

Personne ne l'ignore : le manque d'activité physique est un facteur de risque de diabète et de maladies cardiovasculaires. Ce qui est moins connu, c'est que ce manque d'activité physique peut être quantifié de deux façons, soit en évaluant le temps passé en situation sédentaire, soit en le mesurant indirectement à partir de la durée d'activité physique pratiquée.

Pour analyser le rôle de la sédentarité sur le risque cardiométabolique, la célèbre revue Plos One publie une méta-analyse regroupant dix études transversales dans lesquelles le temps de sédentarité (déclaré à l'aide d'auto-questionnaires) a été mis en relation avec le risque de syndrome métabolique. Ce dernier était diagnostiqué, dans l'analyse principale, selon les critères de l'International Diabetes Federation (IDF). La particularité des études incluses est d'avoir quantifié le temps de sédentarité indépendamment de la durée des exercices physiques pratiqués. La majorité d'entre elles (8/10) ont ajusté l'analyse sur le niveau d'activité physique.

En regroupant les populations étudiées, dans lesquelles la prévalence moyenne du syndrome métabolique était de 26 %, les auteurs mettent en évidence une puissante relation entre le temps de sédentarité et le risque d'avoir un syndrome métabolique : la prévalence de ce syndrome est augmentée de 73 % chez ceux qui déclarent avoir un temps de sédentarité élevé comparativement au groupe des moins sédentaires. Cette relation est peu modifiée quand l'analyse est limitée aux huit études ajustant sur le niveau d'activité physique. Les résultats ne sont pas significativement différents en fonction du sexe, du pays étudié et de la méthode de recueil du temps de sédentarité. L'emploi d'autres critères que ceux de l'IDF pour définir le syndrome métabolique ne change pas non plus la conclusion de l'analyse.

Les mécanismes qui pourraient expliquer le rôle de la sédentarité indépendamment du manque d'activité physique sont peu connus. Une hypothèse concerne l'effet de l'immobilité sur la lipoprotéine lipase (élément essentiel du métabolisme des lipoprotéines) laquelle n'est pas spécialement activée lors de l'activité physique mais paraît moins fonctionnelle quand le muscle est complètement au repos.

La principale limite de cette méta-analyse est qu'elle se fonde sur des études transversales (et non longitudinales). Néanmoins ces résultats confirment, avec des données scientifiques, le bien fondé de recommander à nos patients de réduire le temps passé assis, devant la télévision, l'ordinateur ou un jeu vidéo indépendamment du conseil habituel de pratiquer 30 minutes/jour d'activité physique.

Univadis - 22/5/12 - Dr Boris Hansel