

## PRÉVENIR LA SÉDENTARITÉ ET SES CONSÉQUENCES



### Qu'est-ce que la sédentarité ?

La sédentarité correspond à une **activité physique faible ou nulle** avec une dépense énergétique proche de zéro.

### Un véritable fléau aux conséquences lourdes

Aujourd'hui favorisée par les nouvelles technologies et les services mis à notre disposition pour nous simplifier la vie (modes de transport passifs, accès à l'information via les écrans, possibilité de faire ses courses sur sa tablette, travail de bureau...), la sédentarité se développe avec de multiples conséquences possibles directes ou indirectes :



- **Prise de poids**
- **Fonte musculaire**
- **Isolement**
- **Perte d'autonomie**
- **Dépression**
- **Augmentation du risque de développer certaines maladies (cardiovasculaires, diabète, ostéoporose...)**

Ces conséquences sont rarement isolées et ont tendance à s'additionner entre elles, provoquant un effet « boule de neige ».

*Chaque année dans le monde, 3,2 millions de décès sont attribuables à l'inactivité physique <sup>(1)</sup>.*

*La sédentarité est le 4<sup>e</sup> facteur de décès dans le monde <sup>(1)</sup>.*

*C'est la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable dans le monde, devant le tabac <sup>(2)</sup>.*



*La sédentarité a été désignée problème de santé publique mondial par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).*

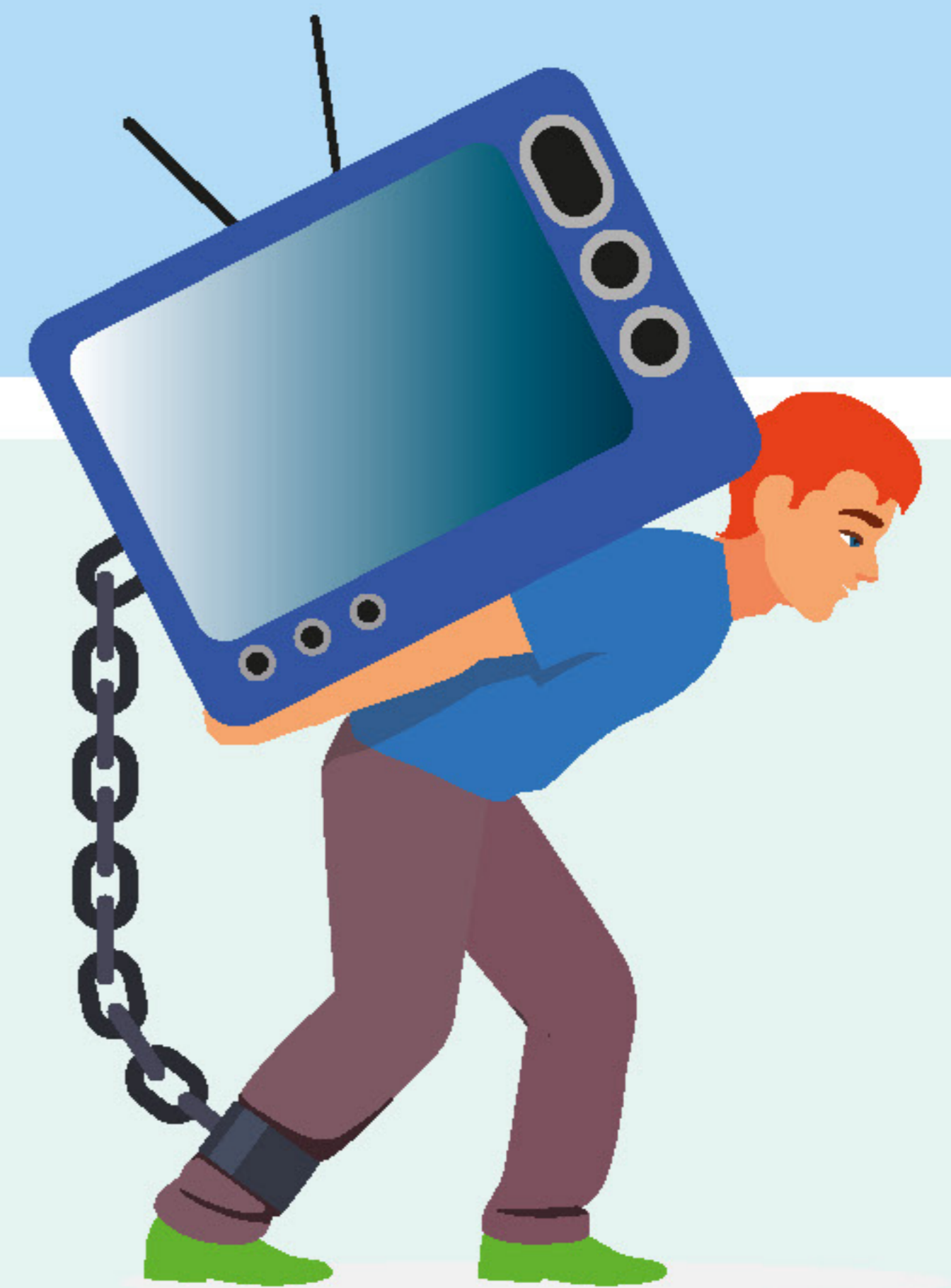
<sup>(1)</sup> Organisation Mondiale de la Santé : [www.who.int](http://www.who.int)

<sup>(2)</sup> Pen et al. 2012.

## Sédentarité, RIC et MICI

Chez les personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC : polyarthrite, spondyloarthrite, rhumatisme psoriasique...) et de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI : Crohn et rectocolite hémorragique), **d'autres facteurs, induits par la maladie**, s'ajoutent à notre mode de vie « connecté » et **ont tendance à limiter la pratique d'activités physiques** :

- Une **fatigue** supérieure à celle ressentie par la population générale
- Des **douleurs** qui peuvent entraîner une mise au repos
- La diminution, voire l'arrêt, de certaines activités (professionnelle, sociale...)
- Les **gênes fonctionnelles** et les **difficultés de mobilité** liées aux destructions articulaires pour les personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques
- La  **Crainte de sortir** et de ne pas trouver de toilettes pour les personnes atteintes de MICI



**A contrario**, pour les personnes souffrant de maladies inflammatoires chroniques, la pratique d'une activité physique régulière peut avoir des aspects bénéfiques sur l'état de santé général, mais aussi sur les symptômes de la maladie :

- Augmentation de l'**endurance cardio-respiratoire**
- Amélioration de l'**état musculaire et osseux**, entraînant une réduction des risques de chutes et de fractures, et ayant des répercussions positives sur les capacités fonctionnelles et l'autonomie
- **Maintien du poids**
- **Réduction du risque de maladies** cardiaques, de certains cancers (côlon, sein), de diabète et d'ostéoporose
- Diminution de la sensation de **fatigue**
- Impact positif sur le **moral**, l'anxiété et le stress
- **Chez les personnes atteintes de polyarthrite**, diminution de l'**activité inflammatoire** de la maladie, amélioration du DAS 28 (score d'activité de la PR)<sup>(3)</sup> et bénéfiques sur la **douleur**<sup>(4)</sup>

(3) Polyarthrite infos n°106, juin 2017 : Interview du Dr Karine Louati, rhumatologue à l'Hôpital Saint-Antoine à Paris.

(4) Polyarthrite infos n°97, décembre 2014 : Interview de Patrice Piette, cadre de santé masseur-kinésithérapeute à Rennes.

**En résumé, ça vaut le coup de se bouger !**



## **Adopter une activité physique adaptée !**

Il n'est pas rare d'entendre « Dans mon état, je ne peux pas courir le marathon... ».

Qu'à cela ne tienne, qui dit « activité physique » ne dit pas nécessairement « sport intensif » !

**On entend par activité physique tout mouvement, produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique.**

Plus de prétexte donc pour se laisser aller à la sédentarité, même pour les moins sportifs, tout est bon à prendre...



L'OMS recommande d'effectuer **au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée** ou 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue par semaine (ou un mélange des deux) par tranches d'au moins 10 minutes. Il s'agit là d'un minimum, l'idéal étant de parvenir progressivement à en réaliser le double et d'y ajouter deux séances hebdomadaires de renforcement musculaire.

### **Écoutez votre corps : se bouger oui, se faire mal non !**

Si vous souffrez de rhumatismes inflammatoires chroniques, en période de poussées, laissez les articulations douloureuses au repos. En revanche, avec des douleurs aux poignets, rien ne vous empêche de marcher... Adaptez-vous à votre corps...



Vous n'êtes pas sportif ? **Intégrez peu à peu l'activité à votre quotidien.** Régulièrement, laissez votre voiture au garage et allez chercher votre pain à pied, ignorez les ascenseurs, profitez d'un rayon de soleil pour jardiner... Et souriez : les tâches ménagères sont également considérées comme de l'activité physique !

Si vous souhaitez commencer ou reprendre une activité sportive, **parlez-en à votre rhumatologue ou à votre gastro-entérologue, voire à un kinésithérapeute.** Ils pourront vous conseiller des activités adaptées à votre état, vous mettre en garde concernant les éventuelles contre-indications et vous indiquer les précautions à prendre.

**RIC** : La Société Française de Rhumatologie recommande les activités d'endurance, notamment la marche, les sports aquatiques, le vélo et la gymnastique quotidienne telle que le renforcement musculaire et les étirements.

**MICI** : Après une intervention chirurgicale ayant comporté une ouverture du ventre (laparotomie), la reprise d'une activité modérée ne sollicitant pas trop les muscles abdominaux (marche, nage douce) n'est possible qu'au bout d'un mois, celle des sports proprement dits au bout de deux mois.



### **Équipez-vous ! Podomètres, bracelets connectés, applications...**

À choisir en fonction de vos objectifs, de vos attentes et de votre budget, ces objets sont de vrais coachs et peuvent vous permettre de vous dépasser tout en restant motivé !



Depuis plusieurs mois, de plus en plus de centres hospitaliers et de communes proposent des cours d'**activité physique adaptée** spécialement dédiés aux malades et ce, quel que soit leur niveau. Une bonne façon de se remettre au sport progressivement et de manière encadrée, mais aussi de pouvoir partager ce moment avec d'autres patients !

**Choisissez l'activité qui vous plaît, allez-y progressivement et soyez régulier !**