

**Attention information sous embargo jusqu'au jeudi 7 avril 2022 à 17H00 (heure de Paris)**

Paris, le 7 avril 2022

## Information presse

---

### **Sédentarité chez les seniors : mieux comprendre ce qui la favorise pour mieux la prévenir**

**Afin de prévenir l'installation d'une sédentarité délétère chez les seniors, des politiques de santé publique ont été mises en place pour promouvoir l'activité physique, élément essentiel au maintien en bonne santé de l'organisme. Des chercheuses et chercheurs de l'Inserm et de l'Université Paris Cité au sein du Centre de recherche épidémiologie et statistiques se sont intéressés, via les données de 3 896 participants de la cohorte Whitehall II, à l'impact des facteurs individuels (socio-démographiques, comportementaux et de santé) sur la pratique d'une activité physique quotidienne au cours du vieillissement. Ces travaux à paraître dans [JAMA Network Open](#) mettent en évidence la complexité des freins individuels à un mode de vie actif chez les seniors et proposent de mieux la prendre en compte pour redéfinir les politiques de santé publique.**

En maintenant de nombreuses fonctions essentielles qui préviennent les maladies chroniques et la mortalité, l'activité physique est l'une des clés d'un vieillissement en bonne santé. Si les recommandations actuelles sont de réaliser 21 minutes par jour d'activité physique modérée à intense, et de réduire le temps passé assis (sédentarité), peu de personnes les suivent réellement, en particulier chez les plus âgées. En outre, les messages de santé publique à destination des seniors prennent peu en compte les facteurs individuels – environnementaux et personnels –, susceptibles de limiter l'adoption d'un mode de vie actif.

Une équipe de recherche dirigée par Séverine Sabia, chercheuse Inserm au sein du Centre de recherche épidémiologie et statistiques (Inserm/Université Paris Cité) a étudié quels étaient les facteurs influençant l'activité physique et la sédentarité au cours du vieillissement.

Les scientifiques se sont intéressés aux données issues de la cohorte britannique Whitehall II<sup>1</sup> : 3 896 participants âgés de 60 à 83 ans ont porté en 2012-2013 durant 9 jours un appareil de mesure (accéléromètre) permettant d'enregistrer en continu les données relatives à l'intensité et à la durée de leur activité physique quotidienne. En outre, leurs données socio-démographiques (âge, sexe, ethnicité, occupation professionnelle, statut marital), comportementales (consommation de tabac, d'alcool, de fruits et de légumes), de santé (indice de masse corporelle, qualité de vie, maladies chroniques) et d'activité physique ont été collectées entre 1991-1993 et 2012-2013, soit sur une période de 20 ans avant la mesure d'accéléromètre.

---

<sup>1</sup> La cohorte Whitehall II a été mise en place entre 1985 et 1988 ; 10 308 participantes et participants (67 % d'hommes) britanniques âgés de 35 à 55 ans ont été recrutés et sont suivis depuis.

Les chercheuses et chercheurs ont considéré 3 types d'intensité d'activité physique : la sédentarité (activité de faible intensité énergétique en position assise ou allongée), l'activité physique d'intensité légère (marche lente, par exemple) et l'activité physique d'intensité modérée à forte (natation, vélo...).

Le premier constat de l'équipe de recherche a été que les hommes passent plus de temps en activité sédentaire et en activité modérée à forte que les femmes qui, elles, passent plus de temps que les hommes en activité légère.

En fonction des facteurs qui étaient étudiés, une durée de temps sédentaire plus élevée au cours du vieillissement se traduisait de façon différente sur la durée des autres types d'intensité d'activité physique. Par exemple, par rapport aux personnes vivant en couple, les personnes vivant seules passent en moyenne 11 minutes de plus en activités sédentaires, principalement aux dépens du temps d'activité légère. En revanche, même si une différence de 5 ans d'âge se traduit par une augmentation similaire du temps sédentaire, celle-ci se fait aux dépens du temps d'activité modérée à forte – ce qui correspond à plus de la moitié du temps quotidien recommandé (21 minutes).

Tous les facteurs comportementaux semblent impacter le temps passé dans les différentes intensités d'activité physique. La différence la plus importante se retrouve chez les fumeurs masculins qui passent 37,4 minutes sédentaires de plus par jour, au détriment de 23,3 minutes d'activité légère et de 14,1 minutes d'activité modérée à élevée (soit les 2/3 du temps recommandé pour cette dernière). Or, chez les femmes qui fument, l'augmentation du temps sédentaire se fait plutôt aux dépens de l'activité modérée à élevée.

Parmi les facteurs relatifs à l'état de santé, un mauvais état général, la présence de maladies chroniques ainsi que l'obésité sont associés à une augmentation significative du temps sédentaire. L'obésité en particulier présente les écarts les plus importants : au même âge, les personnes obèses sont sédentaires 50,7 minutes de plus par jour que les personnes présentant un indice de masse corporelle normal, aux dépens de 28,6 minutes d'activité d'intensité légère et de 22,1 minutes d'activité physique modérée à élevée – soit la totalité du temps recommandé pour cette dernière.

De façon générale, chez les femmes, presque tous les facteurs ont un impact sur le temps passé dans les différentes intensités d'activité physique, de façon similaire mais globalement moins contrastée que chez les hommes.

*« Nous avons voulu savoir si les barrières à la pratique d'une activité physique chez les seniors étaient déjà présentes plus tôt dans la vie et avons trouvé que c'était le cas. Vivre seul, le surpoids ou l'obésité, les maladies chroniques, un affaiblissement physique ou encore une mauvaise hygiène de vie à des âges moyens de 50 et 60 ans étaient associés à un faible niveau d'activité durant la vieillesse, précise Mathilde Chen, autrice principale de ces travaux. Nous avons également pu constater un regroupement des facteurs de risque comportementaux : les personnes plus sédentaires ont tendance à fumer et à moins manger de fruits et de légumes. Ces travaux reflètent la complexité des déterminants d'un mode de vie actif chez les seniors. »*

Séverine Sabia, investigatrice de l'étude, conclut : *« Dans la lutte contre les impacts sur la santé d'une forte sédentarité chez les seniors, ces travaux apportent des arguments en faveur de stratégies de prévention ciblées, intégrant toutes les composantes de l'activité physique et des comportements relatifs à un mode de vie sain, et s'adressant le plus tôt possible aux personnes les plus susceptibles d'être peu actives en vieillissant. »*

## Sources

### Individual barriers to an active lifestyle at older ages among Whitehall II study participants after 20 years of follow-up

Mathilde Chen,<sup>1</sup> PhD; Manasa S. Yerramalla,<sup>1</sup> MPH; Vincent T. van Hees<sup>2</sup>, PhD; Mikaela Bloomberg,<sup>3</sup> MSc; Benjamin Landré,<sup>1</sup> PhD; Aurore Fayosse,<sup>1</sup> MSc; Mohamed Amine Benadjaoud,<sup>4</sup> PhD; Séverine Sabia,<sup>1,3</sup> PhD

<sup>1</sup> Université de Paris, Inserm U1153, CRESS, Epidemiology of Ageing and Neurodegenerative diseases, Paris, France

<sup>2</sup> Accelting, Almere, The Netherlands

<sup>3</sup> Department of Epidemiology and Public Health, University College London, UK

<sup>4</sup> Institute for Radiological Protection and Nuclear Safety (IRSN), Fontenay-Aux-Roses, France

*JAMA Network Open* Avril 2022

DOI : <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.6379>

## Contacts chercheuses

### Séverine Sabia

Chercheuse Inserm

Unité Inserm 1153 Centre de recherche épidémiologie et statistiques - Université Paris Cité (CRESS)

Équipe Épidémiologie du vieillissement et des maladies neurodégénératives

[severine.sabia@inserm.fr](mailto:severine.sabia@inserm.fr)

+33 (0)1 77 74 74 06

### Mathilde Chen

Chercheuse Inserm

Unité Inserm 1153 Centre de recherche épidémiologie et statistiques - Université Paris Cité (CRESS)

[mathilde.chen@inserm.fr](mailto:mathilde.chen@inserm.fr)

## Contact presse

[presse@inserm.fr](mailto:presse@inserm.fr)



Accéder à la [salle de presse de l'Inserm](#)