

MYTHES ET RÉALITÉS

Réponses en page 61

À propos de la sédentarité Par Joël Brodeur, inf., M.Sc.

« Je travaille dans un GMF et je suis préoccupée par le manque d'activité physique de notre clientèle. Peu importe l'âge, beaucoup sont sédentaires et voient l'intégration de l'activité physique dans leur vie comme une véritable montagne. Est-il vraiment nécessaire de jogger dix kilomètres trois fois par semaine pour ressentir des effets positifs ou s'agit-il d'un mythe ? »

Nancy T.

Voyons voir si vous saurez différencier le vrai du faux parmi ces énoncés sur la sédentarité.

Vrai ou faux

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Marcher 30 minutes par jour suffit pour ne pas être considéré comme sédentaire. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Pour réduire les risques liés aux maladies cardiovasculaires et aux cardiopathies coronariennes, l'activité physique doit être faite sans interruption pendant une période supérieure à 20 minutes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. La sédentarité accentue toutes les causes de mortalité, double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et augmente les risques de cancer du côlon, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose, de troubles lipidiques, de dépression et d'anxiété. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. L'activité physique et l'exercice physique sont synonymes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Les risques liés à la sédentarité sont 50 % moins importants que ceux liés à la consommation de tabac. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

À propos de la sédentarité

Réponses de la page 12

Par Joël Brodeur, inf., M.Sc.

« Je travaille dans un GMF et je suis préoccupée par le manque d'activité physique de notre clientèle. Peu importe l'âge, beaucoup sont sédentaires et voient l'intégration de l'activité physique dans leur vie comme une véritable montagne. Est-il vraiment nécessaire de jogger dix kilomètres trois fois par semaine pour ressentir des effets positifs ou s'agit-il d'un mythe ? »

Nancy T.

vrai ou faux

1. Marcher 30 minutes par jour suffit pour ne pas être considéré comme sédentaire.

Vrai – Les recommandations pour les adultes de 18 à 64 ans sont de 30 minutes quotidiennement. Ces recommandations s'appliquent aussi aux personnes qui auraient des limitations physiques. C'est à partir de 30 minutes que les effets apparaissent, et en faire plus est encore mieux¹.

2. Pour réduire les risques liés aux maladies cardiovasculaires et aux cardiopathies coronariennes, l'activité physique doit être faite sans interruption pendant une période supérieure à 20 minutes.

Faux – Pour avoir un effet, il faut cumuler 150 minutes d'activité modérée, ou 75 minutes d'activité soutenue par semaine². Ce concept s'appelle la cumulation³. Il signifie que l'activité physique totale peut se faire en plusieurs périodes plus courtes. Par exemple, marcher 15 minutes matin et soir pour aller au travail permet d'atteindre cet objectif et ainsi d'obtenir un impact positif sur sa santé et son espérance de vie.

3. La sédentarité accentue toutes les causes de mortalité, double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et augmente les risques de cancer du côlon, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose, de troubles lipidiques, de dépression et d'anxiété.

Vrai – Selon l'Organisation mondiale de la Santé⁴, la sédentarité est le problème de santé publique le plus sérieux de notre époque.

4. L'activité physique et l'exercice physique sont synonymes.

Faux – L'exercice physique est habituellement structuré et a souvent une connotation sportive. Par exemple, jogger, jouer au tennis, faire de la musculation en salle sont des exercices physiques alors que prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, se rendre au bureau d'un collègue au lieu de l'appeler, sortir le recyclage et jardiner sont des exemples d'activités physiques qui contribuent à éviter la sédentarité⁵.

5. Les risques liés à la sédentarité sont 50 % moins importants que ceux liés à la consommation de tabac.

Faux – Le risque associé à la sédentarité est du même ordre de grandeur que le risque attribuable à la consommation de tabac. La réduction de la morbidité coronarienne qui peut être attendue par la pratique régulière d'une activité physique est comparable à celles d'autres habitudes de vie, tel l'arrêt du tabac⁵. Fait encore plus surprenant, la sédentarité est une plus grande cause de décès que le tabagisme⁶.

Références

1. Organisation mondiale de la Santé. « Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. Activité physique pour les adultes ». [En ligne : http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr/]
2. Galson, S.K. « The importance of being active your way », *Public Health Reports*, vol. 124, n° 6, nov./déc. 2009, p. 772-773. [En ligne : www.surgeongeneral.gov/library/publichealthreports/sgp124-6.pdf]
3. US Department of Health and Human Services. « 2008 Physical Activity Guidelines for Americans », sept. 2008, 4 p. [En ligne : http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Fact_Sheet_Adults.pdf]
4. Organisation mondiale de la Santé. « La sédentarité, une cause majeure de maladies et d'incapacités ». [En ligne : www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/fr/]
5. Société française de nutrition. « Athérosclérose (4). Sédentarité, activité physique et prévention du risque vasculaire », *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, vol. 36, hors-série 1, 2001, p. 2S107- p. 2S110. [En ligne : <http://fmc.med.univ-tours.fr/Pages/disciplines/Nutrition/nutrition17.pdf>]
6. Andy Coghlan. « Physical inactivity kills as many people as smoking », *New Scientist*, 18 juil. 2012. [En ligne : www.newscientist.com/article/dn22072-physical-inactivity-kills-as-many-people-as-smoking.html]

NdlR : L'auteur est infirmier-conseil à l'OIIQ.