

## LE COÛT DE LA VIE « ASSISE » : 80 MILLIARDS EN EUROPE

Publié le 29 août 2016



par Christian Du Brulle

La fin des vacances d'été se profile et avec elle le retour au travail, sur les bancs des écoles ou dans les amphithéâtres. Si on prend également en compte les déplacements de et vers les lieux de travail, en voiture personnelle ou en transport public, c'est en réalité une vie largement « assise » qui redémarre. Et donc la reprise d'une sédentarité exacerbée.

« Le problème est structurel, et notamment lié à l'évolution du monde du travail. En Europe, les « jobs » sont de plus en plus assis », constate le [Centre britannique de recherche en économie et les affaires](#) (CEBR)



Lorsqu'elle est trop longue et trop peu entrecoupée d'activités physiques quotidiennes, la station assise est néfaste pour la santé. [L'étude du CEBR](#) le montre clairement.

« En Europe, un adulte sur quatre ne bouge pas assez », pointait-elle. Plus inquiétant, elle indiquait aussi que quatre adolescents sur cinq sont, dans l'Europe des 28, trop sédentaires.

[L'Organisation mondiale de la santé \(OMS\), une des Agences des Nations Unies, estime que chaque année plus de 3 millions de personnes décèdent dans le monde à cause d'un manque d'activité physique.](#)

Cet été, la revue médicale « [The Lancet](#) » a remis le couvert. Elle proposait une analyse globale du coût de l'inactivité et de la sédentarité à l'échelle de la planète.

Son constat est chiffré: l'inactivité physique coûte au monde 67 milliards de dollars par an, soit

environ 61 milliards d'euros.

Deux précisions toutefois. L'estimation ne porte que sur les coûts en soins de santé et en perte de productivité relatifs à cinq grandes maladies non transmissibles attribuables à l'inactivité:

- les maladies coronariennes
- les accidents vasculaires cérébraux
- le diabète de type 2
- le cancer du sein
- le cancer du côlon

C'est dire si cette estimation est à prendre « a minima ». On n'y retrouve donc pas des problèmes de maux de dos, par exemple. Autre donnée intéressante; la prévalence du diabète de type II dans cette sélection de complications. A lui seul, le diabète engendre plus de la moitié des coûts liés à l'inactivité (37 milliards de dollars), indique The Lancet.

L'étude CEBR britannique ne portait pour sa part que sur les 28 Etats-Membres de l'Union européenne. Elle chiffrait de son côté le coût de la sédentarité à quelque 80 milliards d'euros et montre aussi que l'inactivité n'est pas uniquement néfaste pour notre santé physique. Elle l'est aussi pour notre santé mentale. Les coûts indirects engendrés par la sédentarité sur notre santé mentale seraient de 23 milliards d'euros par an.

Pour lutter contre ce fléau, vingt minutes d'exercice physique modéré par jour suffiraient cependant à faire une grande différence. Cela permettrait de sauver 100.000 vies et d'économiser 16 milliards d'euros par an, estime-t-il.

Un effort modéré en phase avec ce que préconise l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), une des Agences des Nations Unies.

« [Les adultes devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue](#) », souligne l'OMS.

Une activité physique modérée? Cela peut par exemple prendre la forme de déplacements à pied ou en vélo, descendre de son bus ou de son métro une station plus tôt, prendre les escaliers au lieu des ascenseurs, pratiquer des activités ludiques, un sport...