

Le télétravail, un « piège dangereux » face à la sédentarité



Rester assis plusieurs heures d'affilée pendant la journée peut favoriser l'apparition de maladies chroniques, d'après le docteur Yannick Guillodo.

Avec la pandémie, de plus en plus de Français se sont laissés séduire par le télétravail. Mais ce nouveau mode de travail renforce la sédentarité, un « facteur de risque majeur » pour la santé, selon le docteur breton Yannick Guillodo.

Gain de temps sur les trajets, plus de flexibilité sur l'emploi du temps et plus de temps libre dégagé : le télétravail a su gagner le cœur des Français au fur et à mesure de la pandémie. Mais au-delà de ces avantages, le télétravail renforce la sédentarité, c'est-à-dire le fait de rester assis entre 7 et 8 heures d'affilée. Une problématique proche mais différente de celle de l'inactivité, qui consiste à ne pas fournir un niveau d'activité physique suffisant dans la journée.

À lire sur le sujet

[Sédentarité et inactivité : les profs de sport ont vu le changement](#)

« Les risques liés à la sédentarité sont moins connus que ceux de l'inactivité physique car la problématique est plus nouvelle », explique le docteur Yannick Guillodo, spécialisé dans la médecine du sport et ancien médecin du Stade Brestois. « Cette notion a émergé avec la révolution numérique, qui a bouleversé nos quotidiens. Les écrans sont partout et tout est fait pour que l'on reste assis », déplore le docteur. « Toutefois, on sait déjà que la sédentarité favorise l'obésité et la graisse intra-abdominale, et peut avoir des conséquences sur les maladies chroniques telles que le diabète », analyse le médecin breton. Au final, 5 millions de personnes par an, dans le monde, décèderaient des suites de la sédentarité et de l'inactivité physique, d'après une étude britannique

Un facteur de risque difficilement perceptible

Et le nouvel engouement pour le télétravail pourrait bien aggraver ce chiffre. « Une étude menée par deux étudiantes de la faculté de médecine à Brest montre que les gens se sentent en meilleure santé avec le télétravail car ils ont plus de temps pour faire du sport. Mais en réalité, on peut tout à fait être sportif et sédentaire. Faire une séance ou deux de sport par semaine n'efface pas le fait de rester assis le reste de la semaine », précise Yannick Guillodo. Pire : « Avec le télétravail, il y a davantage de sédentarité car on bouge moins de chez soi, on ne se lève plus pour aller à la cantine ou prendre un café avec un collègue comme lorsqu'on est au travail. C'est un piège dangereux », explique le docteur.

À lire sur le sujet

[Télétravail : la révolution ne fait que commencer](#)

Si la sédentarité est aussi dangereuse, c'est qu'elle est totalement invisible à l'inverse d'autres facteurs de risque pour la santé tels que l'alcool ou le tabac : « On a conscience de quand on boit ou quand on fume, mais on perd totalement la notion du temps qu'on passe à être assis », fait remarquer le médecin du sport. « Surtout dans le cadre du travail, les gens n'y pensent pas et peuvent rester des heures fixés derrière leurs écrans sans ressentir le besoin de bouger », explique-t-il.

Quelques pas toutes les deux heures

Pourtant, les risques liés à la sédentarité sont encore très peu connus du grand public, d'après le médecin : « On nous dit de marcher entre 7 000 et 8 000 pas par jour pour réduire l'inactivité physique, mais aucune pédagogie n'est faite sur la sédentarité », remarque le docteur Guillodo. Pour lui, il faut absolument revenir « au cercle vertueux qui consiste à plus bouger, mieux manger et plus dormir ».

Pour y parvenir, Yannick Guillodo aimerait la mise en place de vraies réglementations, « obligeant par exemple à prendre des pauses régulières au travail ou interdisant les réunions qui durent plus de deux heures ». En attendant, chacun peut agir pour lutter contre la sédentarité, en se forçant à se lever toutes les deux heures minimum, en faisant des vraies pauses repas et en apprenant à couper les écrans de temps en temps.