Urgence à lutter contre la sédentarité

DOCTEUR JACQUES DAEMS MARS 2019
14 ,rue Marlier à Lambersart 59130

La population française vieillit actuellement l'espérance de vie est de 85 ans et demi pour les femmes et 79 ans pour les hommes.

La proportion de sujets âgés va continuer à s'accroître actuellement 20 % de la population a plus de 60 ans. Dans 20 ans les projections font qu'un Français sur trois aura plus de 60 ans. En 1990 il y avait 800 000 français de plus de 85 ans, en 2050 ils seront 4,4 millions, avec la dépendance fonctionnelle que cela engendrera.

L'espérance de vie augmente certes mais qu'en est-il de la qualité de vie ?
En Europe les Françaises arrivent au premier rang et les Français au troisième rang concernant l'espérance de vie, en revanche si l'on s'intéresse à la « qualité de vie sans incapacité » les Françaises passent à la 10ème place et les Français à la 11ème ...piètre résultat, en partie dû à notre mode de vie sédentaire.

Actuellement on n'a jamais fait aussi peu d'activités physiques, les simples activités domestiques, cuisine, ménage, marche, jardinage, bricolage sont insuffisantes pour entretenir les capacités fonctionnelles qui se dégradent avec l'âge, il faut y associer des activités sportives régulières pour prévenir les effets du vieillissement qui, malheureusement, s'accompagne souvent d'une diminution du goût de sa pratique.

Le manque d'activité physique est considéré par l'OMS comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde, juste après l'hypertension, le tabagisme et un taux élevé de glucose dans le sang.

En France on estime à 8,7 % les morts prématurées attribuées à la sédentarité, soit prêt de 10 000 décès.

L'impact humain et économique est indéniable alors que la vieillesse était synonyme de repos d'inactivité, d'immobilité, actuellement on exhorte le devoir de bien bouger pour bien vieillir!
Attention on peut être sportif et sédentaire, car la position assise plus de sept heures d'affilée augmente le risque de mortalité, un adulte assis pendant 10 heures par jour aura près de 50 % de risques de mortalité augmentée, toutes causes confondues, même s'il pratique une activité sportive occasionnelle.

En Europe la France fait partie des pays les plus sédentaires.
« Plus on fait mieux c'est », dès le premier quart d'heure d'activité sportive par jour on constate une réduction de 14 % de la mortalité, à partir d'une demi-heure on la réduit de 20% !

Les recommandations de santé publique, en matière d'activité physique correspondent actuellement chez un adulte à la pratique d'une activité physique aérobique (marche) d'au moins 30 minutes par jour ou 15 minutes par jour en aérobie intense (équivalent course à pied) et ceci pour simplement se maintenir ! Pour espérer gagner en capacité respiratoire il faut compter le double. Attention il faut qu'une activité physique dure au minimum 10 minutes pour qu'elle puisse être comptabilisée.

L'activité physique c'est comme un médicament, l'effet ne dure que 24 heures raison pour laquelle il faut en faire tous les jours... mais malheureusement moins de 32 % des plus de 65 ans sont suffisamment actifs.

L'idéal serait d'associer une activité sportive aérobique (marche, course à pieds) à une activité sportive anaérobique (musculation) pour augmenter sa puissance musculaire, ainsi qu'un sport qui permettrait d'améliorer l'équilibre et de prévenir les chutes.

Il y a une prise de conscience de la part des institutions quant à l'effet néfaste de la sédentarité, avec l'établissement du décret sport sur ordonnance depuis le 30 décembre 2016, qui permet aux médecins traitants de prescrire une activité physique adaptée aux patients atteints d'une affection de longue durée, mais pour l'instant les débuts sont laborieux en absence de financement par la sécurité sociale.

Il faut donc favoriser et promouvoir l'activité physique au même titre que les autres conseils d'hygiène de vie, l'activité physique étant le seul médicament contre la fatigue et comme disait Michel de Montaigne **« notre vie n'est que mouvement »**

Docteur Jacques DAEMS