

5 conséquences mortelles de la sédentarité par le Dr. François Carré

Chaîne Youtube :Jéré et Raph

<https://youtu.be/Q0uMIMtMKkA?si=sCcvfYveUZSv1qx>

Résumé NotebookLM

Le Dr. François Carré, cardiologue et médecin du sport, met en lumière les **conséquences mortelles de la sédentarité et de l'inactivité physique**, qu'il combat depuis 41 ans. Il souligne que le corps humain n'est **pas fait pour rester assis** longtemps et que la société moderne nous pousse à ne rien faire, transformant la chaise en un « tueur silencieux ».

Voici une analyse détaillée de ses propos :

La Problématique de la Sédentarité et de l'Inactivité Physique

1. Définition et Distinction :

- La **sédentarité** est le temps passé en position assise ou allongée avec une activité physique de très faible intensité.
- L'**inactivité physique** est le fait de ne pas respecter les recommandations d'activité physique (30 minutes par jour pour un adulte, 1 heure pour un enfant).
- Il est possible d'être un **sportif sédentaire** : même en faisant du sport le soir, les effets négatifs d'une journée de 8 heures assise demeurent.

2. Conséquences sur la Santé :

- **Effets immédiats** : Quand on reste assis, le cerveau est moins bien irrigué, on a froid, et une petite faim se manifeste souvent, incitant à manger des choses malsaines. Rester assis longtemps entraîne une fatigue accrue quand on se remet debout.
- **Pathologies à long terme** : La sédentarité est une **addiction**. Elle mène à des pathologies qui peuvent survenir dans les 10 à 15 ans et, à terme, peuvent être mortelles.
- **Impact physiologique** :
 - **Amnésie des fessiers** : Les muscles fessiers, les plus puissants du corps pour soutenir le dos, ne se contractent plus quand on est assis

longtemps. Lors du lever, d'autres muscles (paravertébraux) prennent le relais, ce qui cause des douleurs lombaires.

- **Graisse viscérale** : L'accumulation de graisse intra-abdominale (différente de la graisse sous-cutanée) est particulièrement dangereuse. Cette graisse libère des molécules qui augmentent l'inflammation, le stress oxydant et diminuent les défenses immunitaires, favorisant notamment le développement de cancers.
- **Dérèglement métabolique** : Rester assis fait augmenter le taux de sucre dans le sang et la pression artérielle.
- **Impact sur l'appétit** : La sédentarité favorise la libération de ghréline (hormone de l'appétit), poussant à manger plus souvent et souvent des aliments sucrés/salés.
- **Maladies chroniques** : 70% des décès en France sont liés à des maladies chroniques (diabète, hypertension artérielle, cholestérol, surpoids, maladies cardiovasculaires, Parkinson, Alzheimer, AVC) directement impactées par l'inactivité physique et une mauvaise alimentation. Ces maladies sont souvent "**silencieuses**" (pas de symptômes avant d'être graves), ce qui rend la prise de conscience difficile.
- **Coût pour la Sécurité Sociale** : Le Dr. Carré affirme que si tout le monde bougeait, mangeait bien et dormait suffisamment, la Sécurité Sociale n'aurait plus de déficit.

3. L'Incompréhension du Public et des Professionnels :

- **Manque de "littératie physique"** : Contrairement au brossage de dents, l'importance de l'activité physique n'est pas enseignée dès l'enfance. Les gens sont choqués d'apprendre que ne pas bouger est dangereux.
- **La pilule plutôt que le mouvement** : Les patients attendent un médicament plutôt que des conseils d'hygiène de vie, et beaucoup de médecins ont du mal à faire passer ce message.
- **Déni de responsabilité** : Beaucoup attribuent leurs problèmes de santé à la génétique ("ma mère était hypertendue", "mon père était diabétique") plutôt qu'à leur mode de vie.
- **Effet de la norme sociale** : Comme beaucoup de gens sont sédentaires ou en surpoids, cela devient la "norme", rendant difficile la prise de conscience individuelle.

Solutions et Recommandations

1. L'Activité Physique Quotidienne :

- **La marche est essentielle** : Même 10 minutes de marche après le travail peuvent réduire la fatigue.

- **La régularité prime sur l'intensité occasionnelle** : Faire 2h de foot le samedi et 3h de vélo le dimanche ne compense pas 5 jours de sédentarité ; c'est comme se brosser les dents une seule fois par semaine. Les protéines bénéfiques libérées par les muscles ont une durée de vie de 36 heures, d'où la nécessité de bouger tous les jours ou de ne jamais avoir plus de deux jours sans activité.
- **Intégrer le mouvement au quotidien** : Descendre une station de transport en commun plus tôt, se garer plus loin. **Préférer les escaliers** aux escalators, même pour descendre, car cela renforce davantage les muscles.
- **Pour les personnes âgées** : Il est essentiel qu'elles marchent encore plus que les jeunes pour compenser la perte musculaire (sarcopénie) et préserver leur autonomie et espérance de vie. L'exemple des personnes en EHPAD qui meurent rapidement une fois en fauteuil roulant illustre l'importance vitale de la marche.

2. Motivation et Changement de Mentalité :

- **Redéfinir la santé** : La santé n'est pas seulement l'absence de maladie ou de handicap, mais un **bien-être physique, mental et social**. Ne pas être malade ne signifie pas être en bonne santé si l'on est sédentaire.
- **Qualité de vie avant espérance de vie** : Les patients cherchent à améliorer leur qualité de vie et à moins souffrir de leur maladie et de leurs médicaments. Le mouvement est la clé pour atteindre cet objectif.
- **Expérimentation personnelle** : Le fait que les patients expérimentent par eux-mêmes les bénéfices de l'activité physique (moins de douleur, plus de forme) est le plus grand levier de changement.
- **Motivation intrinsèque** : Le changement doit venir d'une volonté personnelle et non pour faire plaisir à quelqu'un d'autre.
- **"Prenez soin de votre corps, c'est le seul endroit où vous êtes obligé de vivre"**.

3. Le Rôle Crucial de l'Épigénétique :

- **L'épigénétique** est une révolution médicale qui explique que nos gènes s'expriment différemment selon notre environnement et notre mode de vie.
- **L'homme est programmé pour bouger** : Homo sapiens nous a transmis des gènes pour stocker les graisses (utile quand il ne mangeait pas tous les jours) mais aussi des gènes pour compenser ces effets par l'activité physique (chasse à courre).
- **Stimulation génétique par le mouvement** : L'activité physique stimule l'expression de centaines de gènes qui produisent des protéines bénéfiques (diminuant l'inflammation, le stress oxydant et stimulant les défenses immunitaires), tandis que l'inactivité ne les active pas.

4. Conseils Pratiques :

- **Mesurer sa capacité physique** : Le Dr. Carré utilise le nombre d'étages montés en 5 minutes ou la force de préhension (dynamomètre) pour évaluer la condition physique des patients.
- **Adapter le télétravail** : Structurer la journée, utiliser un pédalier sous le bureau ou un tapis de marche pour "bouger en étant sédentaire".
- **Intégrer le renforcement musculaire et l'équilibre** : Le Dr. Carré lui-même, à plus de 70 ans, a ajouté ces pratiques à sa routine pour contrer la fonte musculaire et améliorer son équilibre.

Conclusion :

Le Dr. Carré insiste sur le fait que **l'activité physique n'est pas un luxe, mais une nécessité vitale**, inscrite dans notre génétique. C'est le moyen le plus efficace de prévenir les maladies, d'améliorer sa qualité de vie et de réduire le fardeau sur le système de santé. Le défi réside dans la prise de conscience individuelle et collective, ainsi que dans la modification des habitudes sociétales et des pratiques médicales.

Conférence Association Santé Respiratoire

France par le DR François Carré

Chaine Youtube : Association Santé Respiratoire

<https://youtu.be/U9W5p7VrCV0?si=nAygjiP0xYaMAqRi>

Le Dr. François Carré, cardiologue et médecin du sport, dénonce avec force la **sédentarité et l'inactivité physique** comme un « tsunami sociétal » et des « tueurs silencieux », mettant en garde contre leurs **conséquences mortelles** sur la santé. Il se bat depuis 41 ans pour faire comprendre l'importance vitale de l'activité physique.

Voici une analyse détaillée de ses propos :

1. Définition et Distinction des Concepts

- **Sédentarité** : Temps passé en position assise ou allongée avec une activité physique de très faible intensité. C'est le fait de ne pas bouger. La chaise, sur laquelle on pense se reposer, « nous ment » et « nous tue ».
- **Inactivité physique** : Le fait de ne pas respecter les recommandations d'activité physique (30 minutes par jour pour un adulte, 1 heure pour un enfant).
- **Sportif sédentaire** : Il est tout à fait possible d'être un sportif sédentaire. Faire 2 heures de football le samedi et 3 heures de vélo le dimanche ne compense pas 5 jours de sédentarité, tout comme se brosser les dents une seule fois par semaine est insuffisant. Les bénéfices des protéines libérées par les muscles ne durent que 36 heures, d'où la nécessité de bouger quotidiennement ou de ne jamais avoir plus de deux jours sans activité physique.

2. Conséquences Dévastatrices de la Sédentarité et de l'Inactivité

Le Dr. Carré met en lumière des effets immédiats et des pathologies à long terme :

- **Effets Immédiats** : Rester assis longtemps entraîne une **moins bonne irrigation du cerveau**, une sensation de froid, une petite faim (souvent pour des aliments malsains), et une fatigue accrue lorsqu'on se lève.
- **"Amnésie des fessiers"** : Les muscles fessiers, les plus puissants pour soutenir le dos, ne se contractent plus quand on est assis longtemps. Au lever, d'autres muscles (paravertébraux) prennent le relais, provoquant des douleurs lombaires.
- **Graisse Viscérale (Intra-abdominale)** : Cette graisse, distincte de la graisse sous-cutanée (bourrelet), est particulièrement dangereuse. Elle libère des molécules qui **augmentent l'inflammation, le stress oxydant et diminuent les défenses immunitaires**, favorisant notamment le développement de cancers.

- **Dérèglement Métabolique** : La sédentarité augmente le taux de sucre dans le sang et la pression artérielle. Elle favorise aussi la libération de ghréline, l'hormone de l'appétit, poussant à manger plus souvent.
- **Maladies Chroniques et Mortalité** : **70% des décès en France sont liés à des maladies chroniques** comme le diabète, l'hypertension artérielle, le cholestérol, le surpoids, les maladies cardiovasculaires, Parkinson, Alzheimer, et les AVC. Ces maladies sont souvent « silencieuses », sans symptômes avant d'être graves, ce qui rend la prise de conscience difficile.
- **Impact sur les Enfants** : Les enfants français sont classés 119ème sur 146 en termes d'activité physique. Un enfant en surpoids ou obèse entre 6 et 11 ans a 66% de risques de faire un accident cardiovasculaire avant 30 ans. L'infarctus du myocarde, autrefois à 45 ans, est aujourd'hui une cause d'arrêt cardiaque dès 30 ans. Des maladies comme le diabète de type 2 (passé de 50 à 16 ans) et la dépression touchent de plus en plus les jeunes. Cela annonce un **tsunami de malades chroniques jeunes**, posant de graves questions sur la capacité du système de santé à les soigner et à financer ces traitements.
- **Espérance de Vie et Qualité de Vie** : Ne pas bouger diminue l'espérance de vie, même à un âge avancé. L'exemple des personnes âgées en EHPAD, qui meurent rapidement une fois qu'elles sont en fauteuil roulant, illustre l'importance vitale de la marche.
- **Coût pour la Sécurité Sociale** : Le Dr. Carré affirme que si tout le monde bougeait, mangeait bien et dormait suffisamment, la Sécurité Sociale n'aurait plus de déficit.

3. Les Obstacles au Changement : Une Incompréhension Profonde

- **Manque de "Littératie Physique"** : Contrairement au brossage de dents, l'importance de l'activité physique n'est pas enseignée dès l'enfance. Les gens sont souvent **choqués d'apprendre que ne pas bouger est dangereux**.
- **Attente d'une Solution Médicamenteuse** : Les patients attendent un médicament plutôt que des conseils d'hygiène de vie, et certains médecins ont du mal à faire passer ce message. Beaucoup attribuent leurs problèmes à la génétique plutôt qu'à leur mode de vie.
- **Normalisation Sociale** : Le fait que beaucoup de gens soient sédentaires ou en surpoids crée une « norme » qui rend difficile la prise de conscience individuelle. Le Dr. Carré constate que « tout est fait aujourd'hui pour que les gens foutent rien ».
- **Addiction à la Chaise** : La sédentarité est une véritable addiction : plus on est assis, plus on a envie de rester assis, même le week-end quand aucune contrainte ne s'impose.

4. Solutions et Recommandations : L'Appel au Mouvement

- **L'Activité Physique Quotidienne, une Nécessité Vitale** :
 - **La marche est essentielle** : Même 10 minutes après le travail peuvent réduire la fatigue.
 - **La régularité prime sur l'intensité** : Bouger tous les jours est crucial car les protéines bénéfiques libérées par les muscles ont une durée de vie limitée (36h). Il est « **très dangereux de ne pas marcher** ».

- **Intégrer le mouvement au quotidien** : Descendre une station plus tôt, se garer plus loin, préférer les escaliers aux escalators (même en descente, c'est plus rentable pour le renforcement musculaire).
- **Pour les personnes âgées** : Elles doivent marcher **encore plus** que les jeunes pour compenser la perte musculaire (sarcopénie) et préserver leur autonomie et espérance de vie.
- **Mesure de la Capacité Physique** : Le Dr. Carré évalue la condition physique de ses patients par le nombre d'étages montés en 5 minutes ou la force de préhension (dynamomètre). Cela rend le problème concret pour le patient, par exemple en lui montrant qu'il a la force d'une personne de 60 ans alors qu'il en a 40.
- **Adapter la Société au Mouvement** : Pour le télétravail, structurer sa journée, utiliser un pédalier sous le bureau ou un tapis de marche pour « bouger en étant sédentaire ».
- **Changer de Mentalité** :
 - **Redéfinir la santé** : La santé n'est pas seulement l'absence de maladie ou de handicap, mais un « **bien-être physique, mental et social** ». Ne pas être malade ne signifie pas être en bonne santé si l'on est sédentaire.
 - **Expérimentation Personnelle** : Le fait que les patients expérimentent par eux-mêmes les bénéfices de l'activité physique (moins de douleur, plus de forme) est le plus grand levier de changement.
 - **Motivation Intrinsèque** : Le changement doit venir d'une volonté personnelle (« Je le fais pour moi »), et non pour faire plaisir à autrui, car cela ne dure pas.
- **La Révolution de l'Épigénétique** :
 - L'**épigénétique** explique que nos gènes s'expriment différemment selon notre environnement et notre mode de vie.
 - **L'homme est programmé pour bouger** : Homo sapiens nous a transmis des gènes pour stocker les graisses (utile pour survivre aux famines) et des gènes pour compenser ces effets par l'activité physique (chasse à courre).
 - **Stimulation Génétique par le Mouvement** : L'activité physique stimule l'expression de certaines de gènes qui produisent des protéines bénéfiques (diminuant l'inflammation, le stress oxydant et stimulant les défenses immunitaires), ce qui ne se produit pas avec l'inactivité. Rien n'est jamais perdu : même après une période d'inactivité, les cellules peuvent retrouver leurs capacités de défense si l'on se remet à bouger et à bien manger.
- **Le Conseil Fondamental** : Le Dr. Carré cite Jim Ron : « **Prenez soin de votre corps, c'est le seul endroit où vous êtes obligé de vivre** ».

En conclusion, le Dr. François Carré insiste sur le fait que **l'activité physique est un pilier essentiel de la santé, au même titre que l'alimentation et le sommeil**, et qu'elle devrait être une **routine quotidienne** dès l'enfance. Il appelle à une **prise de conscience individuelle et collective** ainsi qu'à une **volonté politique forte** pour inverser la tendance actuelle et éviter une catastrophe sanitaire et économique.