

**“ JE VEUX LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITE DE MES COLLABORATEURS,
À QUOI DOIS-JE PENSER ? ”**

L'évolution des métiers a entraîné une augmentation de la séentarité. Même si celle-ci concerne principalement les postes du secteur tertiaire, tout secteur d'activité peut être touché (industriel, logistique, surveillance, etc.). C'est un des principaux facteurs de maladies chroniques, qui sont responsables de 75% des décès dans le monde. Elle représente en moyenne 80% du temps de travail aux postes administratifs.

Entre 1993 et 2009, la dépense énergétique moyenne au travail a diminué de 35%. Les changements liés à la période Covid ont probablement encore accentué le phénomène. Il est primordial de lutter contre la séentarité.



POINTS DE VIGILANCE



DÉFINITION DU TRAVAIL SÉDENTAIRE

Un travail sédentaire est caractérisé par le **maintien dans le temps de la posture assise** (ou couchée en étant éveillé) associé à une **très faible dépense énergétique**.



Exemples de situations de travail :

Poste administratif, d'accueil, de surveillance, en laboratoire, sur chaîne de production, de conduite de véhicule, etc.

Nota Bene : Les bénéfices liés à la pratique d'une activité physique de loisir ne suffisent pas à compenser les effets délétères liés aux postures sédentaires !

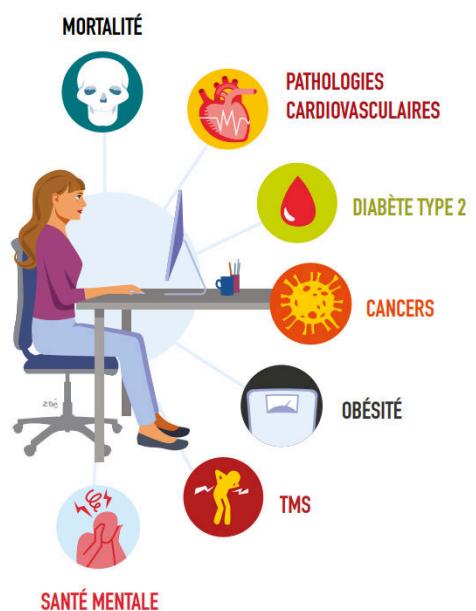


EFFETS SUR LA SANTÉ

Les postures sédentaires représentent un facteur de risque de nombreuses maladies chroniques, et de douleurs : maladie cardiovasculaire, diabète de type 2, cancers (côlon, endomètre, sein, poumon), d'obésité, anxiété et dépression....

La durée cumulée d'exposition journalière en situations professionnelles et privées (temps assis au travail, dans les transports, lors des repas, sur le canapé, ...) et le caractère ininterrompu des périodes passées en postures sédentaires participent à leur survenue ou leur aggravation.

L'activité physique pratiquée en dehors du travail ne diminue que partiellement les effets de la séentarité (on peut être sportif et sédentaire à la fois).



Postures sédentaires et effets sur la santé



EVALUATION DES RISQUES

Identifier et analyser les situations engendrant des postures sédentaires :

- lister les tâches en postures assises maintenues
- lister les tâches effectuées avec une faible dépense énergétique

Intégrer ces informations dans le DUERP (Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels)



MESURES DE PREVENTION EN ENTREPRISE

L'entreprise est le lieu principal de prévention de la sédentarité.

Mettre en place dans l'entreprise des actions qui ont pour objectif de :

- rompre au moins une fois par heure le maintien d'une posture sédentaire
- limiter à 5 heures par jour la durée totale des postures sédentaires

Agir dans l'entreprise sur :

1. **l'organisation du travail** : alterner les tâches sédentaires avec des activités qui nécessitent de se lever, permettre de se lever en réunion, favoriser les réunions courtes (<2h), faciliter la prise de pauses actives régulières, etc.
2. **l'environnement de travail** : mettre à disposition du mobilier qui permet de travailler debout ou de faire de l'exercice en alternance avec la position assise, éloigner l'espace photocopie, mettre en place des tables hautes dans les salles de pause, inciter à privilégier les escaliers, etc.
3. **la formation du personnel** : sensibiliser aux risques liés à la sédentarité, organiser des réunions d'information sur les possibilités liées au mobilier et sur les changements organisationnels, campagne d'affichage, rappel informatique régulier, etc.



POUR ALLER PLUS LOIN

- ↳ Dossier Web "[Postures sédentaires](#)", INRS
- ↳ Brochure ED 6494 "[Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention](#)", INRS
- ↳ Dossier sur "[Sédentarité au travail : des interventions efficaces existent pour améliorer la santé des salariés](#)", Santé Publique France
- ↳ Dossier "[La sédentarité en milieu professionnel : un défi pour la santé et la productivité](#)", Centre ministériel de valorisation des ressources humaines



QUI PEUT M'AIDER ?

- ↳ Service de Prévention et de Santé au Travail
- ↳ MSA (si régime agricole)
- ↳ OPPBTP (si entreprise du BTP)
- ↳ Carsat
- ↳ Plateforme de conseil "Conseillers-Entreprises" de Service-Public.fr

Retrouvez toutes nos fiches en ligne



Document diffusé par