

Mode de vie sédentaire

Analyse spéciale de l'Omnibus 2011 et de l'Enquête suisse sur la santé 2012 (ESS 2012) de l'Office fédéral de la statistique sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique

Résumé du rapport final

Hanspeter Stamm, Doris Wiegand, Rahel Bürgi et Markus Lamprecht

Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG

Forchstrasse 212 • 8032 Zurich • info@LSSFB.ch

La position assise en tant que facteur de risque pour la santé

Que ce soit au travail, dans la voiture, dans le train, pendant les repas, devant la télé ou en bonne compagnie avec des amis, force est de constater que l'homme moderne passe plusieurs heures par jour en position assise. Selon une série de nouvelles études, le temps prolongé passé en position assise présente différents risques pour la santé, dont l'obésité et les maladies cardio-vasculaires. Afin de contrecarrer ces risques, une méthode simple semble exister. Il suffirait d'interrompre régulièrement les longues phases en position assise par des pauses actives ou des activités réalisées debout. En l'état actuel des recherches, il n'est malheureusement pas encore possible d'indiquer la fréquence et la durée optimale des phases d'interruption.

Sources de données

Étant donné que la position assise est examinée seulement depuis peu sous son aspect de facteur de risque pour la santé, les données disponibles sont encore lacunaires. En Suisse, il existe l'Omnibus 2011 et l'Enquête suisse sur la santé 2012 (ESS 2012) de l'Office fédéral de la statistique, deux sources de données représentatives et actuelles contenant des données sur la position assise.¹ Les deux sondages contiennent une question simple relative à la durée quotidienne en position assise qui a été analysée dans la présente étude quant à son rapport avec diverses caractéristiques du contexte social,

¹ Dans le cadre de l'Omnibus 2011, 5129 personnes âgées entre 15 et 74 ans ont été interrogées par téléphone. L'ESS 2012 se base sur la population des 15 ans et plus en Suisse. Les questions concernant la position assise ont été posées dans la partie écrite du questionnaire (n = 19 639). Afin de pouvoir établir des comparaisons, la plupart des analyses de l'ESS 2012 ont uniquement été effectuées avec des personnes âgées entre 15 et 74 ans.

de l'état de santé et de l'hygiène de vie des personnes interrogées. Les données disponibles ne permettent pas une analyse des interruptions de la position assise prémentionnées, mais elles permettent une identification de modes de vie plus ou moins sédentaires et actifs selon l'indication de la durée passée en position assise et les heures d'activité physique.

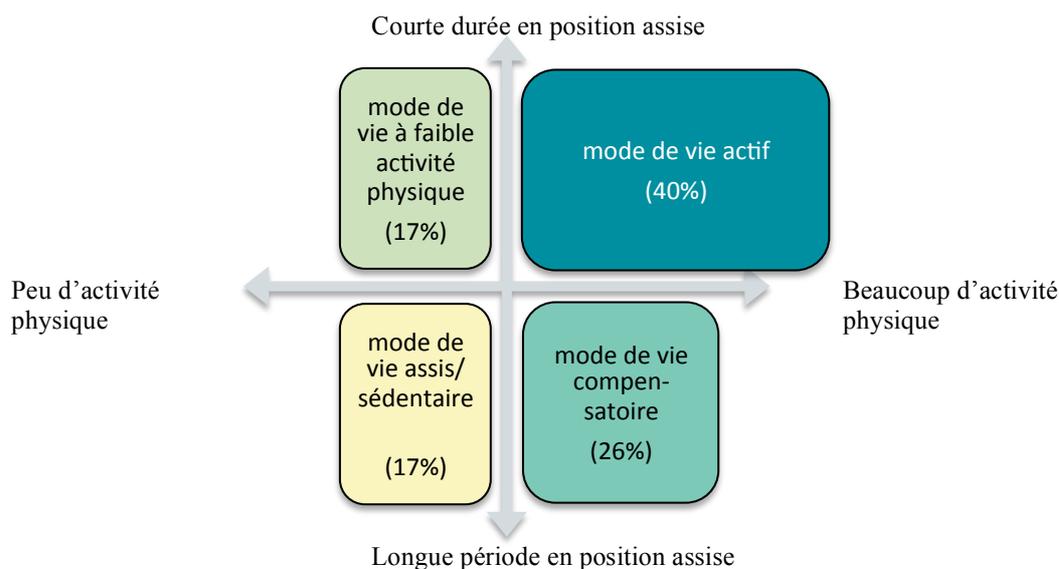
Durée en position assise et mode de vie sédentaire

Selon les sources, les personnes âgées entre 15 et 74 ans sont assises en moyenne entre quatre (Omnibus 2011) et cinq heures (ESS 2012) par jour (valeurs médianes). Environ un sixième des personnes âgées entre 15 et 74 ans passe quotidiennement plus de 8,5 heures en position assise, alors qu'entre un cinquième (ESS 2012) et un quart (Omnibus 2011) indique être assis au maximum 2,5 heures par jour.

Si l'on combine les données sur la durée passée en position assise et l'activité physique, on obtient quatre groupes représentés dans l'illustration 1:

- Près d'un sixième des personnes âgées entre 15 et 74 ans dispose d'un «*mode de vie sédentaire ou assis*» au sens strict, caractérisé par de longues périodes assises et peu de mouvement.
- À peu près un autre sixième de la population vit selon un «*mode de vie à faible activité physique*» dont le niveau d'activité physique est faible et la durée quotidienne en position assise l'est comparativement aussi.
- Un quart de la population combine une longue durée en position assise avec un niveau d'activité physique élevé, menant ainsi un «*mode de vie compensatoire*».
- Le «*mode de vie actif*» comprenant peu de périodes assises et un niveau d'activité physique élevé comparativement parlant est propre à environ 40 % de la population.

Illustration 1: aperçu des quatre modes de vie (ESS 2012, personnes de 15 à 74 ans)



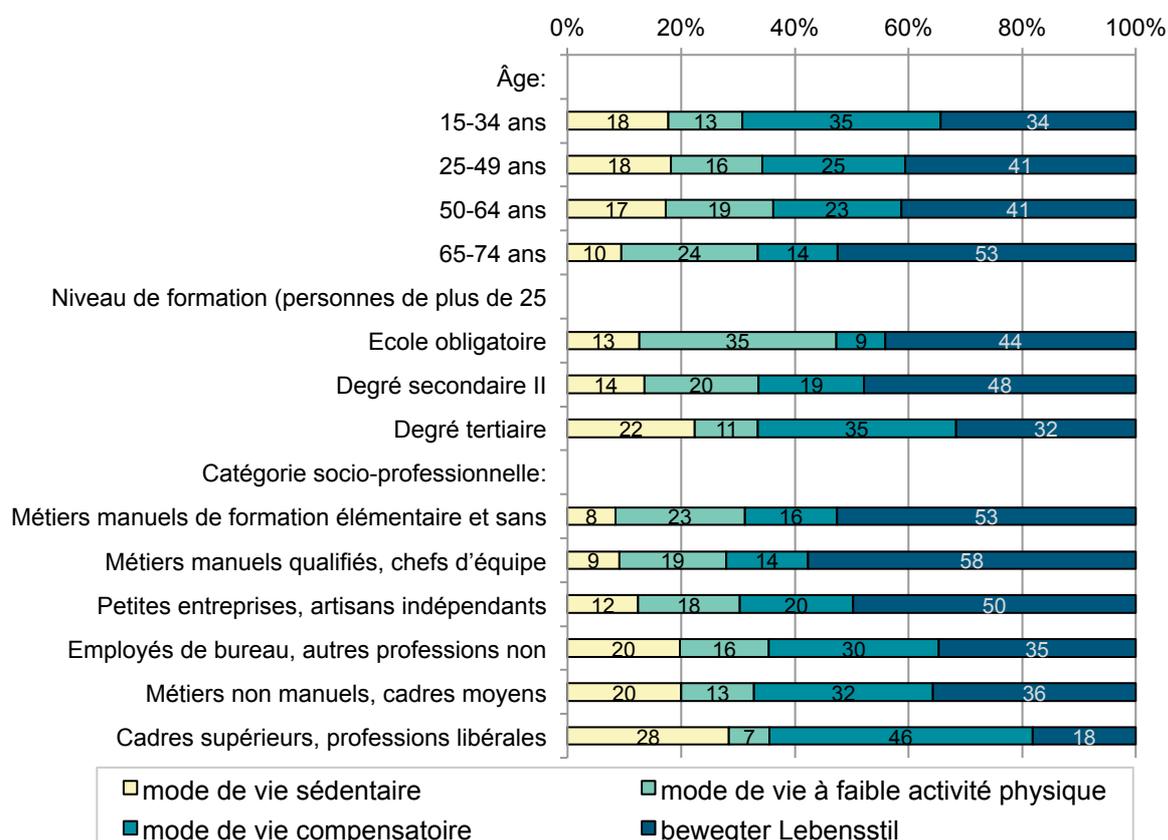
Remarque: «Longue période en position assise» se rapporte à une durée de sédentarité supérieure à 5,5 heures quotidiennes. «Peu d'activité physique» se rapporte à des personnes qui pendant plus de cinq jours par semaine ne font pas au moins pendant 30 minutes une activité physique qui entraîne une légère accélération du pouls et de la respiration ou qui ne font pas au moins trois jours par semaine des activités physiques plus intenses.

Différences sociales au niveau de la sédentarité

La durée en position assise et l'appartenance à un des quatre groupes de mode de vie varient nettement en fonction de toute une série de caractéristiques sociales (voir aussi illustration 2):

- L'activité lucrative et la profession jouent un rôle particulièrement important en matière de sédentarité: les actifs passent en moyenne une heure de plus en position assise que les personnes n'exerçant pas d'activité lucrative. Dans les «emplois de bureau», on est nettement plus longtemps assis (5 à 8 heures par jour) que dans les métiers manuels (3 à 4 heures par jour). Les cadres supérieurs et les personnes exerçant des professions libérales compensent tout particulièrement leurs longues phases assises par une activité physique supérieure à la moyenne durant leur temps libre.
- Des corrélations similaires sont constatées avec le niveau de formation et le revenu du ménage, sachant que: plus le niveau de formation et le revenu sont élevés, plus on appartient à la catégorie «mode de vie assis» ou «compensatoire».
- Les personnes âgées sont moins souvent assises que les plus jeunes et appartiennent plus souvent que la moyenne au mode de vie actif ou à faible activité physique.
- Il est également possible d'établir des différences entre les sexes, la nationalité et le lieu de domicile, mais elles sont comparativement faibles. Les constats relatifs aux régions linguistiques sont intéressants: les Suisses alémaniques (hommes et femmes) sont plus souvent actifs sur le plan physique que les habitants des autres régions du pays. Mais en Suisse italienne, la durée en position assise est nettement inférieure à celle de la Suisse alémanique.

Illustration 2: Relation entre la typologie du mode de vie et l'âge, le niveau de formation et la catégorie socio-professionnelle (ESS 2012, 51 à 74 ans)



Sédentarité et santé

L'état de santé et divers aspects de l'hygiène de vie ne présentent que de faibles corrélations avec la durée en position assise et la typologie du mode de vie. Par ailleurs, les résultats contredisent en partie les attentes. Les personnes qui sont assises pendant 5,5 heures et plus se sentent légèrement en meilleure santé que les personnes dont la durée en position assise est plus faible. Dans le groupe des personnes passant plus de temps en position assise, il y a également un peu moins de personnes en surpoids. Un regard sur la typologie du mode de vie révèle toutefois que ces constats varient fortement en fonction de l'activité physique. Les personnes ayant un mode de vie compensatoire qui combine une longue durée en position assise et un niveau élevé d'activité physique sont celles qui se sentent le mieux au niveau santé et qui sont le plus rarement en surpoids.

Comment continuer?

Il n'est pas étonnant que les corrélations entre santé et sédentarité ne soient pas très marquées. La recherche actuelle indique que ce n'est pas la durée totale en position assise qui impacte sur les retombées négatives sur la santé, mais bien plus le manque d'interruption des longues phases de sédentarité. Lors d'une prochaine récolte de données, il serait donc indiqué de relever non seulement la durée en position assise mais aussi le nombre et la durée des interruptions. Il serait possible d'utiliser des questionnaires différenciés tout comme une combinaison de sondages et d'outils techniques (accéléromètre, inclinomètre).

Sur la base des constats actuels il est d'ores et déjà possible de retenir que les risques sanitaires se consolident par une sédentarité prolongée dans le domaine professionnel. L'introduction de pauses actives et de postes de travail permettant ponctuellement de travailler debout peuvent ici avoir un effet non négligeable.