

En 2025

L'ANSES est saisie par la Direction Générale de la Santé, pour la révision des recommandations sur les ruptures de sédentarité. Voici une synthèse des différents **types de ruptures** et de leurs **impacts**, chez les adultes et les enfants.



Consultez le
rapport complet



Fonctions cognitives et neurologiques

Chez l'adulte et chez l'enfant

La marche, quelle qu'en soit l'intensité (surtout **d'intensité modérée à élevée**), réalisée pendant 3 à 5 minutes toutes les 30 minutes ou toutes les heures, comparée à une position assise ininterrompue

- Réduction du temps de réaction, de la fatigue perçue et meilleure humeur, bien qu'il n'y ait pas d'effet sur les fonctions cognitives



Paramètres métaboliques sanguins

Chez l'adulte

La marche à intensité faible à modérée (3–6 km/h), répétée toutes les 30 minutes pendant 5 minutes

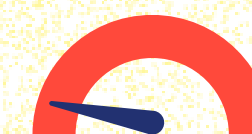
- Amélioration des paramètres métaboliques postprandiaux, notamment une réduction de la glycémie ou de l'insulinémie : modalité la plus efficace et la plus fréquemment associée à une réduction de l'AUCi de la glycémie ou de l'insulinémie postprandiale



Chez l'enfant

La marche d'intensité élevée (80% du seuil respiratoire) de 3 minutes toutes les 30 minutes comparativement à une position assise ininterrompue

- Amélioration des paramètres métaboliques postprandiaux, notamment une réduction de l'insulinémie



Paramètres vasculaires

Chez l'adulte et chez l'enfant

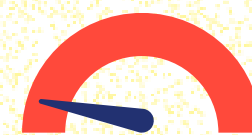
Les interruptions par **station debout seule** n'ont pas montré d'effets métaboliques, à l'exception d'un **protocole intensif en station debout 15 min toutes les 30 minutes**

- Réduction modeste de la pression artérielle systolique mais aucun effet sur la pression diastolique. Elle pourrait toutefois limiter la stase veineuse (jambes moins gonflées) et favoriser le débit sanguin, notamment en position debout prolongée.



Les marches de faible intensité de 2 minutes toutes les 30 minutes

- Pas de modification de la pression artérielle ni la fréquence cardiaque
- Amélioration de la fonction cérébrovasculaire (flux cérébral, conductance, autorégulation) et du taux de cisaillement artériel



Les marches de faible intensité ≥ 5 minutes toutes les 20 ou 30 minutes ou toutes les heures

- Baisse de la pression artérielle systolique



L'appétit

Chez l'adulte

Une marche d'intensité modérée à élevée (2 minutes toutes les 30 ou 20 minutes)

- Augmentation des concentrations de GLP-1, une hormone impliquée dans la satiété : n'est pas associée à une augmentation de la sensation de faim
- Aucun effet n'a été observé sur la ghréline acylée ni sur le peptide YY : n'est pas associée à une modification de la sécrétion des hormones intestinales stimulant l'appétit



Rupture de la sédentarité par la marche

- Pas d'effet sur la sensation subjective de faim



faible

modéré

élevé

Poids des preuves