

// Service Presse
Tél. 02 40 41 67 06
presse@mairie-nantes.fr

Nantes, le 9 juin 2022

FOCUS SANTÉ - MARDI 14 JUIN 2022 à 18h30

Une conférence débat sur les dangers cachés de la sédentarité

Entre temps passé devant les écrans, dans les transports et le développement du télétravail, le manque d'activité physique est en augmentation constante, au détriment de la santé physique et psychique. Pourquoi est-il important de bouger pour sa santé et sa qualité de vie à tous les âges ? Et comment retrouver l'habitude de bouger, simplement et sans efforts ? La Ville de Nantes, en partenariat avec le CHU et Nantes Université, invite les Nantais à échanger lors du prochain « Focus santé », avec le Professeur François Carré, Professeur émérite à la faculté de médecine de Rennes, cardiologue et médecin du sport.

La sédentarité, c'est rester assis, alors que l'individu est programmé pour bouger. Depuis une quinzaine d'années, la sédentarité et le manque d'activité physique sont en augmentation à tous les âges de la vie avec, à terme, un risque de développer une maladie chronique (obésité, diabète, cancers, maladie cardio vasculaire, dépression...). L'OMS place la sédentarité comme 1^{ère} cause de mortalité évitable tandis que l'ANSES alerte les pouvoirs publics sur l'augmentation préoccupante de la sédentarité et de l'inactivité physique chez les jeunes. Enfants, adolescents, adultes, femmes enceintes, personnes âgées, avec ou sans pathologie, nous sommes tous concernés.



Le Professeur François Carré ouvrira le débat lors de la conférence « Focus santé », gratuite et ouverte à toutes et tous, mardi 14 juin.



« La sédentarité c'est le fait de passer beaucoup de temps assis chaque jour. Les risques pour la santé apparaissent dès trois heures passées en position assise par jour mais le vrai danger apparaît lorsque l'on passe la barre des six à sept heures. Néanmoins le fléau de la sédentarité est indissociable du manque d'activité physique. Généralement, les personnes les plus sédentaires sont aussi les moins actives. L'accumulation des deux ajoute un risque supplémentaire pour la santé. Et c'est un cercle vicieux, plus on est assis, moins on a l'habitude de bouger, plus on est essoufflés rapidement à l'effort, plus on s'assoit pour se reposer. »

François Carré

Quelques chiffres sur la sédentarité

- 95 % de la population française adulte présente un risque de détérioration de sa santé par manque d'activité physique
- 38 % d'adultes sont exposés à plus de 8 heures de sédentarité par jour
- 66 % des 11-17 ans présentent un risque sanitaire préoccupant avec plus de 2 heures de temps devant un écran et moins de 60 minutes d'activité physique par jour.

Source : Etude ANSES – Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail - 15/02/2022)

Des solutions simples existent

- marcher 30 minutes par jour, pouvant être réparties en 3 fois 10 minutes
- retrouver l'habitude de bouger. Au bureau, bouger toutes les 2 heures, préférer s'asseoir sur un ballon pour favoriser les mouvements, passer ses appels en étant debout...
- pratiquer une activité physique, quelle qu'elle soit, tant qu'elle fait bouger
- diminuer les loisirs passifs (télévision, tablettes...)
- prendre en compte toutes les activités physiques bonnes pour la santé : la marche à pied pour se rendre au travail, à l'école, les tâches ménagères, le jardinage...

INFORMATIONS PRATIQUES

Conférence-débat, mardi 14 juin 2022, à 18h30

Entrée libre et gratuite

Traduction en langue des signes

UFR des sciences pharmaceutiques et biologiques – 9 rue Bias – Amphi 400

Accès : tram lignes 2 ou 3, arrêt Hôtel Dieu ou Commerce – Bus 26, arrêt Gaston Veil

Au sujet des Focus santé :

Plusieurs fois par an, la Ville de Nantes organise, en lien avec Nantes Université et le CHU, un rendez-vous « Focus santé ». Sous forme de conférence-débat, ce rendez-vous gratuit et ouvert à tous, permet de répondre, grâce à l'intervention de professionnels experts, à des questions de santé d'actualité.