

Un mort toutes les dix secondes à cause du manque d'activité physique*. Ça donne envie de partir immédiatement faire un jogging ! Une seconde ! Lisez tout de même la suite, afin de réellement dépasser l'intention et de comprendre pourquoi bouger, c'est primordial.

*source : Organisation mondiale de la santé.

Pour vous aussi, faire davantage d'activité physique a été l'une des bonnes résolutions du début d'année. Mais où en êtes-vous aujourd'hui ? Faites-vous partie des 61% d'adultes qui ne sont pas suffisamment actifs, par manque de temps ou de motivation, selon les résultats du rapport Estaban ?

On a beau être prévenus que la sédentarité est impliquée dans la survenue d'un large panel de maladies et savoir qu'elle augmente le risque de mortalité précoce, au point de constituer un enjeu de santé publique au niveau mondial, on a quand même du mal à bouger. A notre décharge, notre cerveau est plutôt programmé pour la paresse, selon une étude canadienne, et je vois bien qu'il vous invite à fermer cet onglet pour vous éviter de lire cet article culpabilisant, encore un ! Mais attendez ! Nous, on veut seulement vous montrer à quel point vous pouvez être encore plus acteur de votre santé que vous ne le pensez. Les explications ci-dessous.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, 3,2 millions de décès sont attribuables à ce manque d'activité physique chaque année.

————— Nous ne naissons pas égaux

Face au risque cardiovasculaire, par exemple, certains ont hérité d'un profil génétique défavorable. Eh bien en ne fumant pas, en ayant une alimentation équilibrée et en pratiquant une activité physique régulière, ce risque est diminué de moitié ! Et oui, on peut influencer son patrimoine génétique !

Bien manger ses 5 fruits et légumes par jour, bien dormir ses 8 heures par nuit, pratiquer une activité physique 150 minutes par semaine... Des comportements sains gages de bonne santé, sans blague ? Oui, sauf que vue sous l'angle de l'épigénétique, sous une apparence banalité, ce sont des trésors à portée de main.

— Définition —

L'épigénétique désigne les mécanismes biologiques qui contrôlent l'expression du code génétique et des gènes, sous l'influence de l'environnement et des comportements. Elle détermine la manière dont un programme génétique unique va être utilisé différemment au sein de chaque cellule en fonction de ces facteurs environnementaux et comportementaux. Ce sujet phare d'Apivia Prévention en 2020 a fait l'objet d'une introduction (Les promesses de l'épigénétique) et sera traité tout au long de cette année dans une série d'articles et de conférences.

La sédentarité est nocive

L'épigénétique nous explique que les organismes humains ont toujours été en mouvement. Il y a deux millions d'années, nos ancêtres étaient des chasseurs-cueilleurs, ils parcouraient des kilomètres par jour, tranquillo un peu comme vous quand vous allez faire vos courses au supermarché en voiture. Une dynamique corporelle intégrée dans le bon fonctionnement de certains gènes grâce aux télomères. Les télomères se trouvent aux deux extrémités des chromosomes qu'ils protègent, assurant leur stabilité et leur intégrité durant la division cellulaire. Cependant, les télomères se raccourcissent naturellement à mesure que la cellule vieillit, jusqu'à ce qu'ils deviennent trop courts pour remplir leur fonction de protection. Le raccourcissement des télomères est donc associé au vieillissement et à des maladies telles qu'une majorité des types de cancer, l'AVC, la démence, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, l'ostéoporose et le diabète de type 2. Des chercheurs américains ont montré que des femmes très sédentaires présentaient un raccourcissement précoce des télomères équivalent à un vieillissement de près 8 ans !

Conclusion : la sédentarité par manque de motivation, ou due à un travail nécessitant d'être assis longtemps, influe sur le matériel génétique des individus et les fait vieillir. La rédactrice en train de retranscrire cette info, qui passe 10 h par jour les fesses sur sa chaise, vient d'en tomber.

— Définition —

« Les télomères sont de longues séquences d'ADN à l'extrémité de nos chromosomes, dont le seul rôle est de "se sacrifier" au fil du temps, afin d'éviter que les informations importantes de l'ADN ne soient touchées. Ce raccourcissement est donc naturel et constitue une véritable horloge biologique ». Source : sciencesetavenir.fr

———— L'activité physique est salvatrice

Heureusement, à l'inverse, l'exercice d'endurance comme la course à pied, la marche rapide ou la natation et un mode de vie sain en général ont été associés à une augmentation de la longueur des télomères et pourraient par conséquent retarder le vieillissement cellulaire et permettre de demeurer plus longtemps en bonne santé. Les preuves de la nécessité d'être en mouvement sont apportées par de multiples études qui montrent les bénéfices santé d'une population pratiquant une activité régulière, comparée à une population sédentaire.

Parfois, il est également utile d'analyser les mutations génétiques qu'on peut observer chez certaines populations isolées géographiquement et génétiquement - comme les Amish. Essentiellement présents en Amérique du Nord, les membres de cette communauté religieuse aux croyances dérivées du protestantisme vivent comme au XVIIe siècle, en quasi-autarcie. Et du fait de leur endogamie, leur communauté est très fermée génétiquement. Des scientifiques ont montré que parmi 177 Amish, 43 présentaient une mutation du gène *Serpine1* et avaient vécu en moyenne 10 ans de plus que ceux qui ne portaient pas cette

mutation.

Ce fameux gène est impliqué dans le processus de sénescence, un mot bien poétique pour parler de la dégradation des fonctions de l'organisme. Les sujets dont le gène avait muté présentaient un profil métabolique plus sain, moins de diabète et moins de maladies cardiovasculaires. Et figurez-vous qu'une autre particularité de ces Amish est la longueur des télomères de leurs cellules immunitaires, en moyenne 10 % plus longs ! Bien que les phénomènes épigénétiques soient très complexe et en cours d'étude, on aimerait conclure que ces modifications bienfaitrices sont dues au mode de vie sain (travaux physiques, alimentation) de cette communauté.

————— **Ne pas s'immobiliser mais se mobiliser !**

Bon ok, mais nous, on n'est pas des Amish, bardés que nous sommes de voitures, de trottinettes électriques, d'escalators, d'ascenseurs, d'écrans et de canapés... Or pour un bénéfice santé, le minimum reconnu par la synthèse des études existantes est de 30 minutes pleinement actives en moyenne par jour. Actives, ça ne signifie pas forcément du sport mais aussi le mouvement tout simplement dans notre quotidien : monter des escaliers, les déplacements à pied ou à vélo, le jardinage, le ménage... Trente minutes d'aspirateur, ça ne fait pas spontanément envie, mais ça permet de préserver son capital santé !

— **Le label Maisons Sport-Santé** —



La prescription d'activité physique est essentielle dans une prise en charge globale de pathologies comme l'obésité, l'hypertension, le diabète et la dépression. Un nouveau label "Maisons Sport-Santé" permet la création d'établissements dont l'objectif est une "collaboration étroite entre professionnels du sport et de la santé pour offrir un suivi personnalisé et sur mesure prenant en compte l'âge, l'état de santé et le niveau de la personne à accompagner. Suite à un premier appel à projets, en 2019, 138 espaces (structures physiques intégrées au sein d'une association, d'un hôpital, d'un établissement sportif...) deviennent des Maisons Sport-Santé référencées, ouvertes aux personnes en bonne santé qui souhaitent (re)prendre une activité physique avec un accompagnement spécifique, et aux personnes souffrant d'affections longue durée, de maladies chroniques, cancers nécessitant, sur prescription médicale, une activité physique adaptée sécurisée et encadrée par des professionnels formés" (source : sport.gouv.fr).

Lire le dossier de presse complet au format [PDF](#).

Bougez, vos chromosomes vous le rendront !

POUR ALLER PLUS LOIN

- Quand le Dr Martin Juneau explique la télomérase, ça donne de l'espoir !
- Un mode de vie pour une meilleure santé durable sur synphonat.fr