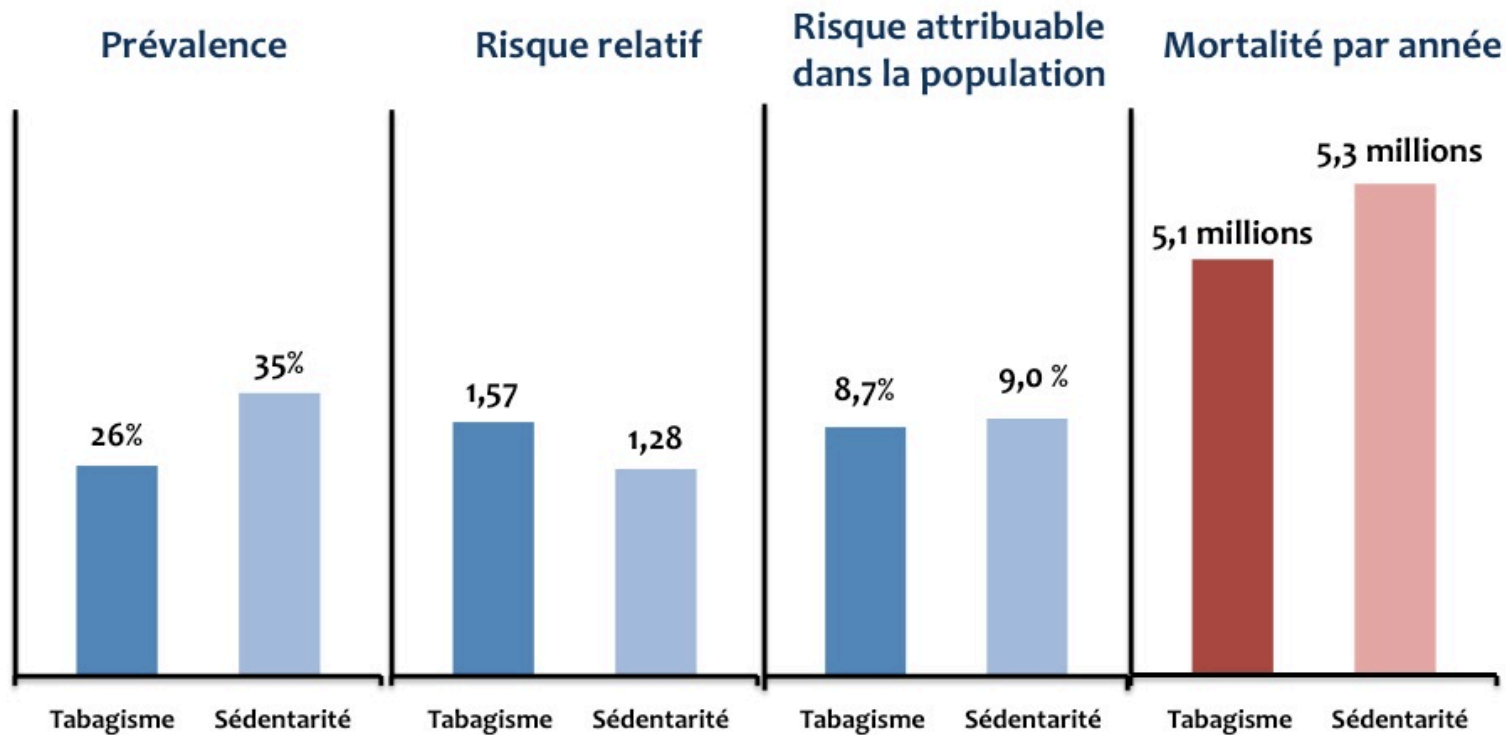


L'INSUFFISANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE TUE PLUS QUE LE TABAC !

Les dernières méta-analyses statistiques internationales sont sans appel : en 2012, l'insuffisance d'activité physique est à l'origine de 5,3 millions de décès, contre 5,1 millions pour le tabac !



Comparaison du fardeau attribuable au tabagisme et à la sédentarité (tiré d'une méta-analyse).

« LA DÉTÉRIORATION DE NOS HABITUDES DE VIE COMPROMET LES PROGRÈS DE LA MÉDECINE CARDIOVASCULAIRE »

L'insuffisance d'activité physique représente maintenant une véritable épidémie et s'avère être un des éléments nocifs du mode de vie toxique des pays industrialisés, en synergie avec une confluence de facteurs de risque comportementaux tels que la surconsommation de boissons sucrées et une alimentation trop riche en sucre ajouté et en sel.

35 % DE LA POPULATION MONDIALE EST COMPLETEMENT INACTIVE !

L'ICCR milite depuis 7 ans pour une évolution positive simple du style de vie (activité physique, meilleure hydratation, meilleure alimentation), qui améliore considérablement les perspectives d'espérance de vie en bonne santé.

Selon Jean Pierre DESPRES, directeur Scientifique de l'ICCR, « Notre mode de vie actuel est responsable de l'augmentation de la morbidité liée à l'insuffisance d'activité physique et à la sédentarité (temps total passé assis ou allongé dans la journée) : locomotion assistée, position assise prolongée et absence d'activité physique, surconsommation de boissons sucrées et de produits alimentaires transformés, riches en gras, en sel et en sucre ajouté. »

Cette dépense énergétique trop faible rend un pourcentage croissant de notre population très vulnérable face à une alimentation de faible qualité et dense en calories, conduisant ainsi à l'obésité, au diabète de type 2 et entraînant à terme de nombreux accidents cardiovasculaires.

APPEL AU CHANGEMENT DE MODE DE VIE

Les professeurs Jean-Pierre DESPRÉS, et Martine DUCLOS, endocrinologue, chef de service de Médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand, experts de l'ICCR, lancent un **appel au changement de mode vie** :

Selon le professeur Jean-Pierre DESPRÉS, et en accord avec la position récente des experts de l'AMERICAN HEART ASSOCIATION, nous avons réduit la mortalité cardiovasculaire par des innovations technologiques et des traitements médicaux coûteux qui sont utilisés tardivement et dont les effets sont fortement contrecarrés par la détérioration de nos habitudes de vie.

LE CONSEIL DU PROFESSEUR MARTINE DUCLOS : AUGMENTER LE TEMPS D'ACTIVITE PHYSIQUE ET DIMINUER LE TEMPS DE SEDENTARITE.

Selon le professeur Martine DUCLOS, membre français de l'ICCR, l'inactivité physique est associée à une mortalité précoce mais c'est aussi le cas de la sédentarité: ainsi, plus on passe de temps assis, plus on augmente son risque de mortalité. Mais on peut rompre ce cercle vicieux en « diminuant le temps de sédentarité et en augmentant le temps d'activité » :

- Bouger tous les jours au moins 30 minutes
- Aller au travail à pied ou à vélo
- Se garer plus loin ou descendre une station avant son travail ou son domicile pour effectuer une partie du trajet à pied
- Diminuer le temps passé assis, se lever toutes les heures une minute et bouger (pour ranger un dossier, boire un verre d'eau, jeter un papier...)
- Privilégier l'activité physique quotidienne
- Aller au travail à pied
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Organiser son quotidien autour du mouvement
- Faire ses courses à pied

Ces gestes simples peuvent être pratiqués par tous, sportifs et non-sportifs.

Il faut regarder son environnement quotidien comme un parcours de santé : nombre d'escaliers à monter dans la journée, repérer les rues agréables ou autres lieux pour marcher au moins 30 minutes par jour (en plusieurs fois), chercher un parc à traverser sur le trajet domicile-travail ou après le travail, repérer les pistes cyclables, piscines à proximité, voire clubs de sport proches de la maison (ou du lieu de travail)...

Par ailleurs, le professeur Martine DUCLOS souligne les effets positifs nombreux et rapides du changement de style de vie, insistant notamment autant sur les bénéfices psychologiques que sur les bénéfices physiologiques de l'activité physique.

En effet, le fait de se remettre à bouger dans sa vie quotidienne ou de pratiquer un sport adapté à notre condition et à nos intérêts permet de rompre cette spirale négative et d'entrer dans un cercle vertueux !

A propos de l'ICCR :

L'ICCR se mobilise pour sensibiliser le corps médical depuis 6 ans, et s'attache à rappeler l'importance de l'éducation et de la nécessité d'adopter de bonnes habitudes de vie, une bonne hydratation, et lutter contre l'inactivité physique. Les stratégies de prévention de l'obésité, en particulier abdominale, et du diabète de type 2 doivent prendre en compte le déficit d'activité physique, une mauvaise alimentation et l'équilibre énergétique, mais également la nature des sources d'apports caloriques. L'épidémie d'obésité et de diabète de type 2 est une conséquence directe d'un mode de vie généralisé, caractérisé par l'inactivité physique, une alimentation riche en calories incluant une surconsommation de boissons sucrées qui contient trop souvent des calories inutiles. Il s'agit bien là d'une préoccupation actuelle majeure qui, portée à la connaissance de tous est la clé d'une vie meilleure, d'une baisse des coûts de santé et d'un allongement de la durée et de la qualité de la vie.

Contact Presse : REVOLUTIONR

Blandine ROQUELET : 01 47 10 08 30 / 07 86 39 14 69, broquelet@revolutionr.com

Camille DIEUDONNE: 01 47 10 08 40, cdieudonne@revolutionr.com

Solène TOULY : 01 47 10 08 41, stouly@revolutionr.com