

## INTRODUCTION

La sédentarité croissante constatée dans nos sociétés développées n'existe sous sa forme épidémique que depuis la deuxième moitié du XX<sup>ème</sup> siècle. Facteur de risque de nombreuses maladies chroniques (cardiovasculaires, métaboliques, cancéreuses, psychiques...), elle concerne les deux tiers d'entre nous et s'étend plus drastiquement encore dans la génération de nos enfants. Ce processus de sédentarisation suit deux courbes de croissance successives : celle du développement des transports motorisés, limitant la dépense énergétique individuelle, et celle de la communication : télévisuelle dans un premier temps, informatique désormais qui nous absorbe dans un quotidien toujours plus savant mais de moins en moins actif.

### Activité et motorisation

Dans l'espèce humaine, le gradient de dépense énergétique va désormais de l'absence quasi complète de mouvements, avec une mobilité urbaine totalement passive, entraînant le déconditionnement des principales fonctions de l'organisme, jusqu'à l'exercice intensif soutenu 6 à 10 heures par jour tel que le pratiquent les athlètes de haut niveau. La première situation de sédentarité absolue se rencontre dans les nations développées où elle accompagne l'essor de l'obésité. Elle gagne progressivement l'ensemble des pays en fonction de leur croissance économique et de l'incorporation du moteur, automobile surtout, dans leur schéma de développement. En France la courbe d'activité physique accélère son déclin au XX<sup>ème</sup> siècle, suivant en cela la transition démographique qui voit passer en deux siècles le pourcentage d'emplois directement liés à l'agriculture de 65 à 4% tandis que celui du secteur tertiaire passe de 14 à 72%.

