

Une étude américaine publiée cette semaine dans le *British Medical Journal*(BMJ) indique que limiter à trois heures par jour le temps passé en position assise permet de rallonger son espérance de vie de deux ans.

Cette recommandation paraît bien difficile à appliquer dans nos vies sédentaires où il faut ajouter au temps de travail, celui consacré aux transports et aux loisirs. En rentrant à leur domicile, de nombreux actifs ont pris l'habitude de s'asseoir devant un écran d'ordinateur ou de télévision, en y associant de mauvaises habitudes comme le grignotage d'aliments et la consommation de sodas. Selon les chercheurs américains, réduire à deux heures les moments passés devant son écran de TV permettrait de gagner 1,4 an d'espérance de vie. Pour les besoins de cette étude, les scientifiques ont analysé des données d'enquêtes épidémiologiques récoltées auprès d'un large échantillon d'Américains de plus de 18 ans, interrogés par questionnaire. Les auteurs supposent que leurs évaluations sont faussées par des déclarations surestimant le temps passé debout. Les Américains considèrent ainsi ne passer en moyenne que cinq heures par jour en position assise, ce que dément une observation plus fine de leurs modes de vie. Le Pr Martine Duclos, chef du service de médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand, confirme que « quand on interroge nos patients sur le temps qu'ils passent assis, on s'aperçoit que leur réponse est systématiquement sous-estimée ». Elle rappelle que se tenir assis réduit la dépense énergétique de l'organisme. Or, lorsque le muscle n'utilise plus les lipides pour subvenir à ses besoins, les graisses non consommées se déposent dans les vaisseaux et augmentent le risque de maladies cardiovasculaires. « Se lever régulièrement est nécessaire. Une étude américaine a en effet montré qu'une pause d'une minute toutes les heures diminue le risque cardiovasculaire de 20 % », rappelle la spécialiste, ajoutant que les effets délétères de la sédentarité sont indépendants de l'activité physique pratiquée. Ainsi, même en pratiquant 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée cinq fois par semaine, un sujet ne compense pas l'impact négatif des longues heures en position assise.