

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

Luxembourg, le 18 janvier 2023

### **Levez-vous ! Une nouvelle étude révèle que le Luxembourgeois moyen passe la moitié de la journée assis.**

**Bien que le Luxembourg soit bien classé dans l'UE en termes d'activité physique, les habitants sont inactifs 12 heures par jour en moyenne.**

*Dans le cadre de la première évaluation objective de l'activité physique (AP) au Luxembourg, des chercheurs du Department of Precision Health (département de la santé de précision) du Luxembourg Institute of Health (LIH) ont constaté que si l'adhésion globale aux niveaux recommandés d'AP est élevée, le temps de sédentarité l'est également.*

En 2021, le Luxembourg a officiellement adopté les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en matière d'activité physique (AP) pour les adultes. Celles-ci prévoient 150 à 300 minutes d'AP modérée et 75 à 150 minutes d'AP intense par semaine. Tout le monde sait que l'AP est nécessaire et très bénéfique pour la santé, et que toute forme d'AP est préférable à la sédentarité. Dans notre monde numérique moderne, les niveaux élevés de sédentarité sont un problème majeur auquel tous les pays développés, y compris le Luxembourg, sont confrontés.

Dans cette optique, le Physical Activity, Sport and Health Research Group (groupe de recherche sur l'activité physique, le sport et la santé), dirigé par le Dr Laurent Malisoux du Luxembourg Institute of Health (LIH), a réalisé une étude pour évaluer dans quelle mesure le pays se conforme aux directives de l'OMS. Bien que l'OMS n'ait pas de directives officielles concernant le temps de sédentarité, le groupe a également mesuré cet aspect. Il a obtenu des données auprès d'environ 1 100 participants adultes qui ont porté un accéléromètre au poignet pendant une semaine dans le cadre de l'étude ORISCAV-LUX 2 sur le risque pour la santé cardiovasculaire. Les accéléromètres mesurent le mouvement et, grâce à eux, le groupe a pu calculer et analyser une série de paramètres liés à l'AP et au comportement sédentaire. Les participants ont également été interrogés sur leur mode de vie, notamment sur la pratique ou non d'un sport. Le groupe a également réparti les données et analysé les résultats en fonction de l'âge, du sexe, de l'éducation et d'autres paramètres afin de comprendre la démographie de l'AP.

Des enquêtes antérieures sur l'AP et le sport ont régulièrement classé le Luxembourg comme l'un des pays les plus actifs de l'UE, ce que confirment les données de cette étude. Les chercheurs montrent que plus de 98 % des résidents luxembourgeois respectent les lignes directrices de l'OMS en matière d'AP, ce qui est comparable à la Finlande ou à l'Allemagne. Cependant, ils montrent également qu'en moyenne, les résidents passent plus de 12 heures par jour assis. Ces chiffres apparemment paradoxaux deviennent clairs lorsqu'on examine la durée du temps passé à être actif. Selon les chercheurs, si seuls les épisodes d'AP de plus de

10 minutes sont considérés comme valables, la proportion de personnes respectant les recommandations de l'OMS en matière d'AP tombe à seulement 25 %, ce qui signifie que les trois quarts des résidents ne consacrent pas beaucoup de temps à l'AP. Pour aggraver les choses, l'étude montre que plus d'un quart du temps sédentaire total est effectué dans des plages de temps de plus d'une heure, alors que dans d'autres pays de l'UE, cette proportion est de 6 à 10 %. Dans une économie post-industrielle à haut revenu comme le Luxembourg, où deux tiers des emplois sont sédentaires, cela n'est peut-être pas très surprenant. En ce qui concerne les différences entre les sexes, les résultats montrent que les femmes pratiquent davantage une AP de faible intensité et que les hommes sont plus sédentaires mais pratiquent davantage une AP d'intensité élevée. Les jeunes sont également très bien classés en matière d'AP et, comme on peut s'y attendre, ce classement diminue avec l'âge. Cependant, l'étude révèle également des statistiques intéressantes, notamment que les anciens fumeurs sont plus actifs que les personnes qui n'ont jamais fumé. Le Dr Paul Collings, auteur principal de l'étude, explique que *"cela est probablement dû à de multiples raisons, notamment au fait que les fumeurs qui sont physiquement actifs ont tendance à avoir davantage l'intention d'arrêter de fumer et à y parvenir."* Il ajoute que *"nous savons également que la plupart des fumeurs arrêtent de fumer pour des raisons médicales, ce qui signifie qu'ils sont peut-être plus susceptibles de s'engager dans l'AP dans le cadre de la gestion clinique des conditions, ou qu'ils peuvent avoir commencé à donner la priorité à des comportements de style de vie plus sains en réponse à une alerte de santé."*

Les chercheurs indiquent qu'en raison des connaissances établies selon lesquelles les longues périodes de sédentarité sont préjudiciables à la santé, les initiatives de santé publique au Luxembourg devraient encourager la rupture du temps de sédentarité par des périodes d'AP de faible intensité, en particulier chez les personnes âgées de 50 ans et plus. Ils citent d'autres études qui montrent que cela ne nuit pas à la productivité au travail et que les bénéfices pour la santé seraient considérables. Ils suggèrent également que les gens consacrent plus de temps à l'AP en général, en particulier à l'AP de faible intensité. *"Pour la plupart des gens, il sera possible de remplacer une partie du temps sédentaire quotidien par de l'activité physique de faible intensité, et il est prouvé que cela contribuera à réduire le risque de maladie cardio-métabolique"*, déclare le Dr Collings. Les chercheurs admettent également certaines limites à leur étude, comme le fait que les accéléromètres peuvent enregistrer une partie du temps passé debout comme sédentaire, car ils n'ont aucun moyen de mesurer la posture.

L'étude a été publiée le 29 décembre 2022 dans l'International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity ; elle peut être consultée [en ligne ici](#).

### **A propos du Luxembourg Institute of Health (LIH)**

Le Luxembourg Institute of Health (LIH) est un institut public de recherche biomédicale axé sur la médecine de précision. Il a pour mission de devenir une référence européenne en termes d'excellence scientifique et de sa mise au service des patients.

Le bien être des patients est au cœur des activités de LIH. Motivé par une obligation collective envers la société, LIH se sert des connaissances et des avancées technologiques qui découlent de la recherche basée sur les données des patients afin d'avoir un impact

direct sur la santé publique. Ses équipes dévouées de chercheurs multidisciplinaires visent l'excellence, en accumulant des connaissances pertinentes liées aux maladies immunitaires et au cancer.

L'institut considère la collaboration, les nouvelles technologies perturbatrices et les innovations en matière de procédés comme des opportunités uniques d'améliorer la mise en application des diagnostics et méthodes thérapeutiques dans l'objectif à long terme de prévenir les maladies.

### **Contact scientifique**

Dr. Laurent Malisoux, PhD  
Chef de groupe Activité physique, sport et santé  
Luxembourg Institute of Health  
Tel: +352 26970-231  
Email: [laurent.malisoux@lih.lu](mailto:laurent.malisoux@lih.lu)

### **Contact presse**

Arnaud D'Agostini  
Directeur Marketing et communication  
Luxembourg Institute of Health  
Tel: +352 26970-524  
Email: [arnaud.dagostini@lih.lu](mailto:arnaud.dagostini@lih.lu)