

La mobilité, c'est bon pour la santé : aspects scientifiques

Dr Mikael Rabaeus

Directeur Médical

Clinique de Genolier

En 2002, l'OMS a qualifié la sédentarité – le manque d'activité physique – comme le principal facteur de risque sur le plan mondial de mortalité non transmissible, après les maladies infectieuses. Pourtant, il s'agit d'un phénomène très récent. Pendant des millénaires, l'environnement nous imposait des efforts physiques prolongés, ± intenses, liés au fait qu'il n'était pas possible de se déplacer sans effort physique. Ce n'est que depuis la 2^{ème} guerre mondiale que la généralisation progressive des moyens de transport mécanisés a permis le déplacement sans fatigue. Un vieux rêve est ainsi devenu réalité, puis s'est transformé en cauchemar...

Actuellement, plus des 2/3 de la population suisse doit être considérée comme sédentaire sur le plan médical, effectuant nettement moins d'une demi-heure quotidienne d'un effort significatif.

De façon **très** préoccupante, le phénomène touche une tranche de plus en plus jeune de notre société.

Le problème qui se pose à nous est donc que, pour la première fois, effectuer des efforts physiques n'est plus imposé par l'environnement mais demande pour la plupart d'entre nous une décision consciente.

Notre société n'est pas devenue sédentaire par paresse, mais en raison du changement majeur de notre environnement.

Pourquoi la sédentarité est-elle si dangereuse ? Parce que durant des millénaires, l'être humain a été génétiquement sélectionné pour effectuer des efforts physiques prolongés, modérément intenses, et ceci généralement sans pouvoir remplir les stocks énergétiques. Une telle activité physique demande trois adaptations majeures :

1. Un système pompe-tuyaux (cœur et vaisseaux sanguins) capable de (1) supporter une augmentation de facteur quatre et plus du débit cardiaque; (2) sans augmentation trop importante de la pression; (3) tout en distribuant cette augmentation dans les territoires qui travaillent. Ce n'est pas rien !
2. L'existence de stocks énergétiques – en l'occurrence le tissu gras – pouvant fournir des calories pendant l'effort, celles-ci devant être transportés du tissu gras vers les muscles qui travaillent
3. Un châssis adapté, au niveau squelette, muscles et tendons.

Lorsque l'individu devient sédentaire, il n'utilise plus du tout l'ensemble de ces mécanismes d'adaptation. Ceux-ci vont dès lors cesser de fonctionner normalement. Dès lors, il n'est pas étonnant que la sédentarité soit associée à

- des problèmes cardiaques : la sédentarité triple pratiquement le risque d'avoir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral (hémiplegie)

- des problèmes vasculaires : le risque d'hypertension est doublé
- des problèmes métaboliques : le diabète type 2 doit être considéré comme une conséquence directe de la sédentarité, et du déséquilibre entre calories consommées et calories dépensées qui s'en suit. Ce déséquilibre est la cause principale de l'épidémie de surpoids qui se développe actuellement.
- des problèmes mécaniques : arthrose, ostéoporose (les sédentaires se cassent le col du fémur deux fois plus souvent que les actifs)
- et même l'Alzheimer et les cancers du sein et du colon

Ce n'est pas l'activité physique qui est bénéfique, c'est la sédentarité qui est dangereuse. La seule façon de la corriger est l'activité physique...

Comment doit-on (peut-on) corriger cette évolution néfaste ?

On pense tout de suite au sport, aux centres de fitness etc. Bien entendu, le sport est une excellente activité physique. Toutefois, beaucoup de personnes n'aiment simplement pas le sport, qui nécessite en plus généralement des infrastructures.

Il devient donc **indispensable** que nous réintégrions une activité physique régulière dans la vie quotidienne.

- il faut impérativement favoriser la marche à pied et le vélo en ville. La situation actuelle est clairement insatisfaisante. Favoriser les transports publics n'est en aucune façon une solution sur le plan de la santé, sauf si cela rend possible de faciliter la circulation à pied et en vélo.
Au Danemark, on a pu très joliment montrer l'impact non seulement important, mais même rapide, que de telles mesures ont sur la santé de l'individu.
- il faut favoriser l'activité physique au travail. Des études faites dans les pays scandinaves et aux USA ont pu montrer sans discussion que des programmes incitant les employés à bouger et à mieux manger ont un impact favorable très rapide sur le taux d'absentéisme et sur la productivité. **L'entreprise gagne de l'argent avec l'activité physique.**
- il faut encore plus impérativement inciter notre jeunesse à se bouger. La tendance actuelle à vouloir diminuer les heures d'activité physique à l'école est une idiotie. Non seulement les enfants, mais aussi leurs enseignants doivent participer à de tels cours, visant à promouvoir l'activité physique.

Ainsi, il est important d'oublier les notions de politique partisane, voire même de "simple" écologie. Il ne s'agit pas combattre la voiture, ou de favoriser les transports publics, ou de mobilité douce ou pure. Il s'agit d'améliorer le niveau de santé de notre population, ce qui aura un effet prouvé et favorable sur :

- ***la santé et le bien-être de l'individu***
- ***le cout de la santé***
- ***la productivité des entreprises SANS passer par des augmentations d'horaire, de stress etc.***