



FONDATION
APRIL

STAND UP !

La Fondation APRIL se mobilise pour lutter contre la sédentarité

Dossier de presse

Juillet 2016



FONDATION
APRIL

Communiqué de presse

Juillet 2016

STAND UP !

La Fondation APRIL se mobilise pour lutter contre la sédentarité

C'est désormais avéré : combinée à l'inactivité physique¹, la sédentarité tue, causant 5,3 millions de décès prématurés par an dans le monde². Elle est devenue la première cause mondiale de mortalité liée aux comportements individuels, avant le tabac et l'alcool. Pourtant, il suffirait à chacun d'adopter quelques bonnes habitudes pour vivre mieux et plus longtemps. La Fondation APRIL, qui a pour vocation d'aider les individus à devenir acteur de leur santé, sensibilise et informe sur les moyens de lutter contre la sédentarité. Elle en appelle également à la mobilisation de tous face à cet enjeu de santé publique.

La sédentarité correspond au temps cumulé au cours duquel un individu reste, en situation d'éveil, assis ou allongé et dont la dépense énergétique est égale à celle au repos. Concrètement, toute personne passant plusieurs heures consécutives assise devant la télévision, à son poste de travail ou dans sa voiture est sédentaire. La tertiarisation du travail aidant, ce phénomène nous touche désormais presque tous : plus de 70 % de la population passe plus de 8h chaque jour en position assise ; en Europe, et plus encore en France, la sédentarité est en hausse de respectivement 3 % et 8 %³ par an.

Des effets délétères sur la santé, dans toutes les générations

Ainsi, toutes les sources s'accordent à dire que le diabète de type 2 chez les enfants est une pathologie dont la fréquence va s'accroître en France, comme cela a été le cas aux Etats-Unis et qu'elle va toucher des individus de plus en plus jeunes.

De même, en 40 ans, on observe, à âge équivalent, une perte de capacité physique chez les jeunes, directement imputée à l'inactivité physique : dans les années 70, ceux-ci étaient capables de parcourir 800 m en 3 minutes, aujourd'hui, il leur faut 60 secondes supplémentaires⁴.

Chez l'adulte, celle-ci, indépendamment du niveau d'activité physique, augmente les risques de cancer, de maladies cardio-vasculaires et métaboliques (diabète, obésité...) ⁵.

¹ L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie plus élevée que la dépense énergétique de repos (c'est-à-dire celle que l'on a en position allongée ou assise) – ce qui comprend les mouvements effectués en travaillant, en jouant, en accomplissant les tâches ménagères, en se déplaçant et pendant les activités de loisirs.

² Pang Wen Lancet 2012

³ Eurobaromètre 2014

⁴ Résultat d'une étude australienne lancée en 1971 auprès de 11 millions de collégiens

⁵ Hu et Al 2003

Par ailleurs, il est démontré que la qualité de vie et l'autonomie des seniors sont d'autant plus affectées si celles-ci sont maintenues dans une situation sédentaire⁶. Et l'augmentation des risques de mortalité précoce est étroitement corrélée à celle du temps passé chaque jour en position assise⁷.

De fait, génératrice de maladies graves et / ou chroniques nécessitant pour certaines des traitements lourds et coûteux, la sédentarité impacte aussi significativement les dépenses de santé⁸ : en Grande Bretagne, celle-ci coûte plus de 500 millions d'euros par an.

Mais ce n'est pas une fatalité

Pour lutter contre la sédentarité, des solutions se trouvent pourtant à la portée de tous. Il suffit de diminuer le temps total passé assis au cours de la journée, en le réduisant à moins de 7 h, et de se lever 3 mn au moins toutes les 90 mn. Le taux de mortalité générale (i.e. toutes causes confondues) diminue de 21 % à 35 % chez les individus qui réduisent leur sédentarité.

La position debout permettrait ainsi de réduire la mortalité générale de 21 à 35%⁹.

Ces résolutions sont naturellement d'autant plus efficaces lorsqu'elles sont combinées à la pratique d'une activité physique de 2h 30 par semaine.

Alors agissons !

Si chacun, individuellement, peut se donner les moyens d'agir, il appartient néanmoins à toutes les parties prenantes de se mobiliser dans ce combat : pouvoirs publics, professionnels de santé, écoles, entreprises...

La Fondation APRIL se mobilise

A travers ses différentes actions, la Fondation APRIL se donne pour objectif de fournir des clés de compréhension au public, pour permettre à chaque individu de devenir acteur de sa santé en connaissance de cause.

Face à un enjeu de santé publique aussi préoccupant que la sédentarité, la Fondation APRIL émet au sein de son e-magazine Démêler le Vrai du Faux, <http://magazine.fondation-april.org/> de nombreuses recommandations et conseils pratiques pour lutter au quotidien contre la sédentarité.

Elle prévoit également de participer à mettre en œuvre des actions de sensibilisation et de diffusion des bonnes pratiques au sein du Groupe APRIL.

Contact presse Fondation APRIL

Agence Géraldine Musnier
Julie Briand 04 78 91 19 75 – 06 60 94 05 49
julie@agencegeraldinemusnier.com

⁶ Selon l'étude d'impact menée autour de la méthodologie de soin Gineste Marescoti © dite Humanitude

⁷ Biswas et al 2015

⁸ Public Health England 2016 : www.facebook.com/PublicHealthEngland

⁹ Katzmarzyk et al. 2014

4 QUESTIONS AU PROFESSEUR MARTINE DUCLOS

Qu'est-ce que la sédentarité, et en quoi diffère-t-elle du manque d'activité physique ?

Dérivée de *sedere*, « être assis » en latin, la sédentarité désigne « le temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil, entre le lever et le coucher » (Tremblay, 2012). Le comportement sédentaire correspond à des occupations usuelles, comme regarder la télévision, lire, conduire, téléphoner, travailler devant un ordinateur, etc. De fait, l'indicateur le plus utilisé pour le mesurer est le temps passé assis. Tandis que l'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Concrètement, cela inclut un nombre considérable d'activités allant des pratiques sportives à des loisirs tels que la randonnée ou le bricolage, mais aussi des gestes simples de la vie quotidienne tels que marcher, monter des escaliers ou encore passer l'aspirateur.

La sédentarité est-elle le nouveau « mal du siècle » ?

Depuis 2010, des études ont clairement établi les effets nocifs de la sédentarité sur la santé et son impact sur l'espérance de vie.

Combinée à l'inactivité physique, celle-ci est à l'origine de 5,3 millions de décès prématurés par an dans le monde. Elle est devenue la première cause mondiale de mortalité liée aux comportements individuels, avant le tabac (5,2 millions). Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, quel que soit le niveau d'activité physique des individus, la sédentarité augmente la mortalité. (Patel *et al.* Am J Epidemiol 172 (4), 2010). Plus le temps quotidien passé en position assise augmente, plus les risques de mortalité précoce sont augmentés (Biswas *et al.* 2015).

En terme de santé publique, l'enjeu est de taille : nous pouvons qualifier le phénomène de pandémie et celui-ci est pris très au sérieux par l'OMS et les différents pouvoirs publics à travers le monde.

En effet, avec l'évolution des modes de vie, la sédentarité nous touche actuellement presque tous : plus de 70% de la population passe plus de huit heures assise chaque jour ! En Europe, et plus encore en France, la sédentarité est en hausse de respectivement 3 % et 8 %. (Eurobaromètre 2014).

Quels sont concrètement les risques de la sédentarité sur la santé ?

La sédentarité augmente significativement les risques de développer des pathologies, lourdes et chroniques.

Elle expose les personnes aux maladies cardio-vasculaires mais aussi à un risque significativement plus élevé de développer un diabète de type 2 et une obésité (Hu *et al.* 2003).

Cela est d'autant plus préoccupant que l'on observe de plus en plus de cas d'enfants et d'adolescents souffrant de diabète de type 2, résultant directement de l'augmentation de l'obésité et de l'inactivité physique. Ainsi, récemment, le cas d'un enfant de 3 ans atteint de cette pathologie a été pour la première fois recensé !

Les relations entre la sédentarité et le risque de cancer ont également été démontrées : toute augmentation de 2h par jour du temps de sédentarité est associée à une augmentation statistique significative de 8% du risque de cancer du côlon et de 10% du risque de cancer de l'endomètre (utérus) (Schmid & Leitzmann 2014).

La sédentarité est aussi naturellement un facteur aggravant de l'obésité et du cortège de pathologies que celles-ci suscite chez les personnes atteintes.

Quels sont les moyens d'action ?

La bonne nouvelle, c'est que la solution est à la portée de tous : il suffit de changer ses habitudes quotidiennes, à la maison ou au travail, en se levant au moins une minute toutes les heures ou 5 à 10 mn toutes les 90 minutes.

En effet, contrairement à la position assise, le temps passé debout est associé à une diminution significative de la mortalité, même dans le cas d'une activité dont la dépense énergétique est faible. La récente étude Canada Fitness Survey — portant sur plus de 16 856 canadiens de 18 à 90 ans suivis en moyenne pendant 12 ans — a montré que le temps passé debout quotidiennement, après ajustement pour l'âge et de nombreuses co-variables, est inversement associé à la mortalité, notamment cardiovasculaire. La position debout permettrait ainsi de réduire la mortalité générale de 21 à 35 % (Katzmarzyk et al. 2014).

Pour atteindre sa pleine efficacité et avoir de réels bienfaits sur la santé, la lutte contre la sédentarité doit toutefois s'accompagner du suivi des recommandations en matière d'activité physique, qui consistent à pratiquer au minimum 30 mn d'activité physique modérée à intense pendant 5 jours par semaine.

Martine Duclos est professeur des Universités-Praticien Hospitalier, chef du service de Médecine du Sport au CHU de Clermont-Ferrand, endocrinologue et physiologiste. Elle mène au sein du Centre de Recherche en Nutrition Humaine (INRA-Université d'Auvergne) des travaux de recherche orientés sur l'adaptation hormonale à l'entraînement et, de façon plus générale, sur les relations entre les muscles, métabolismes et hormones chez le sujet sain et le sujet présentant une pathologie chronique. Elle dirige l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité.

LA SÉDENTARITÉ :

UN COMPORTEMENT ET DES RISQUES SOUS ESTIMÉS PAR LES FRANÇAIS

Les résultats du Baromètre annuel de la santé responsable-, réalisé par BVA à l'initiative de la Fondation APRIL et de l'Association des Assurés d'APRIL, portant sur les Français et la sédentarité, sont révélateurs de la méconnaissance des Français à l'égard des effets néfastes de la sédentarité.

- **Les Français semblent peu conscients des risques encourus par un mode de vie sédentaire** : seul un quart (26%) de la population française estime que la sédentarité est la principale cause de mortalité (loin derrière le tabac, 80%, l'alcool, 76%, ou bien le surpoids ou l'obésité, 60%).
- **Par ailleurs, la signification que revêt le mot sédentarité n'est pas connue de tous.**
En effet, 50% des personnes interrogées indiquent ne pas connaître ou pas précisément la problématique de la sédentarité.
- L'enquête interroge parallèlement le comportement des individus, en évaluant le nombre d'heures consécutives que ceux-ci passent assis. **46 % d'entre eux estiment passer de 2 h à 5 h assises, et 29 % soit plus d'une personne sur 4, pensent être assises 5h ou plus.** Pourtant, une étude française fondée sur l'accélérométrie (Oppert, 2011) a évalué à 7 heures par jour le temps moyen de sédentarité, soit 52,8% du temps d'enregistrement quotidien. Il semble donc que les Français sous-estiment le temps qu'ils passent assis par jour (pendant les repas, quand ils prennent la voiture...), ce qui peut potentiellement aggraver le phénomène de sédentarité.
- **Ces quelques résultats laissent à penser qu'il reste à mener un important travail d'information et de sensibilisation autour de la sédentarité et de ses dangers.**

En revanche, si l'ignorance par la population de ce phénomène et de sa gravité sont préoccupantes, il est plutôt rassurant de constater que toujours dans le cadre de ce baromètre BVA Fondation April, **le panel semble plutôt bien disposé à suivre les recommandations émises en faveur de l'activité physique et contre la sédentarité.**

En effet, 83 % des personnes interrogées sont favorables au fait de rester debout lorsqu'elles sont au téléphone, 74 % d'entre elles lorsqu'elles attendent les transports en commun, tandis qu'elles sont 72 % à admettre de moins regarder la télévision.

Enquête réalisée par BVA du 6 au 11 juin 2016 par téléphone sur un échantillon de 1007 personnes, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus. Cet échantillon a été constitué d'après la méthode des quotas : sexe, âge, profession de l'interviewé, région de résidence et catégorie d'agglomération.

**DES RECOMMANDATIONS DE LUTTE CONTRE LA SEDENTARITE
ET EN FAVEUR DE L'ACTIVITE PHYSIQUE
DANS L'E-MAGAZINE DE LA FONDATION APRIL**



<http://magazine.fondation-april.org/>

Quelques exemples d'articles à lire sans modération

➤ **Comment faire reculer l'inactivité physique ?**

Si nous n'avons pas toujours le choix de nos activités, notamment au travail, nous avons cependant de nombreuses possibilités de bouger davantage et de limiter les facteurs de risque pour la santé.

Nouveaux modes de vie, nouvelles (in)activités

Nos modes de vie changent et font naître de nouveaux comportements. Des métiers de moins en moins physiques, des loisirs où l'écran de télévision, d'ordinateur ou de console s'impose... ; l'inactivité se développe et, avec elle, les risques sanitaires. Pour les éviter, il n'est pas obligatoire de renoncer à ces nouvelles pratiques, mais il est nécessaire d'aménager nos façons de vivre pour faire une plus grande place aux activités physiques.

Quelles activités privilégier ?

L'activité physique modérée à intense sert de référence standard aux recommandations. S'il existe bien des échelles différentes pour évaluer l'intensité, par exemple en fonction de l'oxygène consommé ou de la fréquence cardiaque, le plus simple est encore de l'étalonner à partir d'activités physiques connues de tous. Ainsi, si une activité physique modérée à intense correspond à 50-70 % de la puissance aérobie maximale*, il est plus parlant de préconiser de :

- marcher à un bon rythme, en règle générale, cela correspond à 5km/h (modéré)
- pelleter du sable ou porter des briques ou monter des escaliers (intense)
- jouer au basket-ball (intense)
- laver les vitres ou passer l'aspirateur (modéré)

L'essoufflement, un autre repère de l'intensité

Bien qu'elle varie d'une personne à l'autre et en fonction de l'entraînement, on peut aussi se fier à la sensation d'essoufflement pour évaluer l'intensité de la pratique physique :

- intensité légère: augmentation du rythme respiratoire par rapport au repos mais la conversation reste aisée
- intensité modérée : respiration nez et bouche, conversation hachée
- intensité élevée : respiration buccale, conversation impossible

Plus on pratique, mieux c'est...

Les recommandations standards pour les adultes sont de 30 minutes d'activités physiques d'intensité modérée 5 fois par semaine, soit 150 minutes, ou de 75 minutes d'activité d'intensité élevée. Il est possible de combiner les deux et ceux qui souhaitent en faire plus y gagneront un bénéfice supplémentaire ! Attention cependant, la durée et la fréquence varient selon les personnes et en fonction de :

- l'âge
- l'état de santé

Fractionner, c'est possible

Impossible de consacrer 30 minutes à une activité physique ? Pas de problème, on peut les fractionner en deux, voire trois fois, à condition que chaque session ne soit pas inférieure à 10 minutes. Un trajet au travail, le marché ou la promenade du chien deviennent alors un atout pour la santé !

** La puissance maximale aérobie (PMA) est la puissance développée par un individu pour atteindre la vitesse maximale aérobie (VMA) soit la vitesse de course à partir de laquelle il consomme le maximum d'oxygène.*

➤ Femmes + activité physique : au cours de la vie, ça varie

Hommes ou femmes, tous dans le même panier : il faut pratiquer une activité physique régulière. Mais chez Madame, au fur et à mesure de l'existence, des évolutions apparaissent.

Deux sexes, une règle

La recommandation universelle est connue : 30 minutes par jour d'activité d'intensité modérée, 5 jours par semaine, et dans l'idéal tous les jours. À cela s'ajoutent les activités physiques minimum de la vie quotidienne de faible intensité (faire ses courses, aller chercher sa voiture au parking, laver et essuyer la vaisselle, cuisiner...). Elles ont leur importance car elles se pratiquent debout.

Les spécificités féminines

Pendant la grossesse ?

Les résultats des rares recherches vont dans le sens d'effets positifs de l'activité physique sur la santé des femmes enceintes. Ainsi, la pratique régulière permet notamment :

- d'améliorer la condition physique, le bien-être et le retour veineux de la femme enceinte,
- de diminuer l'incidence de la dépression et des lombalgies,
- de limiter la prise de poids pendant la grossesse,
- de prévenir la survenue d'un diabète gestationnel.

- Les activités préconisées ? Tout ce qui lui plaira (marche, vélo stationnaire, natation...) hormis les activités avec risque de chutes ou de traumatisme abdominal (sports collectifs de type basket, volley-ball...)
- La fréquence et la durée ? 15 à 30 minutes d'activité de type aérobie, 3 à 5 fois par semaine, associées à 1 à 2 séances de 30 minutes de renforcement musculaire.
- Pour celles déjà actives avant ? Tant que le médecin est d'accord et que le corps suit, poursuivre la pratique à un volume supérieur ou égal à 50% du volume antérieur à la grossesse. Le tout en maintenant des activités aérobies (nécessitant de grandes quantités d'oxygène), ces dernières étant particulièrement recommandées car elles permettent de conserver une bonne condition physique.
- Pour les inactives ? L'incitation à la pratique d'activité physique d'intensité modérée (marche, natation, vélo) est souhaitable mais sans programmes exigeants. Et il est aussi recommandé de limiter les temps passés assis : pas plus d'1h30 consécutive. Au-delà de ça, debout mesdames !

Et à la ménopause ?

Selon les objectifs recherchés (protection cardiovasculaire, modification de composition corporelle...), les recommandations varient. Globalement, la prescription est de 30 minutes de marche à allure vive (5 km/h) cinq fois par semaine, voire tous les jours.

Vous n'aimez pas marcher ? Rassurez-vous, cela peut être remplacé par une session de vélo ou de natation.

Et ce n'est pas fini ! Chaque semaine, deux séances de 30 minutes de renforcement musculaire sont idéalement à ajouter*. C'est-à-dire ? Par exemple, des exercices avec des bandes élastiques ou des bouteilles d'eau. Le plus important : ne pas utiliser de charges lourdes, mais favoriser l'endurance musculaire. Pour y parvenir, suivez le guide : 20 répétitions par groupe musculaire avec 30 secondes de repos entre les séries. Répétez ça 3 ou 4 fois et le tour est joué. Ce n'est pas de tout repos d'être ménopausée. Mais votre corps vous dira merci.

* *Duclos 2005*

➤ **Votre défi : faire bouger l'adolescent récalcitrant !**

Les enfants aiment se dépenser, bouger, mais, arrivés à l'adolescence, ils sont souvent rétifs. Allez hop, on se lève du canapé, on arrête de râler et on s'active !

Une heure par jour

Chez les adolescents, les préconisations sont les mêmes que pour les adultes : 30 minutes par jour, cinq fois par semaine. Ces activités physiques doivent :

- être d'intensité modérée à élevée
- se faire sous forme de sports, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne.

Faire du sport, c'est trop cool !

Dans les pays industrialisés, la pratique sportive fait partie du mode de vie adolescent, en particulier pour les garçons. Elle améliore l'état de santé perçue, voire le « bien-être psychologique » ou « l'estime de soi » et diminue l'anxiété sociale. Malgré cela, elle diminue toutefois avec l'âge, et de façon plus marquée pour les filles.

L'affaire de tous, et surtout de la famille

La promotion d'un mode de vie physiquement actif doit être l'affaire de tous : éducateurs physiques, écoles, centres médico-sportifs, collectivités, mais surtout famille. En effet, la pratique sportive des parents influence la pratique de l'activité physique des jeunes. L'activité augmente aussi avec le niveau socioéconomique : plus le diplôme et les revenus des parents sont élevés, plus la pratique est forte.

Dis-moi ce que tu attends, je te dirai quoi faire

Au moment de la puberté, la différence de pratique physique devient très importante entre les filles et les garçons. Les filles s'en détournent par manque d'attrait pour les activités proposées (tennis, gymnastique, running...). C'est de toute façon une période où l'activité physique et sportive diminue de façon drastique chez les deux sexes. Les adolescents sont attirés par des expériences nouvelles, et ils déclarent aussi un certain manque de temps et de volonté à y consacrer.

Pour leur redonner envie, il faut leur proposer de préférence :

- des activités à la mode (hip-hop, danse, aquagym...);
- une inscription avec un(e) ami(e) (c'est plus motivant), près de la maison ou du lycée (c'est plus facile);
- leur rappeler les possibles bénéfices sur leur silhouette (filles) et muscles (garçons) : ça peut aider !

Les raisons de l'abandon

Pratiquer une activité physique, c'est dépasser les raisons qui poussent traditionnellement à abandonner : maîtrise insuffisante de la technique, sentiment de ne pas être bon (davantage les garçons) et contraintes de l'entraînement (davantage les filles).

Ne baissez pas les bras, des solutions existent !

- si l'accès est facilité (dans les grandes villes par exemple, c'est plus facile qu'à la campagne car l'accès aux équipements est plus simple et plus varié)
- quand la promotion est faite en milieu scolaire sous forme ludique, en particulier pour les jeunes enfants entrant à l'école primaire.
- quand l'école propose des activités attractives, ludiques, dès l'école élémentaire. Mais cela dépend aussi de l'offre et des aménagements disponibles.

➤ Être connecté, ça motive !

Aujourd'hui, la majorité de ceux qui pratiquent une activité physique ont avec eux leur smartphone et une application qui compte leurs pas, leurs calories dépensées... Si l'efficacité de ces objets est peu prouvée, elle a au moins le mérite de nous faire bouger !

Les applis ? Oui mais...

Elles vous vantent le fait qu'elles vont tout calculer : rythme cardiaque, calories brûlées, nombre de pas effectués... Pourtant, leurs réels bénéfices sur la santé n'ont pas été scientifiquement prouvés. Qu'elles se nomment Runkeeper, Runtastic ou encore Runmeter ou Fitbit, elles ont toutes leurs limites. Car elles utilisent les capteurs de détection de mouvement intégré à votre smartphone comme le GPS et les accéléromètres, lesquels ne sont pas forcément fiables à 100 %.

Motivation !

Une chose est sûre : les applis nous motivent, autant qu'elles nous incitent à bouger et nous donnent envie de nous dépasser ! Et finalement, c'est bien là le plus important. Minerva, revue belge d'Evidence-Based Medicine***, s'est justement intéressé à une question clinique simple : Quel est l'effet d'une stimulation à l'activité physique via une application pour smartphone chez l'adulte ? 90 personnes ont testé une application pendant 8 semaines, en transmettant régulièrement leurs résultats. Verdict : le nombre de pas quotidiens est augmenté de manière significative et l'activité physique est sensiblement développée. À vos téléchargements donc, pas pour l'efficacité, mais pour se motiver !

Le podomètre, LA référence

S'il y en a un qui reste fiable en toute circonstance afin de mesurer le niveau d'activité physique (mais uniquement la marche), c'est bien le podomètre. Un moyen simple (et abordable financièrement) d'utilisation de suivi de l'activité quotidienne d'un individu au travers de son activité de marche, exprimée en nombre de pas par jour. Attention, toutefois : le podomètre est le plus précis pour estimer le nombre de pas, il perd en précision pour évaluer la distance, et encore davantage pour évaluer la dépense énergétique (Crouter et al. 2003).

Ce qui est important :

- connaître son activité au départ (par exemple : 2000 pas par jour) ;
- en fonction de cette valeur de départ, se fixer un objectif progressif et réaliste (par exemple : 3500 pas à la fin de la 1^{ère} semaine, puis 4000 et enfin 5000 pas au bout d'un mois, à maintenir 5 jours par semaine).

****Utilisation judicieuse des meilleures données actuelles de la recherche clinique (= médecine basée sur les preuves)*

➤ De l'activité physique au bureau, pourquoi pas ?

L'activité physique est-elle compatible avec un travail de bureau ? Oui. La preuve en plusieurs actions simples et faciles à réaliser.

1 - Descendez loin de votre destination

Si vous venez en voiture, ne vous gardez pas trop près de votre bureau et finissez à pied. Idem si vous venez en transports en commun : descendez un arrêt avant votre terminus habituel et marchez ! Sinon, encore mieux, vous pouvez aussi y aller à vélo !

2 -« Lève-toi et marche ! »

Ne restez pas assis trop longtemps devant votre poste. Allez-vous dégourdir les jambes quelques minutes en prenant un café ou en allant chercher des documents à l'imprimante.

Rompez vos temps de sédentarité par des pauses d'au moins une minute toutes les heures ou de 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes. Privilégiez aussi les toilettes les plus éloignées : c'est toujours quelques pas de gagnés.

3 - Habituez-vous à faire de l'activité

Le matin et le soir, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur. A midi, ne restez pas derrière votre écran ou sur votre lieu de travail : sortez, allez à pied dans un restaurant un peu éloigné, pique-niquez dans un parc.

En journée, plutôt que de téléphoner ou d'envoyer un mail à celui qui se trouve à l'étage en-dessous ou à 4 bureaux de vous, levez-vous et allez à sa rencontre. Encore plus fort : privilégiez les réunions...debout !

4 - Reposez votre dos

Appuyez vos coudes sur la table et votre dos sur le dossier du siège. Cela permet de répartir la charge du tronc entre le bassin et les épaules. Cette position diminue les inconvénients de la sédentarité. Car n'oubliez pas : plus le temps quotidien passé en position assise augmente, plus les conséquences sur la mortalité précoce sont importantes*.

* Biswas et al 2015

DES PREMIÈRES ACTIONS INITIÉES AU SEIN DU GROUPE APRIL

L'entreprise expérimente déjà quelques actions pour aider ses salariés à lutter contre la sédentarité. Elle a par ailleurs engagé une réflexion visant à amplifier et multiplier ces initiatives, et à la partager auprès de ses différentes parties prenantes.

- Une conférence animée par le professeur Martine Duclos, organisée début juillet au siège du Groupe APRIL à Lyon, a réuni plus de 100 salariés. Celle-ci a été filmée et peut-être visionnée par l'ensemble des collaborateurs.
- Un challenge interne va être mis en place pour que les collaborateurs prennent conscience du nombre de pas effectués au cours d'une journée. Un autre consistera à effectuer une journée complète sans utiliser l'ascenseur.
- April Santé Prévoyance programme une campagne de sensibilisation des salariés sur la question de la sédentarité, du temps passé assis et des postures sur les postes de travail et aménagera une salle de réunion « debout ».
- Parallèlement, APRIL Partenaires, une filiale d'APRIL implantée à Fougères, a aménagé une salle de réunion « debout » dans son nouveau siège social. Celle-ci réfléchit également sur les moyens d'innover dans les types d'assises avec des fauteuils, ballons de yoga...
- L'association sportive VIT'April propose différentes activités sportives à ses salariés, ainsi qu'à leur conjoint(e) : Foot, tennis, course à pied, escalade, natation, ski, squash. Celle-ci regroupe environ 250 personnes actives toute l'année.

LA FONDATION APRIL : AIDER A COMPRENDRE, POUR MIEUX AGIR DE FAÇON RESPONSABLE ET ECLAIRÉE SUR SA SANTÉ

Pour la Fondation APRIL, le monde dans lequel nous vivons ne peut évoluer qu'à condition que l'Homme soit acteur de sa vie, et qu'il dispose pour cela de ses pleines capacités d'initiative et d'action. Forte de cette conviction, la Fondation April entend promouvoir la santé autrement, en donnant à chacun des clés permettant de devenir un acteur éclairé de sa santé.

Celle-ci concentre ses actions dans 3 grands domaines, en soutenant des initiatives susceptibles d'apporter des réponses innovantes et pertinentes à ces forts enjeux de société :

- **le système de santé publique**, fragilisé par le déficit chronique et abyssal de la sécurité sociale,
- **la prise en compte du vieillissement de la population et de la situation des aidants familiaux**, dans un pays qui comptera en 2050 une personne sur 3 de plus de 60 ans et de plus en plus d'aidants familiaux
- **l'accès à l'emploi et à l'entrepreneuriat pour les publics fragiles** : ceux-ci doivent pouvoir entreprendre sans remettre en question leur protection en matière de santé. Par ailleurs les projets d'entreprises dédiés à la prévention dans le domaine de la santé doivent être encouragés.

Parallèlement, la Fondation APRIL s'attache à informer le grand public sur ces différents sujets, en mettant à sa disposition des contenus accessibles à tous, indépendants et scientifiquement étayés. Elle engage également le débat et y apporte sa contribution en organisant des rencontres entre experts et elle met en lumière des approches scientifiques proposant des alternatives aux solutions existantes.

Démêler le vrai du faux, une collection et un e-magazine pour informer en toute indépendance sur les moyens d'agir pour sa santé

La Fondation APRIL entend contribuer à un système de santé plus responsable, avec des réponses alternatives au tout soin. Elle a lancé la collection d'ouvrages **Démêler le vrai du faux**, qui proposent les uns et les autres des informations scientifiquement rigoureuses mais accessibles à lire, permettant d'agir sur des leviers ayant une influence sur notre santé tels que le sommeil, la nutrition, le stress, l'activité physique, la nutrition, le stress...Ceux-ci sont déclinés au sein du e-magazine <http://magazine.fondation-april.org/>

La Fondation APRIL, créée par le groupe APRIL en 2008 est composée :

- d'un conseil d'administration dirigé par Bruno Rousset qui réunit des dirigeants du Groupe APRIL ainsi que Pierre Henry Michaud, avocat, Pierre Wolff, docteur en médecine et Catherine Pigeon, directrice générale d'Axeria Prévoyance
- d'un comité scientifique et éthique constitué de Jean-Baptiste Capgras, Maître de conférences à l'IFROSS, Olivier François, ancien directeur de l'IREPS Rhône-Alpes, le Docteur Pascal Gleyze, chirurgien orthopédiste à l'Hôpital A. Schweitzer, Guillaume Rousset, Maître de conférence à la faculté de droit Lyon III

La Fondation APRIL s'appuie également sur un réseau de chercheurs et médecins qui la conseillent et partagent leur expertise, parmi lesquels Benjamin Putois, spécialiste en psychologie cognitive, sciences cognitives, et Thérapies Cognitives Comportementales, sur les questions liées au sommeil et Martine Duclos, professeur des Universités-Praticien Hospitalier, chef du service de Médecine du Sport au CHU de Clermont-Ferrand, endocrinologue et physiologiste pour ce qui concerne l'activité physique.

La Fondation APRIL est dotée d'un budget annuel de 500 000 euros, soit 2,5 millions d'euros sur 5 ans.

<http://www.fondation-april.org/>