



La sédentarité croissante constatée dans nos sociétés développées n'existe sous sa forme épidémique que depuis la deuxième moitié du XX^e siècle. Facteur de risque de nombreuses maladies chroniques (cardio-vasculaires, métaboliques, cancéreuses, psychiques...), elle concerne plus de 80 % d'entre nous et progresse vivement dans les jeunes générations. Ce processus de sédentarisation suit deux courbes de croissance successives : celle du développement des transports motorisés, limitant la dépense énergétique individuelle, et celle de la communication : télévisuelle dans un premier temps, numérique désormais, qui nous absorbe dans un quotidien toujours plus connecté mais de moins en moins actif. La sédentarité et l'inactivité physique associées à une alimentation déséquilibrée sont devenues la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le tabagisme était responsable de 6,3 % de la morbidité au niveau mondial, l'alcool de 3,9 % alors que l'inactivité physique et l'alimentation déséquilibrée représentent aujourd'hui 10 %.

De nombreuses publications scientifiques mettent en exergue les bénéfices de l'activité physique pour la santé, à tous les âges et dans tous les états de santé. Ses bienfaits concernent aussi bien le métabolisme, le système cardiovasculaire, le système musculo-squelettique, le système immunitaire

que la santé mentale. Qu'il s'agisse de prévention primaire, secondaire ou tertiaire, l'activité physique ou sportive est un facteur important de maintien ou d'amélioration de l'état de santé. Elle permet de réduire les risques de développer la plupart des maladies chroniques non transmissibles, contribue à leur traitement et limite leurs effets sur la qualité de vie. Elle favorise la liberté de mouvement, l'autonomie et ralentit les effets biologiques du vieillissement.

Depuis deux décennies, l'activité physique et sportive a progressivement été reconnue dans le champ des politiques de santé publique, d'abord comme outil de prévention, puis comme traitement non-médicamenteux, jusqu'à la reconnaissance par le législateur de sa prescription en 2016. Cette dynamique se traduit aujourd'hui par le développement des liens et des coopérations entre le secteur sanitaire et le mouvement sportif.

LA SÉDENTARITÉ UN FLÉAU, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE UN REMÈDE

Notre société a évolué vers la sédentarité et l'inactivité physique qui sont devenues la première cause de mortalité évitable.

Comment pouvons-nous changer ces comportements ?

L'augmentation de l'activité physique et la réduction de la sédentarité passent également par une action sur notre environnement, que cela consiste en une plus grande attention accordée aux mobilités actives dans l'aménagement du territoire, ou en une organisation et un environnement de travail (ou scolaire) limitant les périodes de sédentarité.

Ces évolutions structurelles sont autant de facteurs favorables à l'adoption d'un mode de vie plus actif. Mais le changement des comportements et le maintien de ces nouvelles habitudes reposent au moins autant sur une éducation à l'activité physique et un accompagnement pour les individus les plus éloignés de celle-ci.

Pr. Jean-François Toussaint,
Institut de recherche biomédicale et
d'épidémiologie du sport (Irmes), Insep, Université
Paris-Descartes, Sorbonne, CIMS, Hôtel-Dieu.