

FRANCOISE SCHEPMANS*Députée bruxelloise*

Question orale de Madame Françoise Schepmans à M. Alain Maron, Ministre de l'Action sociale et de la Santé
et à Mme Barbara Trachte, ministre-présidente chargée de la Promotion de la santé

Objet : la sédentarité des jeunes adultes

Monsieur le Ministre,

Contrairement aux idées reçues, la sédentarité n'est pas seulement un problème qui touche les personnes âgées ou peu actives. Une étude récente publiée dans *PLOS One* révèle que les jeunes adultes, âgés de 28 à 49 ans, passent en moyenne 9 heures par jour en position assise, certains atteignant même 16 heures quotidiennes¹. Bien qu'une partie d'entre eux pratiquent une activité physique modérée ou intense, ces périodes prolongées en position assise augmentent considérablement le risque de maladies cardiométaboliques et de vieillissement prématuré.

Les effets de cette sédentarité prolongée sur la santé sont multiples : augmentation du taux de cholestérol, élévation de l'indice de masse corporelle, et risques accrus de troubles cardiovasculaires, même chez les personnes physiquement actives. Les chercheurs soulignent que la simple pratique d'une activité physique après le travail ne suffit pas à compenser les effets néfastes d'une journée passée assis.

Face à ces constats, il est impératif d'agir pour sensibiliser les jeunes adultes et encourager des comportements favorisant la rupture des périodes prolongées en position assise, comme intégrer des pauses actives dans la journée ou varier les positions de travail.

Je vous pose donc les questions suivantes :

1. Quelles campagnes de sensibilisation sont actuellement déployées en Région bruxelloise pour informer la population, et en particulier les jeunes adultes, sur les dangers de la sédentarité prolongée ? Pourriez-vous me les développer ?
2. Avez-vous pris connaissance de l'étude en question sur les jeunes âgés de 28 à 49 ans ? De telles études ont-elles été, à votre connaissance, menées en Belgique ? Dans l'affirmative, pourriez-vous me les citer et dans la négative, ne serait-il pas intéressant d'en mener ?

¹ <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0308650>



3. Quelles initiatives avez-vous prises avec les entreprises pour encourager des pratiques de travail moins sédentaires, comme l'installation de bureaux réglables ou la promotion des pauses actives ?
4. Enfin, existe-t-il des collaborations avec les écoles et les universités pour sensibiliser les jeunes dès leur scolarité et encourager des comportements actifs qui peuvent être maintenus tout au long de la vie ? Si oui, pourriez-vous me développer ces mesures ?

D'avance, je vous remercie pour vos réponses.

Françoise Schepmans