. Le problème semble venir tout simplement de l'absence de contraction musculaire. Au repos, les muscles consomment moins de sucre et de gras, d'où une augmentation de la quantité de triglycérides, de cholestérol et de sucre dans le sang et, conséquemment, un risque accru de diabète, d'athérosclérose et de maladie cardiovasculaire. Par ailleurs, il semble que quelques heures d'inactivité en position assise réduisent l'activité du gène LPP1. Ce gène prévient la coagulation du sang et l'inflammation pour préserver le système circulatoire. Malheureusement, une séance d'entraînement n'active pas ce gène. La seule façon présentement connue de maintenir l'effet salutaire du gène LPP1 est d'éviter de rester inactif trop longtemps.

Ainsi, toutes les personnes ayant des occupations qui les maintiennent de longues heures en position assise, que ce soit pour les études ou le travail, devraient se lever régulièrement pour marcher, faire des exercices à mains libres et s'étirer. Il existe plusieurs trucs pour renverser la tendance : se lever pour prendre des appels téléphoniques, marcher pour aller discuter avec un collègue plutôt que lui téléphoner ou lui envoyer un courriel, tenir des réunions debout, centraliser les poubelles et les imprimantes pour fournir des occasions de marcher, etc. On peut aussi, dès que l'on s'assoit, démarrer un minuteur réglé à 30 ou 40 minutes pour se rappeler de se lever au moins quelques secondes, histoire de ne jamais demeurer assis plus de 45 minutes d'affilée. Se lever ne serait-ce qu'une minute peut être suffisant. Enfin, on peut aujourd'hui compter sur les applications pour montre ou téléphone portable qui donnent de la rétroaction sur les activités physiques et les périodes d'inactivité.

En somme, l'augmentation du risque de problèmes de santé et de décès prématuré associée au fait d'être assis longtemps plane au-dessus de tout le monde, car il ne dépend pas seulement du niveau global d'activité physique, mais également, et de façon indépendante, du temps passé assis. D'où l'intérêt de recommander aux personnes actives, tout comme aux personnes sédentaires, d'éviter la position assise prolongée : il suffit de se lever régulièrement et de marcher un peu.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault