



Guide
employeur

LA SÉDENTARITÉ

UN RISQUE PROFESSIONNEL
À PART ENTIÈRE

La société actuelle est marquée par une forte augmentation de la sédentarité, liée notamment à la tertiarisation des emplois, à l'augmentation des déplacements inactifs et à l'essor du numérique.

Ce comportement sédentaire a des conséquences pour la santé des salariés : pathologies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers...

La sédentarité doit être considérée comme un risque professionnel à part entière qui peut nuire à la santé des salariés.



La sédentarité chez les adultes et le milieu professionnel

En France, le temps total passé en position assise lors d'une journée de travail a été évalué (par auto-questionnaire) en moyenne à 7h28.

Pour les salariés estimant exercer un métier comportant majoritairement une posture assise, il a été mesuré un temps total de 9h46 passé assis (64 %).¹

**Ce qu'il faut
savoir sur
la sédentarité**

Qu'est-ce que la sédentarité ?

- La sédentarité est définie par le fait d'être assis plus de 7 heures par jour en moyenne avec des périodes assises ininterrompues de 2 heures (au bureau, dans sa voiture, devant son PC...).
- La sédentarité est considérée aujourd'hui comme la première cause de mortalité évitable non transmissible.

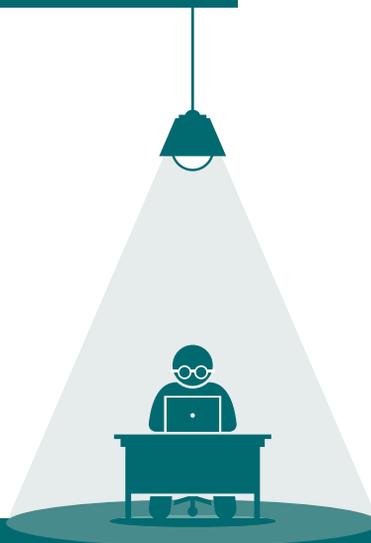
Sédentarité, inactivité : quelle différence ?

- La sédentarité n'est pas inactivité. L'inactivité, c'est faire moins de 30 minutes d'activité physique modérée, fractionnée ou continue, par jour (ex : marche à bon rythme).² Ce qui signifie que nous pouvons être sédentaire tout en ayant une activité physique quotidienne.

Le saviez-vous ?

La sédentarité tue autant que le tabac et est la 1^{ère} cause de mortalité évitable non transmissible.

Source : OMS 2010

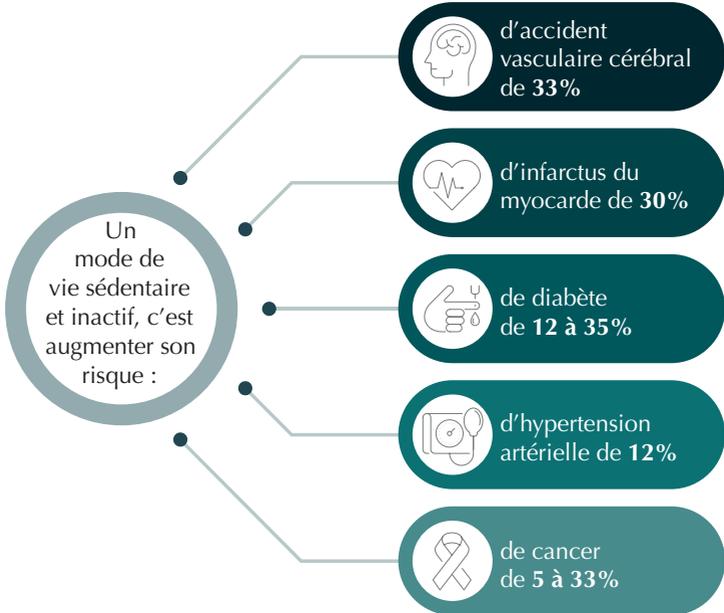


Impact de la sédentarité

Quels sont les postes de travail concernés ?

- Postes de bureau avec des périodes assises prolongées supérieures à 2 heures imposées ou de fait (ex : certains plateaux téléphoniques, service clients hotline).
- Conduite prolongée (ex : chauffeur poids lourds, cariste).

Quels sont les dangers de la sédentarité ?



Source : OMS 2010

Le saviez-vous ?

L'augmentation de la morbidité liée à la sédentarité risque d'accroître l'absentéisme.

Comment prévenir les risques ?

Quels sont les moyens de prévention ?

► Bureau

- » Mobilier permettant le travail assis ou debout.
- » Pause ou activité debout pour limiter le temps assis.
- » Casque audio sans fil pour faciliter la marche pendant la conversation téléphonique.
- » Centralisation des imprimantes.
- » Éviter les réunions sur le temps de la pause déjeuner.
- » Promotion des escaliers.
- » Inciter les salariés à se déplacer pour communiquer entre eux.
- » Rappeler aux salariés qu'il est interdit de prendre son repas dans les locaux affectés au travail (article R. 4228-19 du Code du travail).

► Conduite

- » Au bout de 2 heures, la pause s'impose.

► Autres

- » Garage sécurisé pour les usagers de vélos.
- » Sensibilisation collective des salariés concernés.

Des alternatives

Il est possible de proposer des alternatives à la position assise. Par exemple, certaines réunions peuvent se dérouler autour d'une table haute, en position debout, ou même en marchant (lors de courtes réunions en petit effectif).



Comment
prévenir
les risques ?

Lutter contre la sédentarité

Selon le Ministère des Sports, il est fortement conseillé de « rompre » les temps de sédentarité par des pauses d'au moins **une minute toutes les heures ou de 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes.**

Pendant ces pauses, il est recommandé de se mettre debout et de pratiquer une activité physique considérée comme faible en termes d'intensité (se lever pour ranger un livre ou marcher lentement).

Encourager la mobilité des salariés

Il est important de promouvoir et aider les déplacements actifs lors des trajets domicile-travail (vélo, marche...) pour réduire le comportement sédentaire professionnel.

À noter



Il ne faut pas bannir complètement le travail en position assise en le remplaçant, par exemple, intégralement par du travail debout, d'autres problèmes étant également liés à cette posture statique.

C'est finalement l'alternance entre différentes positions qui semble être le meilleur compromis pour lutter contre le risque de la sédentarité au travail.

Références :

1. Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cites study. *BMC Public Health*, 2015, 15, p. 379.
2. Mansoubi M et al. *Preventive Medicine* 2014 ; 69 : 28-35.



OBLIGATIONS DE L'EMPLOYEUR

LE POINT SUR LA RÉGLEMENTATION

- ▶ **Article L.4121-1** du Code du travail
« L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent :
1/ des actions de prévention des risques professionnels,
2/ des actions d'information et de formation,
3/ la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés. »
- ▶ L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.
- ▶ **Article L.4121-2** du Code du travail
« L'employeur met en œuvre les mesures prévues à l'article L.4121-1 sur le fondement des principes généraux de prévention suivants :
 - » Éviter les risques.
 - » Évaluer les risques qui ne peuvent pas être évités.
 - » Combattre les risques à la source.
 - » Adapter le travail à l'homme en particulier en ce qui concerne la conception des postes de travail ainsi que le choix des équipements de travail [...].
 - » Tenir compte de l'évolution de la technique.
 - » Remplacer ce qui est dangereux par ce qui n'est pas dangereux ou par ce qui est moins dangereux.
 - » Planifier la prévention [...].
 - » Prendre des mesures de prévention collective en leur donnant la priorité sur les mesures de protection individuelle.
 - » Donner les instructions appropriées aux travailleurs. »

Ce guide vous aide à mieux comprendre la notion et l'impact de la sédentarité dans votre entreprise. Il vous propose des pistes d'actions à mener pour prévenir les risques liés à ce mode de vie. Il est important de comprendre que la prévention des risques passe par la mise en place d'une démarche de prévention et par l'implication de tous, notamment l'employeur.

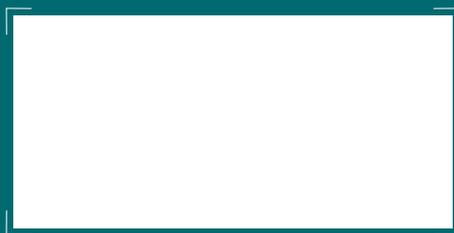
N'hésitez pas à contacter votre service de santé au travail pour obtenir des renseignements complémentaires.

Pour en savoir plus :

www.inrs.fr

www.onaps.fr

www.mangerbouger.fr



Plus d'information
sur notre site internet



sstrn.fr



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[@sstrn44](https://www.youtube.com/channel/UCsstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/@Masantéautaf)