



La position assise est mauvaise pour la santé : pourquoi il vaut la peine de se lever !

Les études le montrent, la position assise prolongée¹ sans interruption constitue à elle seule un facteur de risque pour la santé. Plus l'on passe de temps assis dans la journée, plus le risque de maladies cardiovasculaires, de surpoids, de diabète et de cancer est élevé. Les conséquences négatives de longues heures en position assise ne peuvent être que partiellement compensées par la pratique d'une activité physique et de sport pendant les loisirs (1 à 5). Ce qui importe est de se lever tout au long de la journée et d'interrompre fréquemment les phases de sédentarité : lors des déplacements, au travail, à l'école, pendant son temps libre ou à la maison. C'est là un moyen de prendre soin de sa santé sans trop d'effort !

Le moindre mouvement est préférable à l'immobilité – se lever stimule la santé

Se lever est très simple, a des effets bénéfiques et peut facilement être intégré au quotidien. Mais cela reste plus facile à dire qu'à faire ! Même si 76 % des Suisses pratiquent une activité physique pendant leurs loisirs et observent ainsi les recommandations en la matière, nombre d'entre eux passent la majeure partie de la journée assis. En moyenne, nous restons assis près de 6 heures par jour (6) ; pour certains, ce chiffre s'élève même à 15 heures : dans la voiture ou les transports publics, au bureau, en réunion, à l'école ou à l'université, à table, au restaurant et à la cantine, sur le canapé, devant l'ordinateur ou la télévision (7). Quand nous nous retrouvons debout – par exemple dans une queue, dans les transports en commun ou lors d'une réception – notre premier réflexe est de chercher un endroit où nous asseoir, pour permettre à notre corps de se reposer.

Le corps humain est fait pour bouger. Mais la plupart des gens ne sollicitent plus guère leur corps, que ce soit au travail, durant les loisirs ou en déplacement. La motorisation des transports, la mécanisation et la numérisation du travail, ainsi que l'utilisation d'appareils et de moyens de communication modernes ont facilité notre vie sur bien des plans. Ces changements favorisent la sédentarité et incitent à la passivité. De plus, l'environnement de vie construit avec ses structures d'habitat et ses transports est souvent peu, voire pas du tout, propice au mouvement (8). L'activité physique est constamment en concurrence avec le relâchement du corps et la sédentarité domine nos vies.

Aujourd'hui, chacun sait qu'une activité physique régulière a une influence positive sur la santé et réduit le risque de nombreuses maladies non transmissibles telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et le cancer. Bouger beaucoup et régulièrement permet non seulement de se muscler mais aussi de renforcer les os, les articulations, les organes et même le système immunitaire. En outre, la mémoire, la capacité d'apprentissage et le sommeil s'améliorent. Le mouvement a également un effet positif sur le bien-être psychique, les relations sociales et la qualité de vie (8, 11).

¹ Définitions :

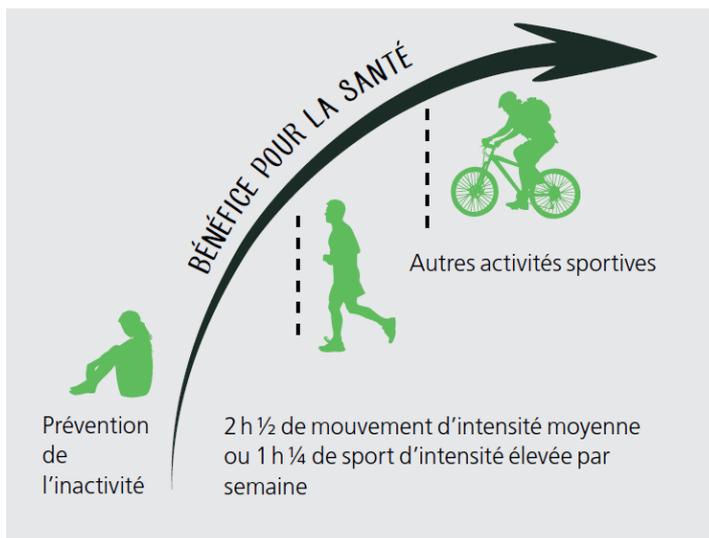
Le verbe latin *sedere* signifie s'asseoir. Le terme anglais « sedentary behaviour » qualifie un comportement sédentaire et est décrit comme une catégorie d'activité où la consommation d'énergie est faible, la personne est éveillée, son corps est en position assise, inclinée ou couchée (9). On qualifie de comportement inactif une station assise prolongée. Un style de vie sédentaire est un mode de vie caractérisé par des stations assises nombreuses et prolongées, sans interruption (10). Informations concernant l'harmonisation internationale des termes : www.sedentarybehaviour.org



Recommandations de la Suisse en matière d'activité physique (8)

- Au moins **2 h 30 d'activité physique par semaine** sous forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne au moins, ou 1 h 15 de sport ou d'activité physique d'intensité élevée ; il est aussi possible de combiner des activités d'intensité différente. Les personnes déjà actives physiquement peuvent encore améliorer leur santé en entraînant leur endurance, leur force et leur souplesse et ainsi gagner en bien-être et en performance.
- Les **adolescents** devraient faire au moins une heure d'activité physique par jour, et les **enfants** nettement plus encore. Par ailleurs, les jeunes devraient pratiquer plusieurs fois par semaine des activités qui consolident les os, stimulent le cœur et la circulation, renforcent les muscles, entretiennent la souplesse et améliorent l'habileté.
- Les **aînés** devraient faire autant d'exercice que possible même si leurs capacités ne leur permettent pas de satisfaire pleinement aux recommandations de base. Ceux qui pratiquent déjà une activité physique peuvent encore améliorer leur santé en entraînant leur force, leur équilibre, leur souplesse et leur endurance et ainsi gagner en bien-être, en performance et en autonomie.

Rapport dose-effet



Tout effort contre la sédentarité est important et favorise la santé, le bien-être et la performance, à tout âge. Les présentes recommandations de base entraînent de multiples effets positifs sur la santé et la qualité de vie. Toute activité sportive supplémentaire offre encore plus de bénéfice pour la santé. Toutefois, à partir d'un certain stade, cette progression n'est plus linéaire (voir rapport dose-effet) (8).



Il est important de bouger régulièrement et de faire du sport. Mais cela suffit-il pour compenser une journée que l'on a passée principalement en position assise ? Non, selon les connaissances actuelles : des études révèlent qu'une station assise prolongée sans interruption constitue à elle seule un facteur de risque pour la santé. Les effets négatifs d'une station assise de plusieurs heures ne peuvent pas être compensés par la pratique du sport² mais seulement atténués (12-15). Il est donc important d'être actif non seulement pendant la pause de midi, après le travail ou durant le week-end, mais aussi de réduire les stations assises prolongées pendant le reste de la journée et de les entrecouper de pauses actives fréquentes (7). Par ailleurs, l'incidence positive sur la santé des pauses actives visant à interrompre les phases de sédentarité prolongées a été mise en évidence, et ce, pour tous les âges (16). Des études supplémentaires devront être menées pour déterminer concrètement la durée maximale des stations assises ainsi que celle des interruptions nécessaires et leur fréquence.

La recherche sur le facteur de risque sanitaire que constitue la position assise en est encore à ses balbutiements. Toutefois, dans des pays comme la Suisse où, quel que soit le groupe d'âge, les personnes passent la majeure partie de leur temps assis, ces recherches sont capitales pour prévenir les maladies non transmissibles et le surpoids.

Se lever – un petit effort pour de grands effets

La première chose à faire quand on décide d'adopter un style de vie actif est de se repasser le film de ses activités quotidiennes en se demandant à quel moment et de quelle manière on pourrait interrompre les phases sédentaires à la maison, lors de nos déplacements, pendant les loisirs, en formation, à l'école ou au travail, ou les remplacer par des phases actives, debout, ou de la marche. Chaque pas qui nous éloigne de l'inactivité a un effet positif sur la santé, et ce, à tout âge. Le fait de se lever active le métabolisme, sollicite les grands groupes musculaires et augmente la consommation d'énergie du corps. Le cerveau est mieux irrigué, ce qui améliore les capacités de concentration et d'apprentissage ainsi que la performance. Interrompre les phases de sédentarité trop longues en se mettant debout peut en outre permettre de prévenir les maux de dos, les tensions au niveau des épaules et de la nuque, les maux de tête ainsi que les problèmes de digestion et de circulation (8, 11, 17).

Si vous avez lu ce document assis, il est temps de vous accorder une petite pause et de vous lever pour ouvrir la fenêtre ou aller chercher un verre d'eau. Il existe de nombreuses manières d'interrompre les stations assises prolongées au quotidien et d'intégrer le mouvement dans le déroulement de la journée. À l'adresse bag.admin.ch/se-lever, vous trouverez des conseils pratiques pour se lever au quotidien, d'autres liens et un poster d'information sur le thème « se lever ».

Mise en œuvre sur mandat de l'OFSP : Sophie Frei, www.frei-stil.ch

Références :

- 1) Carter S, Hartman Y, Holder S, Thijssen DH, Hopkins ND. Sedentary behavior and cardiovascular disease risk: Mediating mechanisms. *Exerc Sport Sci Rev.* 2017; 45(2):80-86.
- 2) Diaz KM, Howard VJ, Hutto B, et al. Patterns of sedentary behavior and mortality in U.S. middle-aged and older adults a national cohort study. *Ann Intern Med.* 2017; 167(7):465-475.

² au moins 1 heure d'exercice d'intensité moyenne par jour



- 3) Winkler EAH, Chastin S, Eakin EG, et al. Cardiometabolic Impact of Changing Sitting, Standing, and Stepping in the Workplace. *Med Sci Sports Exerc.* 2018; 50(3):516-524.
- 4) Patterson R, McNamara E, Tainio M, et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol.* 2018; 33(9):811-829.
- 5) ZHAO R, BU W, CHEN Y, CHEN X. Sedentary Behaviour and Risk of Diseases. *Journal Nutr Heal Aging.* 2020; 24(1):63-70.
- 6) Bundesamt für Statistik BFS: Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) 2017, Neuchâtel 2019.
- 7) Bundesamt für Gesundheit BAG: Sitzender Lebensstil. Sonderanalyse des Omnibus 2011 und der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 des Bundesamts für Statistik im Auftrag des BAG. H. Stamm, D. Wiegand, R. Bürgi, M. Lamprecht, 2015.
- 8) Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. *Gesundheitswirksame Bewegung.* Magglingen: BASPO, 2013.
- 9) Consensus Definitions. Final definitions, caveats and examples of key terms from the Sedentary Behaviour Research Network (SBRN) Terminology Consensus Project: <https://www.sedentarybehaviour.org/sbrn-terminology-consensus-project/german-translation/>, Zugriff: 20.2.2020
- 10) Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG. A. Werkhausen, K. Favero, Th. Wyss. *Sitzender Lebensstil beeinflusst Gesundheit negativ*, 2014.
- 11) Bundesamt für Gesundheit BAG. Mitarbeiterfitness ist auch ein Wirtschaftsfaktor. *Spectra*, 1.9.2013: <http://www.spectra-online.ch/de/spectra/themen/lmitarbeiterfitnessr-ist-auch-ein-wirtschaftsfaktor-97-10.html>
- 12) Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonized meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet.* 2016; 388(10051):1302-1310.
- 13) Ekelund U, Brown WJ, Steene-Johannessen J, et al. Do the associations of sedentary behaviour with cardiovascular disease mortality and cancer mortality differ by physical activity level? A systematic review and harmonized meta-analysis of data from 850 060 participants. *Br J Sports Med.* 2019;53(14):886-894.
- 14) Werneck AO, Oyeyemi AL, Collings PJ, et al. Physical activity can attenuate, but not eliminate, the negative relationships of high TV viewing with some chronic diseases: findings from a cohort of 60 202 Brazilian adults. *J Public Health (Bangkok)*, 2019.
- 15) Eanes L. Too Much Sitting_A Newly Recognized Health Risk. *Am J Nurs.* 2018; 118(9):26-34.
- 16) Loh R, Stamatakis E, Folkerts D, Allgrove JE, Moir HJ. Effects of Interrupting Prolonged Sitting with Physical Activity Breaks on Blood Glucose, Insulin and Triacylglycerol Measures: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sport Med.* 2020
- 17) Staatssekretariat für Wirtschaft SECO: Sitzen bei der Arbeit. *Direktion für Arbeit, Arbeitsbedingungen* 2016