

Reprise sportive et sédentarité : une approche multifactorielle et complexe -

Partie 1 : définitions, causes, recommandations et conséquences

La sédentarité sera certainement le grand fléau de ce siècle : elle est responsable de nombreuses pathologies (obésité, diabète, hypertension etc.) mais aussi d'un affaiblissement des fonctions cognitives, mentales, sociales etc. La non-pratique d'activité physique amène donc à une diminution des fonctions normales du corps humain et ce, quel que soit son âge. Au-delà de ce constat, il n'est pas simple de remettre les personnes en mouvement, surtout dans une société qui a tendance à proposer des alternatives à presque toutes les actions physiques (marcher n'est plus nécessaire par exemple, prendre le vélo également). Remettre en place la machinerie physique n'est pas donc chose aisée, et peut être vu comme un chemin de croix. Nous aborderons dans une suite d'articles, un éclairage à destination de ceux qui sont amenés à participer à une partie de l'accompagnement de personnes qui se remettent à l'activité physique sans pour autant présenter de limitations fonctionnelles.

La sédentarité et activité physique : de quoi parle-t-on ?

L'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS) est un organisme étatique, qui a différentes missions, notamment recenser et centraliser les données sur l'activité physique et sportive ainsi que sur la sédentarité.

Selon l'ONAPS, la sédentarité se définit comme :

« Une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée (1,6 MET (1)) : déplacements en véhicule automobile, position assise sans activité autre, ou à regarder la télévision, la lecture ou l'écriture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur, toutes les activités réalisées au repos en position allongée (lire, écrire, converser par téléphone, etc. »

Et l'activité physique comme :

« Tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, y compris ceux effectués lors des activités de travail, de déplacements, domestiques ou de loisirs. »

Sur la base de ces deux définitions, il est possible de mettre en place une hiérarchisation des activités physiques, grâce au MET (1) :

- Activités sédentaires < 1,6 MET ;
- 1,6 MET ≤ activités de faible intensité < 3 METs
- 3 METs ≤ activités d'intensité modérée < 6 METs

- 6 METs ≤ activités d'intensité élevée < 9 METs
- Activités d'intensité très élevée ≥ 9 METs

Si cette hiérarchisation est peu claire, quelques exemples nous permettent de mieux comprendre :

Intensité	Exemples
Faible	marcher (< 4 km/h) promener son chien s'habiller, manger, déplacer de petits objets activités manuelles ou lecture (debout)
Modérée	marche (4 à 6,5 km/h) course à pied (< 8 km/h) vélo (15 km/h) monter les escaliers (vitesse faible) nager jouer au tennis
Elevée	marche (> 6,5 km/h ou en pente) course à pied (8 à 9 km/h) vélo (20 km/h) monter rapidement les escaliers déplacer des charges lourdes déplacer de petits objets
Très Elevée	course à pied (9 à 28 km/h) cyclisme (> 25 km/h)

Ces exemples sont des repères pour un adulte d'âge moyen et de condition physique moyenne. Il faut également rapporter ce genre d'activité physique au temps et à l'intensité: faire 1 heure de marche à intensité élevée n'est bien sûr par l'équivalent de 2 heures de marche à faible intensité.

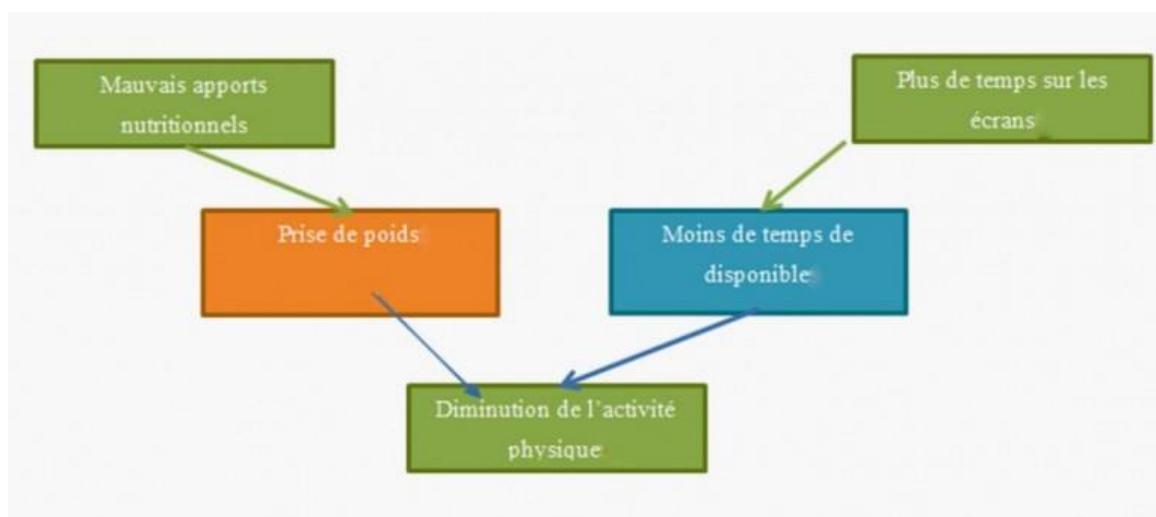
Recommandations pour l'activité physique et causes de l'inactivité

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) donne des recommandations pour la pratique de l'activité physique. Elle distingue 3 grandes catégories d'âges et donne des indications sur les types d'activités physiques à pratiquer (renforcement musculaire & cardiovasculaire). Voici un tableau résumant le tout :

Public	Recommandations générales
5-17 ans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue. ▪ Devrait être essentiellement une activité d'endurance. ▪ Des activités d'intensité soutenue, qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.
18-64 ans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue par semaine. ▪ L'activité d'endurance : par périodes d'au moins 10 minutes. ▪ Pour optimiser : activité d'endurance d'intensité modérée 300 minutes par semaine ou 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue. ▪ Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.
Plus de 65 ans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue par semaine. ▪ L'activité d'endurance : par périodes d'au moins 10 minutes. ▪ Pour optimiser : 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue. ▪ Les personnes âgées dont la mobilité est réduite : pratiquer une activité physique pour améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine. ▪ Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine. ▪ Lorsque des personnes âgées ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent.

Nous remarquons donc qu'il y a une volonté de cet organisme de développer les qualités aérobies (endurance) et neuromusculaires (force/coordination). En effet, le mouvement est permis essentiellement par les muscles et le système nerveux : entraîner seulement les capacités oxydatives du système serait donc un travail à moitié fait !

Les causes de cette inactivité physique sont multiples. Dans une enquête récente de l'Agence National de Sécurité Sanitaire (ANSES), outre le fait que cet organisme désigne l'activité physique des français comme « inadaptée », le temps passé devant les écrans hors temps de travail est en augmentation sur la période 2007-2017. Cette augmentation est de 20 min chez les enfants et 1h20 chez les adultes. De plus, cette enquête montre une alimentation non-optimale : beaucoup de produits transformés, trop de sel, beaucoup de boisson (hors eau), pas assez de fibre et des apports nutritionnels trop importants. On entre dès lors dans un cercle vicieux avec plusieurs boucles possibles :



Cette double entrée amène donc à une même conséquence : la prise de poids. Cependant, on peut être plus précis : il s'agirait plutôt d'une modification de la composition corporelle. On arrive à une augmentation de la masse grasse (en masse absolue et relative) et une diminution de la masse maigre (en masse relative).

Conclusion

La diminution de l'activité et l'augmentation de la sédentarité est liée à la vie moderne : les moyens de transport, la technologie, les habitudes nous amènent à moins bouger. L'accès à une alimentation industrielle (transformée) et peu chère conduit également à une augmentation des apports caloriques et donc à une balance calorique excédentaire.

Dans les prochains articles, nous proposerons de développer la prise en charge d'un sédentaire.

Benjamin DUMORTIER