

## Santé

# Debout, tout le

La sédentarité est un facteur de risque majeur pour la santé. Le télétravail ne fait apparemment que l'amplifier.

**S**aviez-vous qu'il est dangereux de rester longtemps assis ? Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), non seulement la sédentarité représente un facteur de risque majeur de maladies non transmissibles, mais elle est aussi la quatrième cause de décès prématuré dans le monde et la première cause de mortalité évitable dans les pays développés. On comprend donc que l'OMS considère avec inquiétude les 31 % de la population mondiale qui ne pratique pas la quantité recommandée d'activité physique, soit 60 minutes par jour. Mais pourquoi la station assise prolongée est-elle si mauvaise pour la santé ? « Rester assis longtemps provoque un ralentissement du retour veineux et lymphatique des membres inférieurs, nous explique le Dr Jean Gérard, chef du département métabolique pour le groupe CHIREC. Lorsque les genoux sont pliés à angle droit, le réseau sanguin commence à se montrer déficient, ce qui augmente le risque de thrombose veineuse, appelée aussi phlébite. Il faut savoir que dans les artères, le débit sanguin est élevé, tandis que dans les veines, il se fait à très basse pression. Lorsqu'il est ralenti à ce niveau – notamment par une station assise prolongée –, le flux des globules rouges stagne et on court le risque qu'un caillot se forme et vienne boucher une veine. Cela peut même aller jusqu'à l'embolie pulmonaire si le caillot migre de la veine aux poumons. Tout cela au départ de la sédentarité ! Certaines personnes ont des facteurs prédisposant, certes, mais dans tous les cas, la sédentarité ralentit le retour veineux. » C'est par ailleurs aussi le cas en avion, où la station assise, combinée à la pression et à l'air sec, empêche un bon retour veineux. Ce risque augmente encore avec l'âge. D'où l'intérêt de circuler autant que possible dans l'avion et de porter des bas de contention qui favorisent une meilleure circulation sanguine.

### À FORCE DE STAGNER DEVANT L'ÉCRAN...

Selon l'OMS, la pratique d'une activité physique régulière réduit le risque cardiovasculaire de 30 %, celui du diabète

de 27 % et celui des cancers du côlon et du sein de 21 à 25 %. Or, force est de constater que même chez les jeunes – surtout chez les jeunes devrait-on dire – on est loin du compte en matière d'activité physique. Les enfants et les adolescents passent entre trois et quatre heures par jour devant un écran. Quant à la sédentarité de la population adulte active, elle n'a fait qu'augmenter depuis la pratique du télétravail. Fini le trajet ou bout de trajet à pied, la course pour attraper le bus, la montée des escaliers dans le métro et, au bureau, les petits déplacements vers la machine à café, la photocopieuse, les toilettes ou la salle de réunion, qui obligent à quitter son poste et surtout

l'écran d'ordinateur. Les réunions en visioconférence ont remplacé les rencontres de visu. Bref, après plusieurs heures en station assise (à partir de sept heures d'affilée le risque explose même !), la santé en a pris un fameux coup. « Les risques liés à la sédentarité – tant physiques que psychologiques – sont multiples, reconnaît le Dr Gérard. Le premier auquel je pense, lié à la position assise devant un écran, est celui qui menace notre santé oculaire. Le regard figé sur l'écran – on cligne moins des yeux – dessèche la cornée et peut entraîner de nombreux problèmes oculaires. »

Un autre risque est celui de la bursite ou de la tendinite, lié à l'utilisation de la souris ou d'un joystick. La bursite du coude notamment est fréquente, due au frottement du coude sur la table. À force, l'irritation crée une inflammation (une poche) au-dessus de l'articulation du coude, comparable à ce qu'on appelait autrefois « la maladie du carreleur », qui



Solitude, station assise prolongée et mauvaise posture devant l'écran (ici, trop penchée) font du télétravail un cocktail dangereux. Belgalmage

# monde !

était une bursite du genou (qui frottait sur le sol). « *La station assise crée également des troubles statiques : le fait d'être trop penché, concentré sur un écran placé à une mauvaise hauteur (il doit être à hauteur des yeux), entraîne à la longue des douleurs cervicales, dans la nuque (nuccalgies) et des céphalées, nous dit le D<sup>r</sup> Gérain. Et puis, la sédentarité et l'absence de sport entraînent une perte musculaire et des douleurs dans les articulations des hanches, des genoux et des épaules. La pratique d'un sport non agressif, comme la marche rapide ou la natation, s'avère donc essentielle pour la protection du bas du corps.* »

## MALBOUFFE ET ISOLEMENT SOCIAL

Ce n'est pas tout : la sédentarité favorise la malbouffe via la tendance à grignoter devant les écrans. De là à la prise de poids, il n'y a qu'un pas. Avec, du coup, encore moins de motivation pour faire de l'exercice... « *Un cercle vicieux s'en-*

*clenche et c'est le début de la glissade, déplore le spécialiste du métabolisme. Le diabète s'installe, le risque cardiovasculaire augmente...* » Ainsi que le risque d'altération du cerveau. C'est ce qui ressort d'une étude menée par l'université Western Australia et l'institut de recherche Baker (Melbourne), qui a mis en évidence la corrélation entre un excès de sédentarité et la dérégulation du taux de glucose dans le sang, augmentant ainsi le risque de démence. Le taux de glucose ne peut en effet être ni trop bas ni trop élevé, au risque d'endommager les cellules du cerveau et d'entraîner une baisse des capacités cognitives. Or, lors d'une activité physique, pour pouvoir fonctionner correctement, les muscles utilisent une partie du glucose ingéré, ce qui permet de réguler ce taux dans le sang. « *Le sucre est un véritable poison alimentaire, insiste le D<sup>r</sup> Gérain. C'est lui, et non la graisse, qui rend "addict". Le sucre, que l'on retrouve caché dans tout, surtout*

*dans les plats préparés, participe notamment au vieillissement des articulations. Alors, si en plus on reste assis toute la journée...* »

Un autre effet indirect de la sédentarité liée au télétravail concerne l'aspect humain. « *L'homme est un être social, qui n'est pas fait pour rester cloîtré chez lui sans pouvoir interagir avec ses pairs, observe le médecin. Le télétravail, même avec des réunions par visioconférence, ne remplacera jamais le contact direct. Le sentiment de solitude qui en résulte débouche sur une forme de désinsertion sociale. La communication devient neutre, fade, se résumant à l'expression de problèmes de connexion ou de lecture de mails. Les rapports humains dégénèrent, la sédentarité s'accroît. Et plus on vieillit, plus les complications liées à celle-ci augmentent. Les jeunes ressentent généralement plus vite le besoin de sortir et de faire du sport.* »

**Myriam Bru**



## 10.000 pas par jour ?



Après les « 5 fruits et légumes par jour », voici que l'on nous recommande d'effectuer au moins 10.000 pas quotidiennement si l'on veut rester en bonne santé. Eh non, ce n'est pas du bluff ! Plusieurs études scientifiques, confirmées par l'OMS, ont validé ce nombre. Il est d'ailleurs plus logique de compter l'exercice en « pas » plutôt qu'en kilomètres ou en temps. Tout le monde n'a en effet pas la même longueur de jambes : marcher 5 km ne représentera donc pas la même dépense énergétique pour une personne de grande taille que pour quelqu'un de petite taille, dont les foulées seront différentes. L'association professionnelle des kinésithérapeutes de Belgique Axxon affine toutefois ces recommandations en fonction de l'âge : s'il est déjà bien pour les personnes âgées de +65 ans d'accomplir 8.000 pas par jour, les jeunes de -18 ans doivent impérativement viser 60 minutes d'exercice quotidien, et ce, tous les jours de la semaine : les « 10.000 pas » ne sont donc pas suffisants pour eux.

**M.B.**