

A lire absolument : les dangers de la chaise

Publié le 9 avril 2020 – Mis à jour le 30 novembre 2020



Il y a encore peu de temps, quand nous pouvions bouger librement, nous n'en profitons pas assez, sans le savoir. C'

« maintenant que nous nous rendons compte à quel point bouger nous manque.

Homo « Sedentarius »

Quel était le niveau d'activité physique en France avant confinement ?

Les études montrent que le niveau d'activité physique des Français, quel que soit leur âge, était **insuffisant au regard des recommandations** de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). C'est le cas de 45% des hommes et 55% des femmes (étude INCA3 qui avait utilisée des auto-questionnaires) (1). Si des mesures objectives d'activité physique sont réalisées (accéléromètres), c'est **70% des adultes qui ont un niveau d'activité physique inférieur aux recommandations**. Pour les enfants, les chiffres sont

encore plus préoccupants : les **trois quarts des enfants et adolescents de 3 à 17 ans** n'atteignent pas les recommandations de l'OMS (1) mais les chiffres atteignent 90% si on utilise des accéléromètres (2).

Depuis les dernières décennies, le progrès technique, la mécanisation des tâches professionnelles mais aussi domestiques ont conduit à une diminution très importante du niveau d'activité physique nécessaire pour les activités professionnelles, domestiques, lors des déplacements voire de loisirs. A tel point que homo erectus (puis sapiens) est devenu « homo sedentarius ». Ainsi, depuis une dizaine d'années, le terme « sédentarité » a été rajouté au langage des scientifiques pour étudier l'effet de ce comportement sur la santé.

La sédentarité ce n'est pas le manque d'activité physique

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos » (3). Elle peut être pratiquée dans différents contextes : au travail, lors des déplacements, des activités domestiques et des loisirs. Ces derniers incluent le sport et l'activité physique de loisirs non structurée. Le sport n'est donc qu'un des composants de l'activité physique. **Toutes les formes d'activité physique sont bénéfiques pour la santé**, quel que soit l'âge, à condition que l'activité physique soit réalisée régulièrement et avec une intensité et une durée suffisantes.

Le terme « inactif » caractérise un niveau insuffisant d'activité physique pour la santé (inférieur aux recommandations : 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée 5 fois par semaine pour les adultes ou 3 fois 20 minutes d'activité physique d'intensité de forte intensité ou une combinaison des deux et 60 min/jour pour les enfants et adolescents (2)).

Depuis 2010, un nouveau paradigme a été défini : la sédentarité. **Le comportement sédentaire est défini par le temps passé assis (ou allongé) en situation d'éveil** : lors des déplacements utilisant des moyens de transports passifs (voiture, transports en commun), lors des loisirs (temps d'écrans, de lecture...) et lors du travail. Il est reconnu comme un comportement distinct du comportement d'activité physique avec ses effets propres sur la santé et il ne peut pas être uniquement défini par le manque d'activité physique (3).

La sédentarité est un facteur de risque de mortalité précoce indépendamment du niveau d'activité physique

Autant les effets de l'activité physique sur la santé sont connus de la population générale, autant ceux de la sédentarité ne sont pas assez connus.

Rappelons que **l'insuffisance d'activité physique est la 4ème cause de mortalité dans le monde** et qu'elle est responsable d'autant de décès que le tabagisme. Les études ont démontré avec un haut niveau de preuves scientifiques que l'activité physique et sportive régulière permettait de prévenir et de traiter la

plupart des maladies chroniques non transmissibles : maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancer du côlon, du sein, de l'endomètre (4-6). L'activité physique contribue aussi à la prévention des principaux facteurs de risques de ces maladies : hypertension artérielle, surpoids et obésité et est associée à une meilleure santé mentale (anxiété, dépression), un retard à l'apparition des démences et à une amélioration de la qualité de vie et du bien-être.

Mais la mécanisation de notre environnement qui réduit voire peut totalement supprimer notre activité physique spontanée, s'accompagne aussi d'une sédentarité très importante. Et la combinaison de ces deux facteurs n'est pas soluble avec notre programmation génétique qui remonte à plus de 40000 ans, période où nous étions des chasseurs-cueilleurs.

L'activité physique ne protège pas des effets sur la santé d'un excès de sédentarité

Les études de cohortes montrent qu'il existe une relation dose-effet entre le temps total par jour passé à des comportements sédentaires et la mortalité globale et cardio-vasculaire (7). Une méta-analyse portant sur six études de cohortes (33 386 sujets) ayant utilisé des accéléromètres (mesure objective de l'activité physique utilisant des capteurs) a montré que la mortalité augmentait graduellement à partir de 9h de sédentarité par jour, avec un risque de mortalité globale augmenté de 48% pour 10h/j assis et multiplié par 2,92 pour 12h/j assis (analyse multivariée tenant compte de tous les autres facteurs de risques et du niveau d'activité physique) (8). Cette surmortalité s'explique par un risque deux fois plus important de développer un diabète de type 2, de présenter une maladie cardiovasculaire ou certains cancers (colon, endomètre) (7,9). Ces associations persistent après ajustement pour le niveau d'activité physique. En d'autres termes, la sédentarité est un facteur de risque de mortalité indépendamment du niveau d'activité physique. Même si on pratique 150 minutes d'activité physique par semaine, rester assis trop longtemps augmente les risques de développer des maladies chroniques. Ainsi, par exemple, une personne passant plus de 5 heures devant la télévision et pratiquant moins de 5 minutes d'activité physique par jour voit son risque de mortalité augmenter de 90 % (10).

Confinement et activité physique : quelles solutions ?

[Avant le confinement, le temps de sédentarité était déjà trop élevé](#)

Chez les adultes l'étude Nutrinet estime à environ **12 heures le temps moyen passé en position assise** lors d'une journée de travail et 9 heures lors d'une journée non travaillée (11). Ces résultats rejoignent les données rapportées dans les autres pays européens. Chez les enfants le temps passé assis augmente de façon dramatique à partir de l'entrée en primaire : il représente 45% du temps éveillé pour atteindre 75% à 14-15 ans (12).



Le télétravail c'est encore rajouter du temps assis au temps assis.



Ce dernier occupait déjà 12h de nos journées travaillées en temps normal. Avec le confinement il n'y a plus les déplacements pour aller au travail, les cafés entre collègues, les pauses déjeuner, les courses faites en courant, les enfants à aller chercher, et pour certains, la séance de sport régulière...

Quelques jours de confinement et beaucoup se plaignent déjà de lombalgies

Le problème ne vient pas du dos mais de la chaise. Du fait de l'espace réduit, l'activité physique diminue et elle est remplacée par encore plus de temps assis : en télétravail mais aussi lors des activités de loisirs : vidéos, jeux connectés, ordinateurs pour communiquer avec les proches...

Résultats : fatigue, mauvaise qualité de sommeil, stress et anxiété, et lombalgies, pour l'instant...dans deux semaines, à ce rythme il faudra rajouter les effets du déconditionnement physique.

Deux solutions possibles :

1. Continuer la fusion symbiotique avec notre chaise, et ajouter un anxiolytique (pour lutter contre le stress), un laxatif (pour lutter contre la constipation), un antispasmodique (pour lutter contre les ballonnements digestifs), un antalgique (contre le mal de dos) et enfin le somnifère pour dormir le soir et peut-être un pansement digestif, car avec tous ces médicaments le mal d'estomac n'est pas exclu...Plus un mélange multivitaminé parce qu'on est malgré tout fatigué (alors qu'il est bien démontré que l'apport de vitamines est inutile voire dangereux pour notre homéostasie [équilibre interne] si on a une alimentation équilibrée, car cet apport exogène à doses massives rompt le subtil équilibre de la balance oxydants/anti-oxydants).
2. **Ou bouger et se décoller de sa chaise R-E-G-U-L-I-E-R-E-M-E-N-T.**

Petit manuel pour confiné pour lutter contre le trop plein de temps passé assis

Pour le télétravail, plusieurs possibilités :

- **Utilisation d'un swiss ball** (gros ballon de 50 à 80 cm de haut) à la place de la chaise. Il nécessite de se tenir droit et de garder un tonus musculaire au niveau des cuisses et du dos, tout en gardant une bonne position au niveau de la colonne lombaire (peut être commandé sur internet en temps de confinement). Sinon, au moins, **se tenir droit** dans son (ses) fauteuil(s).
- Marcher, tourner en rond, aller ranger (ou déranger) un objet, arroser une plante (ou lui parler), boxer la poussière qui virevolte... à nous de jouer et d'imaginer. L'objectif est d'**avoir une activité physique quelle que soit l'intensité, une intensité légère étant suffisante** (mais elle peut être remplacée par quelques exercices de renforcement musculaire ou autres activités de plus forte intensité).

Et garder son activité physique quotidienne mais l'adapter à son espace. **Attention l'équation s'écrit : diminuer le temps assis + garder une activité physique : c'est l'un ET l'autre, ce n'est pas optionnel.**

- Pour les adultes, les recommandations sont **30 min d'activité physique** d'intensité modérée tous les jours.
- Pour les enfants et adolescents c'est **60 min** tous les jours.

Remarque : le temps passé à se dégourdir les jambes toutes les heures pour rompre le temps assis ne compte pas dans ces 30 minutes



Un peu d'activité physique c'est mieux que pas d'activité physique du tout



Surtout, il n'y a **pas de seuil minimal d'efficacité** : les sujets qui bénéficient le plus de l'activité physique sont ceux qui passent d'aucune activité physique à quelques minutes par jour (par exemple, marcher 15 minutes tous les jours est associé à une diminution la mortalité de 14%). Cet effet est observé chez les sujets en bonne santé comme chez ceux présentant déjà une maladie chronique (diabète de type 2, obésité, hypertension) et sans différence liée au genre (12).

EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?

Avec ou sans matériel

Soit vous possédez un vélo d'appartement ou un rameur, tapis roulant, utilisez-les en variant les intensités et durées (utilisez une application digitale : vous pouvez lancer des challenges, chronométrer, varier le rythme). Soit vous n'avez aucun matériel : utilisez les escaliers, les bouteilles d'eau (comme haltères), tracez des parcours sur 5 à 10 mètres où vous pouvez sauter sur un pied, deux pieds, lentement ou vite en rajoutant du renforcement musculaire, avec ou sans ballon ou autre poids (un sac de pommes), dansez, jonglez. Cela peut être le sujet d'un challenge familial : tous les jours à chacun d'imaginer une série d'activités pour arriver au bon compte de temps d'activité physique.

Même chose pour les enfants : un petit parcours avec des obstacles peut être ludique et efficace.

Avec ou sans applications smartphones

Les applications smartphones peuvent vous aider. Beaucoup sont disponibles gratuitement pendant cette période de confinement. L'Onaps a sélectionné celles qui proposent des activités raisonnables : elles sont disponibles sur le site de l'Onaps et sur celui du ministère du sports (<http://www.onaps.fr>); <http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>(<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>)).

Bon à savoir

Les sessions d'exercice accumulées ou continues (plusieurs fois 5 à 10 minutes dans la journée ont les mêmes effets sur la condition physique et sur les paramètres cardiovasculaires et métaboliques (Murphy et al., 2019; Shambrook et al., 2018). En d'autres termes, plusieurs fois 5 à 10 minutes dans la journée = 30 minutes ou une heure en une seule fois. Ce type de fractionnement est intéressant pour les personnes qui débutent une activité physique.

PRÉCAUTIONS À RESPECTER POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN TEMPS DE CONFINEMENT

Objectif : maintenir sa condition physique et éviter les effets du déconditionnement

L'objectif n'est pas d'augmenter ses capacités physiques et de profiter du confinement pour s'entraîner comme on aurait toujours rêvé de le faire, c'est-à-dire tous les jours à un volume élevé (forte intensité et/ou durée importante). L'objectif est de **maintenir sa condition physique** et d'éviter et/ou **limiter les effets secondaires du confinement** décrits plus haut : anxiété, stress, fatigue (psychique et physique liée au déconditionnement physique), douleurs dorsales, fonte musculaire, meilleur sommeil et limiter les troubles cardio-métaboliques liés à une absence d'activité physique régulière. En d'autres termes éviter de ressembler à une chaise à la fin du confinement, ou plus sérieusement, être prêt pour l'après confinement

et tout ce qu'il impliquera tant au niveau des multiples plaisirs et contacts humains et sociaux retrouvés mais aussi de l'effort pour la reprise économique.

Le cercle vicieux du déconditionnement

L'absence totale d'activité physique pendant le confinement (4 à 6 semaines voire plus) conduira au déconditionnement physique. Le déconditionnement est une diminution de la condition physique constatée chez les patients porteurs d'une maladie chronique liée à une tendance au repos. Ce déconditionnement s'accompagne d'une **fatigue**, d'un **essoufflement** pour des activités de la vie quotidienne (monter un étage, marcher dans une côte), de **douleurs musculaires** pour des activités de faible intensité. Il conduit à encore plus diminuer les activités et aggrave la symptomatologie (cercle vicieux du déconditionnement physique). Le seul traitement est l'activité physique mais le mieux est de le prévenir par la pratique d'une activité physique régulière, que l'on soit en bonne santé ou porteur d'une maladie chronique, jeune ou avançant en âge.

Précautions à partir de 40 ans si vous ne faisiez pas d'activité physique avant confinement

A partir de 40 ans, si vous ne pratiquiez pas d'activité physique régulièrement avant le confinement, et si vous présentez au moins un des facteurs de risques suivants : surpoids ou obésité, tabagisme, hypertension, hypercholestérolémie, diabète, antécédents familiaux de mortalité cardiaque précoce (>55 ans chez l'homme, et <65 ans chez la femme), maladie rénale chronique (débit de filtration rénal compris entre 15–59 mL/min/1.73 m² sans dialyse ni transplantation rénale), maladie inflammatoire chronique (polyarthrite rhumatoïde, lupus, ou HIV), ménopause précoce (avant 40 ans), syndrome métabolique, il y a indication à consulter son médecin traitant pour qu'il calcule votre risque cardiovasculaire. En fonction de ce risque, le médecin traitant décidera s'il est nécessaire de réaliser des examens complémentaires ou de mettre en place d'un traitement adapté. Actuellement, il sera difficile voire impossible d'obtenir cette consultation donc il faut, si vous répondez à un ou plusieurs de ces critères, **avoir une activité physique d'intensité modérée commencée progressivement.**

Dans ce cas, il faut **éviter les activités physiques suivantes (car trop intenses)** : cross-training, séances de haute intensité intermittente (HIIT), saut à la corde et privilégier la marche, le vélo d'appartement et des séances de renforcement musculaire.

Pour ceux qui avaient une activité physique régulière : les activités sont à adapter en fonction de la place.

Et vous serez prêt pour profiter pleinement de la période d'après !

A RETENIR : LA PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT CONFINEMENT

:

- Au minimum 30 à 60 minutes par jour d'activités physiques, à une intensité modérée (mais une faible intensité sera efficace si vous ne pouvez avoir une intensité modérée). **Un peu d'activité physique c'est toujours mieux que rien !**
- Diminuer le temps passé assis.
- Se lever régulièrement toutes les heures quelques minutes et se dégourdir les jambes.
- Varier les activités.
- Ne pas pratiquer d'activité physique en cas de fièvre (en cas de température supérieure ou égale à 38° C).
- Respecter le confinement.
- Garder sa forme (condition physique) pour profiter pleinement de l'après confinement

L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité vous invite à prendre part à une étude sur l'activité physique pendant cette période de confinement. Cette étude permettra de mieux comprendre comment l'activité physique que vous pratiquez habituellement est affectée par la crise actuelle et le confinement.

bit.ly/enquete_onaps_confinement(http://bit.ly/enquete_onaps_confinement) (ou <http://www.onaps.fr>(<http://www.onaps.fr>) puis « Actualités » et « Enquête activité physique pendant le confinement »)

Références bibliographiques :

- 1.INCA 3. Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation et de l'environnement. Evolution des habitudes et modes de consommation, de nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire et de nutrition. 2018.
- 2.Duclos M. Le concept d'activité physique pour la santé. Bull Acad Natl Med. 2017;201:5-18.
- 3.Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. Int J Behav Nutr Phys Act. 2017;14(1):75.
- 4.ANSES. Actualisation des repères du PNNS-révision des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité 2016
<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>.
- 5.INSERM Ec. Activité physique. prévention et traitement des maladies chroniques. Editions EDP Sciences ed 2019, pp1-805.
- 6.Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, et al. The Physical Activity Guidelines for Americans. Jama. 2018;320(19):2020-8.

7. Wilmot EG, Edwardson CL, Achana FA, Davies MJ, Gorely T, Gray LJ, et al. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*. 2012;55(11):2895-905.
8. Ekelund U, Tarp J, Steene-Johannessen J, Hansen BH, Jefferis B, Fagerland MW, et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *Bmj*. 2019;366:l4570.
9. Biswas A, Oh PI, Faulkner GE, Bajaj RR, Silver MA, Mitchell MS, et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med*. 2015;162(2):123-32.
10. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*. 2016;388(10051):1302-10.
11. Saidj M, Menai M, Charreire H, Weber C, Enaux C, Aadahl M, et al. Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cites study. *BMC Public Health*. 2015;15:379.
12. Farooq MA, Parkinson KN, Adamson AJ, Pearce MS, Reilly JK, Hughes AR, et al. Timing of the decline in physical activity in childhood and adolescence: Gateshead Millennium Cohort Study. *Br J Sports Med*. 2018;52(15):1002-6.

AUTEUR

Martine DUCLOS



Professeur des universités et praticien hospitalier, service de médecine du sport, [CHU Clermont-Ferrand](https://www.chu-clermontferrand.fr/) (<https://www.chu-clermontferrand.fr/>), [Université Clermont Auvergne](http://www.uca.fr) (www.uca.fr), [INRAE](https://www.inrae.fr/) (<https://www.inrae.fr/>), Unité de Nutrition Humaine, CRNH Auvergne et [Observatoire National de l'Activité Physique et](#)

[de la Sédentarité](http://www.onaps.fr/)(<http://www.onaps.fr/>), [Challenge 3 I-Site CAP 20-25](https://cap2025.fr/recherche/challenges-scientifiques/la-mobilite-personnalisee-comme-facteur-cle-de-la-sante)(<https://cap2025.fr/recherche/challenges-scientifiques/la-mobilite-personnalisee-comme-facteur-cle-de-la-sante>).

A RETENIR

Prescription d'activité physique pendant le confinement :

- Au minimum **30 à 60 min/jour** d'activités physiques, à une intensité modérée (ou faible intensité si vous ne pouvez avoir une intensité modérée)
- **Diminuer** le temps passé assis
- **Se lever toutes les heures** quelques minutes et se dégourdir les jambes
- **Varié** les activités
- Ne pas pratiquer d'activité physique en cas de fièvre (> 38°C)
- **Respecter le confinement**
- **Garder sa forme** (condition physique) pour profiter pleinement de l'après confinement !

ENQUETE

L'Onaps lance une étude pour comprendre comment votre activité physique habituelle est affectée par la crise et le confinement: prenez **5-10 minutes pour préparer l'avenir** !

<http://www.onaps.fr/news/enquete-l-activite-physique-pendant-le-confinement/> (<http://www.onaps.fr/news/enquete-l-activite-physique-pendant-le-confinement/>)

<https://cap2025.fr/news/a-lire-absolument-les-dangers-de-la-chaise>(<https://cap2025.fr/news/a-lire-absolument-les-dangers-de-la-chaise>)