

Date: mai 2024

SÉDENTARITÉ, L'INACTIVITÉ PHYSIQUE OU LES DEUX ?



Avez-vous déjà entendu les termes « inactif » et « sédentaire » être utilisés interchangeablement lorsqu'on se réfère au fait de pratiquer peu ou aucune activité physique régulière? Cependant, ces deux termes ne signifient pas la même chose et ils se réfèrent à deux comportements différents. Nous allons clarifier la différence entre les deux dans cet article.

D'un côté, la sédentarité se réfère aux activités effectuées dans un état éveillé, en position assise ou couchée et qui engendrent une consommation en énergie égale ou inférieure à 1.5 METs¹. Pour élaborer davantage, l'unité de MET (équivalent métabolique) se base sur la consommation d'oxygène au repos en position assise, soit 3.5 ml O₂/kg/min². Donc, 1 MET est la consommation d'oxygène par le métabolisme au repos, et toute augmentation en METs représente combien de fois de plus le corps consomme d'oxygène durant une activité qu'au repos³.

De l'autre côté, l'inactivité physique est définie comme une non-atteinte des recommandations en matière de l'activité physique¹. Selon les directives de la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice (SCPE), les adultes âgés entre 18 et 64 ans devraient accumuler 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité moyenne à élevée par semaine, en plus des activités de renforcement musculaire 2x/semaine et des activités à intensité légère².

Donc, pour résumer tout simplement, la sédentarité est un ensemble de comportements qui entraînent une consommation d'oxygène semblable à celle au repos et qui ne dépasse pas 1.5 METs. Les activités telles que travailler assis à l'ordinateur, regarder la télévision, être couché au lit mais réveillé sont des exemples. Pour l'inactivité physique, c'est le fait de ne pas atteindre les directives canadiennes de 150 minutes d'activité physique aérobie (moyenne et élevée) par semaine. Ainsi, on peut être à la fois inactif et sédentaire, actif et non-sédentaire, actif et sédentaire, ou inactif et non-sédentaire. De plus, les directives de la SCPE indiquent que les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient se limiter à 8 heures d'activités sédentaires au maximum par jour, incluant une limite de 3 heures d'utilisation d'écrans pour les loisirs². Il est également recommandé de couper les périodes prolongées en position assise le plus souvent possible. Prendre une marche de 2 minutes à chaque 30 minutes, se lever pour chercher de l'eau, se lever debout et faire quelques mouvements sont des exemples possibles de bris de périodes de sédentarité.

Enfin, n'oubliez pas que chaque geste vers le changement de ces comportements compte; augmenter légèrement votre niveau d'activité physique est toujours mieux que de ne pas faire de l'activité physique du tout, ainsi que de briser les périodes de sédentarité ou de les remplacer par de l'activité physique contribuent tous à l'amélioration de votre santé à long terme.

Références:

1. Jetté, M., Sidney, K., & Blümchen, G. (1990). Metabolic equivalents (METS) in exercise testing, exercise prescription, and evaluation of functional capacity. *Clinical Cardiology*, 13(8), 555-565. <https://doi.org/10.1002/clc.4960130809>
2. 2. Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). (s. d.). *Adultes 18 à 64 – Directives en matière de 24 heures*. SCPE. https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_18-64/
3. 3. Torgerson, D., Tremblay, A., Genin, P., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors : Definitions and Implications in Occupational Health. *Frontiers in Public Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288>