

Fiche facteurs de risque

Sédentarité

Auteur : Comité de rédaction du CNMR (Juillet 2026)

Qu'est-ce que c'est ?

- La sédentarité correspond à l'ensemble des situations passées en position assise, allongée ou inclinée avec une très faible dépense énergétique, en dehors des périodes de sommeil.
- Elle est différente de l'inactivité physique. Une personne peut respecter les recommandations d'activité physique tout en présentant un niveau élevé de sédentarité si elle passe une grande partie de sa journée assise.
- La sédentarité est devenue un enjeu majeur de santé publique en raison de l'évolution des modes de vie, marqués par l'augmentation du temps passé devant les écrans, l'utilisation des transports motorisés et le développement du travail de bureau.
- Les autorités sanitaires considèrent aujourd'hui la sédentarité comme un facteur de risque indépendant pour de nombreuses maladies chroniques.

Quelques chiffres

- Les adultes français passent en moyenne entre 7 et 9 heures par jour en position assise.
- Plus de 95 % des adultes français présentent un risque pour leur santé en raison d'un manque d'activité physique ou d'un excès de sédentarité.
- La sédentarité est associée à une augmentation du risque de mortalité prématurée toutes causes confondues.
- Le temps passé devant les écrans a fortement augmenté au cours des dernières décennies, notamment chez les enfants et les adolescents.
- L'Organisation mondiale de la Santé estime que l'inactivité physique contribue à plusieurs millions de décès chaque année dans le monde.

Impact économique et sociétal

- La sédentarité contribue à l'augmentation des dépenses de santé liées aux maladies cardiovasculaires, au diabète, à l'obésité et à certains cancers.
- Elle est également associée à une diminution de la qualité de vie, à une réduction de la productivité et à une augmentation de l'absentéisme professionnel.

Impact environnemental

- La sédentarité est favorisée par des modes de déplacement peu actifs et par l'urbanisation limitant parfois les déplacements à pied ou à vélo.
- À l'inverse, le développement de la mobilité active (marche, vélo) permet simultanément de réduire la sédentarité, d'améliorer la santé et de diminuer certaines émissions polluantes.



Pourquoi c'est un problème ?

- Une position assise prolongée entraîne une diminution de l'activité musculaire et de la dépense énergétique.
- Cette situation favorise plusieurs mécanismes biologiques défavorables :
 - Augmentation de la résistance à l'insuline ;
 - Accumulation de tissu adipeux ;
 - Altération du métabolisme lipidique ;
 - Inflammation chronique de faible intensité ;
 - Déconditionnement cardio-respiratoire.
- Même chez les personnes pratiquant une activité physique régulière, des périodes prolongées de sédentarité peuvent avoir des effets négatifs sur la santé.
- La sédentarité est aujourd'hui reconnue comme un facteur de risque indépendant de nombreuses maladies chroniques.

Quel est l'impact sur la santé respiratoire ?

- La sédentarité est associée à une diminution progressive des capacités cardio-respiratoires.
- Elle peut favoriser :
 - Un essoufflement à l'effort ;
 - Une baisse de la capacité physique ;
 - Un déconditionnement respiratoire ;
 - Une diminution de la qualité de vie chez les personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques.
- Chez les personnes souffrant d'asthme, de BPCO ou d'autres maladies respiratoires chroniques, la sédentarité peut aggraver les limitations fonctionnelles et favoriser la perte d'autonomie.
- À l'inverse, une activité physique régulière améliore la tolérance à l'effort, la qualité de vie et certains paramètres respiratoires chez les patients atteints de maladies respiratoires chroniques.

Nos conseils

- Réduire le temps passé assis au quotidien.
- Se lever et marcher quelques minutes toutes les heures.
- Limiter le temps de loisir passé devant les écrans.
- Privilégier les déplacements actifs (marche, vélo) lorsque cela est possible.
- Pratiquer une activité physique régulière adaptée à son âge et à son état de santé.
- Utiliser les escaliers plutôt que les ascenseurs lorsque cela est possible.
- Encourager les enfants à pratiquer des activités physiques quotidiennes et à limiter leur temps d'écran.
- Demander conseil à un professionnel de santé en cas de maladie chronique ou de limitation physique.

Pour en savoir plus

- [Santé publique France](#)
- [Assurance Maladie](#)
- [Organisation mondiale de la Santé \(OMS\)](#)
- [Programme National Nutrition Santé \(PNNS\)](#)
- [Haute Autorité de Santé \(HAS\)](#)

Références bibliographiques

1. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. *Activité physique et sédentarité : enjeux pour la santé*. Maisons-Alfort : ANSES ; 2022.
2. Santé publique France. *Activité physique et sédentarité en France*. Saint-Maurice : Santé publique France ; 2024.
3. World Health Organization. *Physical Activity Fact Sheet*. Geneva : WHO ; 2024.

4. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Étude sur l'activité physique et la sédentarité des adultes en France. Maisons-Alfort : ANSES ; 2022.
5. Société de Pneumologie de Langue Française. Activité physique, réadaptation respiratoire et maladies pulmonaires chroniques. Paris : SPLF ; 2024.
6. Haute Autorité de Santé. Activité physique et maladies chroniques. Saint-Denis La Plaine : HAS ; 2023.

