

LA SEDENTARITE

Doc 1 : Estimer son propre niveau de sédentarité ainsi que celui d'une classe d'âge

Protocole :

- Activer (après autorisation parentale) le suivi d'activité sur son smartphone via l'application *google fit* sous android ou l'application *Forme* sous IOS. (ou toute autre application permettant de comptabiliser les pas, montre connectée avec podomètre etc....)
- Durant une semaine, essayer au maximum de conserver votre téléphone sur vous, dans une poche, afin que l'accéléromètre inclus dans le téléphone puisse mesurer le nombre de pas effectués par jour.
- Dans les paramètres de votre téléphone, consultez la rubrique « bien être numérique » pour connaître le temps que vous passez sur votre écran de téléphone par jour.
- A la fin de la semaine saisir anonymement les données suivantes dans un fichier partagé avec l'ensemble des élèves de la classe :

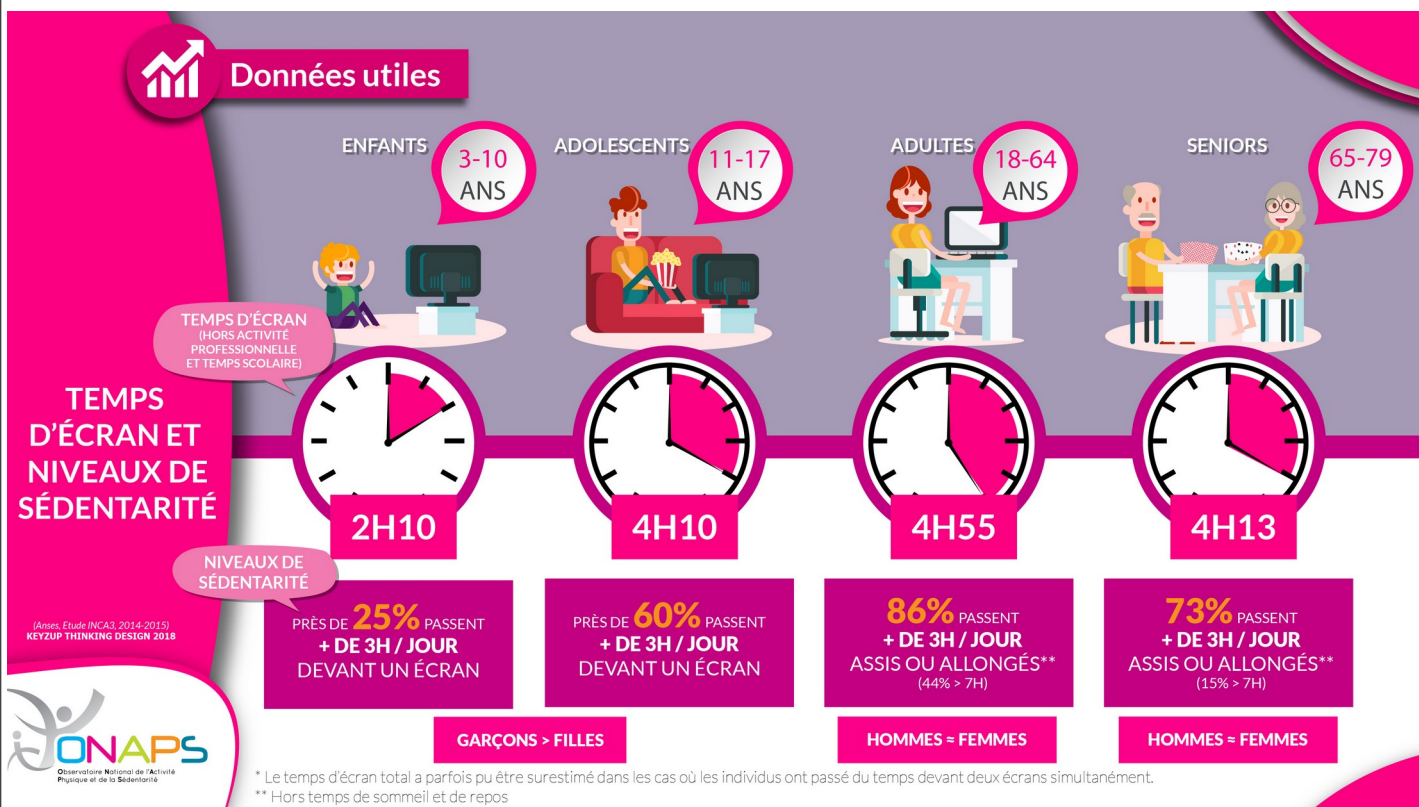
| Nombre de pas réalisés sur une semaine | Temps d'utilisation total sur une semaine |
|--|---|
| | |

Calculez ensuite :

- 1 - les moyennes pour la classe (nombre de pas moyen par jour et temps d'utilisation du téléphone par jour)
- 2 - le pourcentage d'individus passant plus de 3h par jour devant un écran
- 3 - le pourcentage d'individus faisant plus de 6000 pas par jour.

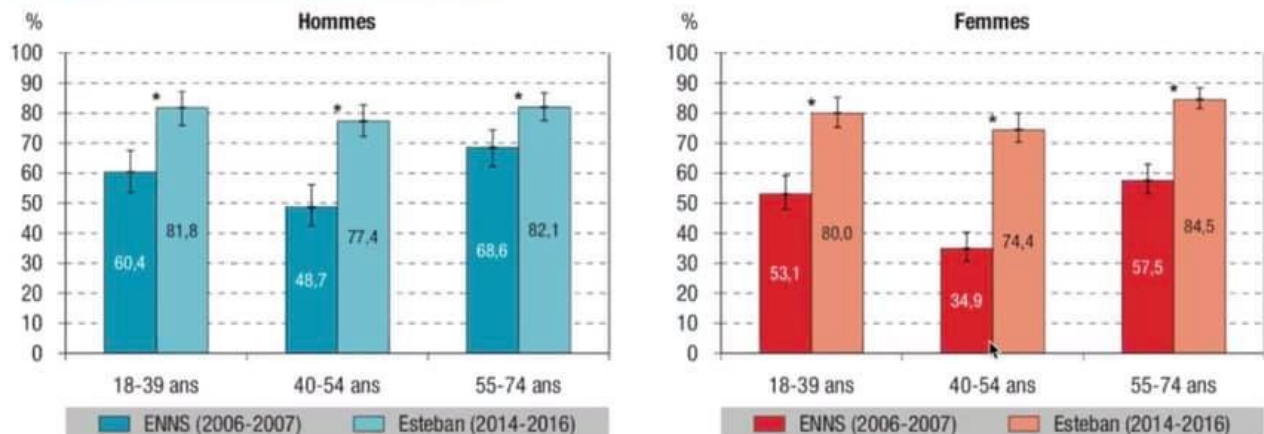
Doc 2 : La sédentarité : définition et état des lieux en France

Selon le professeur Martine Duclos (conseillère scientifique auprès du ministère en charge des sports), la sédentarité concerne plus de 70 % de la population qui passe plus de huit heures assis chaque jour. La **sédentarité** (temps passé assis ou allongé) est à distinguer de l'**inactivité physique** (lorsque l'on effectue moins de 150 minutes d'activités physiques modérée, telle que la marche, par semaine). **L'activité physique ne protège pas des effets de la sédentarité sur la santé.**



Sédentarité France

Évolution du pourcentage d'hommes et de femmes de 18-74 ans passant 3 heures et plus devant un écran* chaque jour entre ENNS (2006-2007) et Esteban (2014-2016)



* Le temps écran inclut les temps de télévision, ordinateur et console de jeux en dehors de toute activité professionnelle.
* Évolution significative ($p < 0.001$)

(ENNS et Esteban sont 2 instituts de sondage)

Document 4 : 10000 pas par jour pour être en bonne santé ? (source : allodocteurs.fr)

Il faudrait effectuer 10 000 pas par jour pour rester en forme. Un objectif quotidien pour beaucoup de personnes, mais qui ne se base sur aucune étude scientifique. Bien au contraire, cette idée provient d'un coup marketing. Dans les années 1960, une entreprise japonaise commercialise un podomètre et appelle son appareil le "podomètre de 10 000 pas", car le caractère japonais "10 000" ressemble à une personne en train de marcher !

Plutôt qu'un nombre de pas défini, l'Organisation mondiale de la santé recommande aux adultes de pratiquer **entre 150 et 300 minutes d'activité physique modérée par semaine** (de la marche à pied ou de la danse par exemple) ou **75 à 150 minutes d'activité physique intensive** (du jogging ou une partie de tennis par exemple). La pratique sportive est donc à privilégier, mais aucun nombre de pas minimum n'est conseillé.

Différentes études se sont penchées sur l'intérêt d'un nombre minimum de pas par jours :

- Une étude de 2019 de la Harvard Medical School de Boston a montré que marcher 4400 pas par jours abaisse significativement le taux de mortalité des femmes.
- Une étude de 2022 incluant 78 500 participants publiée dans la revue médicale JAMA network Open a permis d'observer une diminution du risque de mortalité au delà de 8000 pas par jours pour les plus jeunes et au delà de 6000 pas par jour pour les plus âgés.
- Une étude publiée par l'université du Texas en 2020 a montré que le corps humain devient moins efficace pour brûler des calories sous la barre des 5000 pas quotidiens.

Questions

- 1) Comparez les moyennes obtenues avec les mesures en classe et les valeurs issues des enquêtes de l'ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité).
- 2) Faites des hypothèses pour expliquer les différences observées.
- 3) Document 3 : décrivez comment a évolué le pourcentage d'individus passant plus de 3h par jour devant un écran entre 2006 et 2016.
- 4) Faites des hypothèses pour expliquer cette évolution.
- 5) Document 4 : expliquez d'où vient la recommandation des 10000 pas par jour que l'on peut fréquemment lire sur le web.
- 6) Quel est en réalité, selon l'OMS, le nombre de pas recommandés ?
- 7) D'après vous, quelle information pouvez vous retirer de la mesure du nombre de pas par jours effectuée au sein de votre classe ?
- 8) A l'aide des études scientifiques dont les résultats sont indiqués dans le document 4 et de la définition de la sédentarité donnée dans le document 2, expliquez quel est l'intérêt, d'après vous, de mesurer le nombre de pas que l'on réalise chaque jour ?