

Rester assis trop longtemps pourrait être mortel à long terme

Sheryl Ubelacker

La Presse Canadienne

Toronto

Rester assis pendant la majeure partie de la journée peut être mortel à long terme, même si on fait de l'exercice quotidiennement, affirment des chercheurs de Toronto.

Analysant des données provenant de 41 recherches menées à l'étranger, ces scientifiques disent avoir découvert que la période pendant laquelle une personne demeure assise pendant la journée influence le risque d'avoir un problème cardiaque, un diabète, un cancer et même de mourir, et cela sans tenir compte d'un entraînement physique régulier.

Le docteur David Alter, du Toronto Rehabilitation Institute, qui a dirigé la recherche, a fait remarquer qu'une personne restait immobile - en demeurant assise, en regardant la télévision ou en travaillant à l'ordinateur - pendant plus de la moitié d'une journée. Selon lui, même si l'activité physique améliore la santé, elle ne suffit pas à éliminer complètement les risques de maladie.

Les résultats de l'analyse ont été publiés dans les *Annals of Internal Medicine* dont le numéro est sorti lundi. Une position immobile prolongée augmente de 15 à 20 pour cent les risques d'avoir une maladie cardiaque ou un cancer, de mourir d'une maladie du cœur ou d'un cancer. Les risques de souffrir d'un diabète augmentent jusqu'à 90 pour cent, a ajouté le Dr Alter.

Ces résultats ont même été ajustés en tenant compte de l'influence bénéfique de l'exercice physique régulier.

Le Dr Alter a soutenu que s'entraîner de façon modérée de 30 à 60 minutes chaque jour ne signifie pas qu'on puisse rester assis pendant le reste de la journée.

Toutefois, les chercheurs ne peuvent dire quel est le temps maximum qu'une personne peut rester assise sans endommager sa santé. De plus amples recherches sont nécessaires pour trouver l'équilibre parfait entre la position immobile et l'activité physique.

Le Dr Alter, lui-même un cardiologue, recommande à ses patients de rester debout quotidiennement pendant une certaine période temps. Se lever permet de brûler deux fois de calories que de rester assis. Être debout permet aussi de renforcer les os et les muscles. «Le but est de briser les moules de notre culture qui a fait de nous des gens assis alors que nous étions des chasseurs et des cueilleurs», a-t-il dit.

Selon le directeur d'une unité de recherche à l'hôpital pour enfants de l'est de l'Ontario, le Dr Mark Tremblay, qui n'a pas participé à la recherche, ces découvertes sont conformes avec la compréhension de plus en plus grandissante voulant que les comportements sédentaires soient un facteur de risque distinct de décès prématuré et d'importantes maladies chroniques comme les maladies du cœur.