

Conférence  
CRCHUS 2.0

18 novembre 2025  
12 h 30 à 13 h 30

## Inactivité, Comportements sédentaires et métabolisme : Physiologie & Prévention

### Audrey Bergouignan, PhD

**Audrey Bergouignan** est directrice de recherche au CNRS (IPHC, Strasbourg) et spécialiste de physiologie intégrative. Elle a effectué des postdoctorats aux États-Unis et en Australie, et dirige l'IRP ACTIMOVE, un laboratoire international dédié à l'étude de la sédentarité et de ses effets métaboliques. Ses travaux portent sur le métabolisme énergétique et la prévention des maladies liées à l'inactivité physique. Elle est aussi coprésidente du *Sedentary Behaviour Council* de l'ISPAH et directrice du GDR *Sports & Activités Physiques* du CNRS.

L'inactivité physique et la sédentarité augmentent le risque de maladies métaboliques, mais leurs effets respectifs sont difficiles à distinguer. Des études récentes montrent que rester longtemps assis nuit à la santé même chez les personnes actives, suggérant un effet propre des comportements sédentaires.

Les modèles d'alitement prolongé issus de la recherche spatiale permettent de dissocier ces deux dimensions, notamment lorsqu'un entraînement est réalisé pendant l'alitement. Cette présentation s'appuiera sur ces modèles pour mieux comprendre les mécanismes spécifiques de la sédentarité et de l'inactivité, ainsi que les interventions visant à en limiter les impacts métaboliques.

Pour joindre la conférence en ligne, cliquez [ici](#) ou acceptez l'entrée d'agenda (.ics) jointe au courriel. Un lien y est inclus.

Local X9-2999  
au CRCHUS  
ou en ligne

Informations : [rayonnement-crchus.chus@sss.gouv.qc.ca](mailto:rayonnement-crchus.chus@sss.gouv.qc.ca)



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec

UDS Université de  
Sherbrooke



Centre de recherche  
sur le vieillissement

CENTRE DE  
RECHERCHE

CHUS