

# Evaluer la sédentarité pour favoriser la mise en mouvement

Les préoccupations relatives aux problèmes de santé ne sont pas nouvelles. Il y a une vingtaine d'années, l'Education nationale considérait que l'éducation à la santé avait vocation à aider chaque jeune à s'approprier progressivement les moyens d'opérer des choix, d'adopter des comportements responsables, pour lui-même comme vis-à-vis d'autrui et de l'environnement. Il était ainsi question de préparer les jeunes à exercer leur citoyenneté avec responsabilité. Ni simple discours sur la santé, ni seulement apport d'informations, cette éducation à la santé avait pour objectif le développement de compétences. S'inscrivant dans la lignée des recommandations des sociétés savantes en matière d'approche stratégique, la responsabilisation et la sensibilisation des individus restent au cœur de la démarche. On sait en effet qu'il est plus efficace de convaincre, d'impliquer, plutôt que de culpabiliser. Pour aider chacun à s'approprier les moyens de faire des choix, il est nécessaire de pouvoir faire l'analyse de sa situation de départ en matière de sédentarité. Il existe pour cela des tests aussi bien qualitatifs que quantitatifs. Nous vous présentons ici deux outils fonctionnels.

## Définir la sédentarité et l'inactivité avant d'aller plus loin

Il est vrai qu'évaluer la sédentarité pourrait être simple : « il ne fait pas de sport ou d'activité physique, donc il est sédentaire ». Cependant, ce raisonnement simpliste ne donne pas la (ou les) natures de la sédentarité et donc des dysfonctionnements de la machinerie humaine.

Reprenons la définition de la sédentarité : « 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) : 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.) ». La sédentarité est donc définie par le temps passé en position assise ou allongée et non liée, en réalité, à la pratique d'activité physique. Plus vous passez de temps assis ou allongé, plus vous êtes sédentaire. Est considérée comme sédentaire, toute personne qui passe plus de 5 heures en position assise ou allongée (hors sommeil). Dès lors, il faut distinguer la sédentarité et l'inactivité, qui semblent être à priori liées...

L'inactivité physique est, quant à elle, définie par un temps total d'activité physique journalier ou hebdomadaire et en fonction de l'âge :

- **5 à 17 ans** : au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
- **18-65 ans** : 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.
- **+ de 65 ans** : 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.

Avec ce distinguo, il est tout à fait possible d'être à la fois sédentaire et actif, et le contraire...  
 A priori bizarre mais cette notion est importante : elle influencera la prise en charge par la suite. Un tableau peut être ainsi dressé :

		Temps passé assis et allongé ?	
		Moins de 5 heures	Plus de 5 heures
Temps activité suffisant ?	Non	Non sédentaire inactif	Sédentaire inactif
	Oui	Non sédentaire actif	Sédentaire actif

De ce tableau, une hiérarchie semble se dégager. On peut classer les différents profils :

1. Non sédentaire actif
2. Sédentaire actif
3. Non sédentaire inactif
4. Sédentaire inactif

Dès lors, l'évaluation est donc une étape primordiale, pour ne pas se tromper dans son cheminement : même si des points communs émergeront dans la grande majorité, la singularité de chaque situation fera que chaque prise en charge sera unique.

**Pour cela, nous pouvons prévoir 2 grands types d'évaluation : les questionnaires et les tests physiques.**

#### Test de Ricci et Gagnon

(A) COMPORTEMENTS SEDENTAIRES	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	+ de 5 h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	
<b>Total (A)</b>						
(B) ACTIVITES PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)	1	2	3	4	5	SCORES
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois <input type="checkbox"/>	1 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	2 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	3 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	4 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
<b>Total (B)</b>						
(C) ACTIVITES PHYSIQUES QUOTIDIENNES	1	2	3	4	5	SCORES
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	5 à 6 h <input type="checkbox"/>	7 à 9 h <input type="checkbox"/>	Plus de 10 h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>	
<b>Total (C)</b>						
<b>Total (A)+(B)+(C)</b>						

Les questionnaires permettent de savoir de manière plus ou moins précise les habitudes des personnes sondées. Ils permettent dès lors d'avoir un bon aperçu du niveau de sédentarité de la personne sondée. Il existe différents questionnaires permettant cette évaluation : certains sont destinées à des personnes adultes, d'autres à des seniors ou à des jeunes. Certains de ces questionnaires sont réellement destinés à la collecte d'informations générales et globales de cohortes, comme le questionnaire mondial sur la pratique d'exercice physique, organisé et distribué par l'OMS. Ces questionnaires ne sont pas réellement adaptés à nos situations.

Le test de Ricci et Gagnon modifié par F. Laureyns et JM. Séné, nous paraît le plus adapté à la population adulte et lors d'un entretien : simple et rapide d'exécution. Il permet d'avoir des informations sur le niveau de sédentarité de la personne interrogée, le niveau d'activité dite « sportive » et le niveau d'activité dans les tâches quotidiennes. Le barème est simple : 5 points maximum par item. Il suffit d'additionner les différents scores pour connaître le niveau de sédentarité et d'activité physique de la personne interrogée :

- Un score inférieur à 18 correspond à un profil « inactif »
- Un score compris entre 18 et 35 : profil plutôt actif
- Un score supérieur à 35 : profil plutôt très actif

Comme nous l'avons dit : il faut distinguer sédentarité et inactivité. On peut donc essayer de distinguer le score A et les scores B + C, pour essayer de retrouver les différents profils que nous trouvons dans le tableau 1.

De ce constat de sédentarité et de non activité, le choix des tests d'évaluation physique sera grandement influencé. A priori, les tests de mobilité seront plutôt à privilégier pour les personnes sédentaires pour s'assurer que le mouvement ne soit pas compromis.

## **Un questionnaire complémentaire pour les seniors**

Le public senior est un public particulier : il présente un risque à la pratique d'activité physique, et peut amener à des complications rapides. Pour cela, il faut compléter le questionnaire précédent par le questionnaire Q-AAP (Questionnaire d'aptitude à l'activité physique). Ce test comporte 7 questions :

1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin ?
2. Ressentez-vous parfois une douleur ou une oppression à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ou au repos ?
3. Avez-vous des difficultés à respirer au moindre effort ?
4. Erouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ?
5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de vos activités physiques ?
6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour le cœur, l'hypertension, le cholestérol ou le diabète ?
7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire d'activité physique ?

Il suffit de répondre par oui ou par non aux différentes questions : Un seul oui doit amener l'encadrant à rediriger la personne vers le corps médical. Celui-ci devra prendre en charge et donner des directives dans la prise en charge de l'activité physique.

## **Les tests physiques pour les seniors**

Pour ce public bien particulier, il existe de nombreux tests pour évaluer les capacités physiques. Nous pensons notamment à :

- [Test chronométré du lever de chaise de Mathias](#) : Ce test permet de savoir le risque de chute des personnes de plus 60 ans.
- [Test de marche des six minutes](#) : il permet de tester la capacité de « mobilité ». Il faut comprendre ici, la capacité à marcher d'une personne.
- [Échelle d'évaluation de l'équilibre de Berg](#) : c'est un ensemble de situations permettant d'évaluer à la fois l'équilibre statique et dynamique des personnes âgées.

L'évaluation va ainsi permettre aux différents acteurs intervenant auprès des seniors, de mieux organiser le suivi, notamment entre le travail des kinésithérapeutes et des enseignants en activité physique adaptée (EAPA).

## **Conclusion**

La sédentarité et l'inactivité physique sont deux choses bien distinctes : le fait d'être en position assise prolongée n'est pas automatiquement signe d'inactivité, même si les deux choses sont quand même corrélées. Des questionnaires simples existent et permettent d'améliorer la prise en charge pour orienter le travail échéant. Pour le public senior, des tests spécifiques physiques sont à mettre en place et mettent en exergue la capacité d'autonomie de cette population si particulière. Pour autant, la prise de conscience et la responsabilisation des sujets restent la clé de voûte de la prise en charge.

**Benjamin DUMORTIER**