



Tous actifs contre les postures sédentaires

Que puis-je faire en tant qu'employeur ?

LES POSTURES SÉDENTAIRES UN RISQUE MAJEUR POUR LA SANTÉ

La **sédentarité** est devenue un véritable enjeu de santé publique dans notre société actuelle.

Largement introduite dans nos activités professionnelles, elle est désormais reconnue comme un **risque professionnel** à part entière et doit figurer dans le **Document Unique**, au même titre que tout autre risque.



de notre
espérance de vie et notre
qualité de vie

4^{ème}

facteur de
risque de
mortalité dans
le monde

70%

de la
population
française est
concernée

Le travail est la **principale cause de sédentarité** chez l'adulte. Cependant, au travail, on parle davantage de **postures sédentaires**.

Mettre en œuvre tout moyen de lutte contre les **postures sédentaires** relève donc de votre **responsabilité d'employeur**.

Une action de prévention efficace suppose l'**implication de l'ensemble des acteurs de l'entreprise** (employeur, DP, CSE, DRH, managers, salariés, etc.) et **s'inscrit dans une démarche projet**.

POSTURES SÉDENTAIRES VS INACTIVITÉ PHYSIQUE

Les postures sédentaires



■ **Posture assise ou allongée**



■ **Maintenue dans le temps** (> à 5 heures au travail et > à 8 heures au total par jour)



■ **Très faible dépense énergétique en situation d'éveil** (< 1,5 MET⁽¹⁾)

L'inactivité physique



30 minutes / jour
adultes



1 heure / jour
enfants et seniors

d'intensité modérée à élevée

- ▶ En **dessous de ces seuils**, l'OMS considère que l'on est **inactif**.
- ▶ La **sédentarité** est un facteur de risque qui **aggrave l'inactivité**.

QUELQUES NOTIONS NIVEAUX DE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE

Classification des différents niveaux de dépense énergétique

Sédentarité		Activité physique			
Allongé	Assis	Debout	Intensité LÉGÈRE	Intensité MODÉRÉE	Intensité ÉLEVÉE
< 1,5 MET		1,6 à 2,9 MET		3 à 5,9 MET	
				> 6 MET	

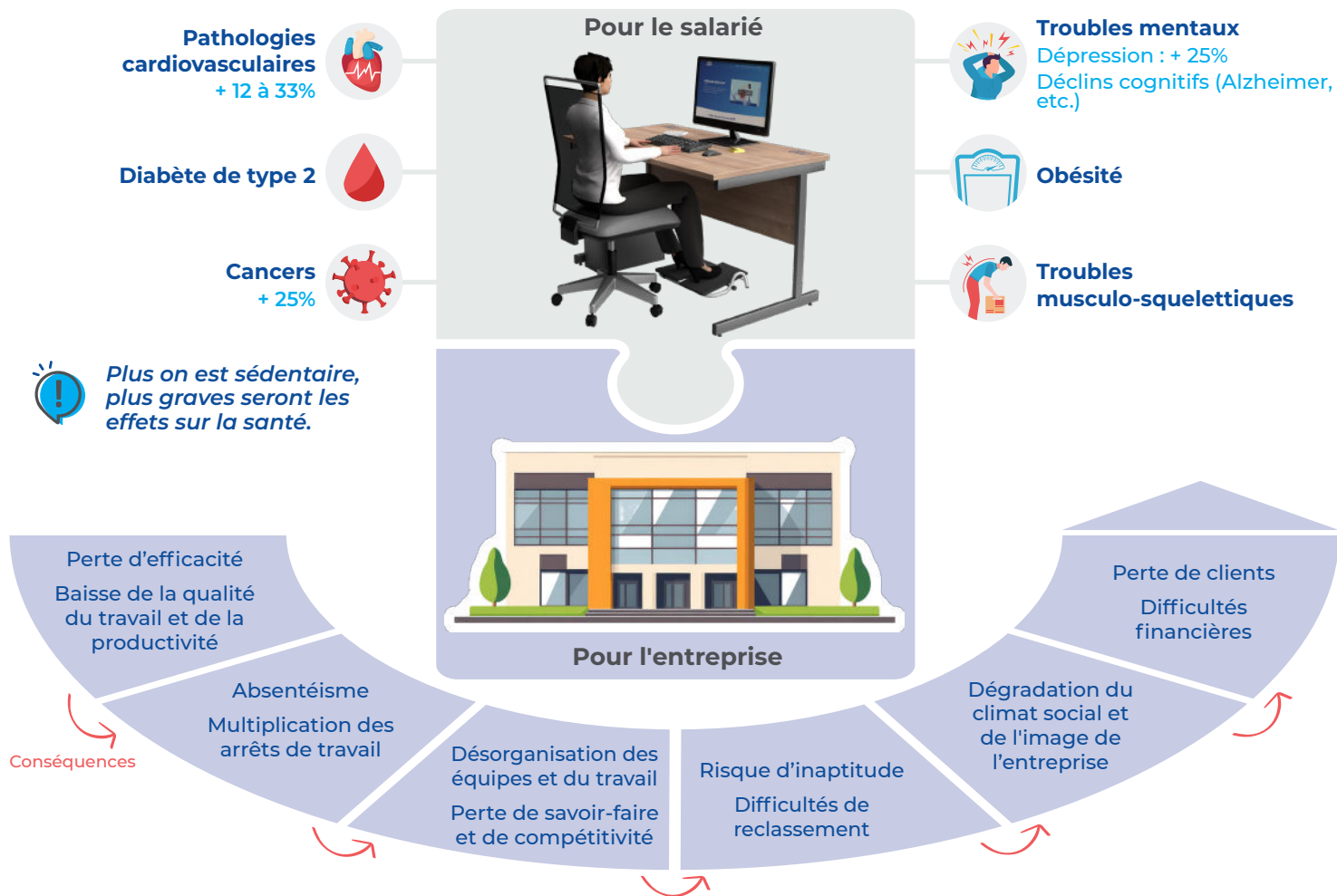
LE SAVIEZ-VOUS ?

- On peut **être actif** (avoir une activité physique de 30 minutes par jour) **et sédentaire à la fois** (plus de 5 heures par jour en postures sédentaires au travail).
- En moyenne, les personnes ayant un travail sédentaire restent environ **15 heures par jour en posture assise les jours travaillés²** (travail, loisirs, trajets, détente, etc.).
- Les **femmes** sont proportionnellement **plus sédentaires** que les hommes au travail.
- Dès **30 minutes** de postures sédentaires, les **effets négatifs** se font ressentir.

¹ Équivalent métabolique : unité de la dépense énergétique

² Saidj et al., 2015.

LES IMPACTS DES POSTURES SÉDENTAIRES



MON ENTREPRISE EST-ELLE CONCERNÉE PAR LES POSTURES SÉDENTAIRES ?

Identification des postures sédentaires

Dans l'entreprise,

- Y a-t-il des **salariés travaillant en posture assise maintenue** ?
- Si OUI, le **niveau de dépense énergétique est-il très faible** ?

☐ OUI ☐ NON
☐ OUI ☐ NON

(Correspond à des activités nécessitant un effort physique très léger, par exemple le travail de bureau, l'assemblage de petits éléments, le contrôle/pilotage de machines industrielles, etc.)

► Si OUI, définir pour quel(s) métier(s) / quelle(s) activité(s) les postures sédentaires ont été identifiées.

Analyse de l'exposition aux postures sédentaires

Pour chaque métier / activité,

- Y a-t-il de **longues périodes ininterrompues de postures sédentaires** ?
(Au moins 30 minutes consécutives.)

☐ Très fréquemment
☐ Assez fréquemment
☐ Peu fréquemment
☐ Pas du tout fréquemment

- Quelles est la **durée cumulée journalière de postures sédentaires** ?

..... heures par jour

Peut être complétée par une analyse approfondie

Intégration au **DUERP** et mise en place de **mesures de prévention**

Source : Brochure INRS ED 6494



FOCUS TÉLÉTRAVAIL

Le télétravail **diminue les déplacements actifs** liés à l'activité professionnelle et **augmente de 20 à 110 minutes** la durée quotidienne des **postures sédentaires**¹.

Cependant, le télétravail permet une **organisation du travail plus flexible**, offrant l'opportunité de **dégager du temps pour de l'activité physique** et pour lutter contre les postures sédentaires.

¹ McDowell et al, 2020; Fukushima et al, 2021; Tomonaga et al, 2024.

Les objectifs à atteindre

- Limiter à 5 heures par jour la durée quotidienne passée en posture sédentaire au travail : 
- Limiter à 30 minutes la durée de chaque période consécutive en posture sédentaire : 
- Promouvoir l'activité physique : 

AMÉNAGER ET CONCEVOIR L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Aménagements visant à diminuer les postures sédentaires



Installer un mobilier permettant une alternance assis debout pour permettre aux salariés de se lever régulièrement (idéalement toutes les 30 minutes).



L'alternance des postures ne peut pas compenser les pauses actives.



Proposer du matériel favorisant la dépense énergétique.

Vélo bureau, pédaliers, steppers, etc.



Adapter les outils aux tâches à effectuer.
Exemple : tapis et steppers compliquent la prise de notes.



Envisager des casques audio sans fil et centraliser les imprimantes pour favoriser la marche.



Privilégier des réunions debout ou actives avec du mobilier adapté.

Mange-debout, vélo bureau, pédaliers, bureau électrique, etc.



Favoriser des pauses dynamiques en mettant à disposition des salariés des outils actifs.

Swiss-ball, pédaliers, steppers, etc.

Aménagements visant à promouvoir l'activité physique



Prévoir dès la conception de locaux une salle dédiée à la pratique d'une activité physique en y installant quelques éléments.

Tapis de sport, swiss-ball, steppers, poids/altères, élastiques, etc.

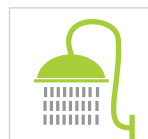


Adapter les locaux à l'utilisation de vélos ou autres moyens de déplacement que la voiture.

Parc ou garage à vélo adapté et sécurisé, éclairage autour de l'entreprise, choix de l'emplacement accessible par les pistes cyclables, etc.



Aménager des escaliers intérieurs.



Installer des douches et des vestiaires.



Pensez à intégrer ces idées dès la conception des locaux de travail.

AMÉNAGER LE TEMPS DE TRAVAIL



Planifier le travail de manière à pouvoir prendre des pauses actives.



Réorganiser le temps de travail pour **permettre des temps d'activité physique.**



Permettre des **horaires flexibles.**



Éviter les réunions entre 12h et 14h, afin de promouvoir l'**activité physique sur ce créneau.**



Organiser des événements collectifs actifs ponctuels sur l'heure du midi.

SENSIBILISER, INFORMER ET ENCOURAGER

-  **Mettre en place des logiciels incitatifs** pour favoriser le mouvement à une fréquence raisonnable.
-   **Sensibiliser** les salariés aux bienfaits de l'activité physique et l'impact de la sédentarité sur la santé.
-   **Encourager** les salariés à adopter les moyens mis en place.
-  Favoriser la **création d'équipes sportives d'entreprise**, participation à des événements sportifs.
-  Proposer un indice kilométrique vélo ou toute **mesure en faveur de déplacements actifs**.
-  Favoriser l'**inscription** de vos salariés à des cours/centres sportifs situés à proximité en négociant au préalable des tarifs avantageux.
-  Organiser la venue d'une personne formée pour **dispenser des cours d'activité physique** adaptée à la situation (bâtiments, temps disponible, etc.).

80 %
des salariés

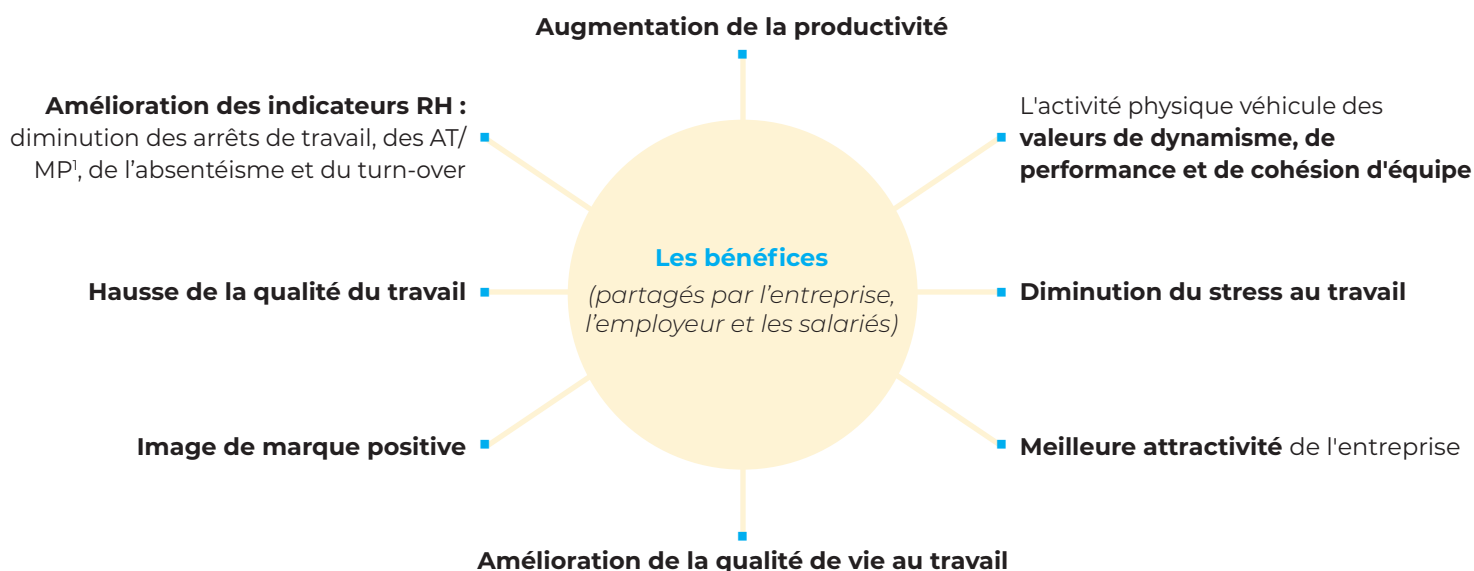
souhaiteraient pouvoir pratiquer une activité physique en entreprise si celle-ci le proposait.

Source : sondage Opinionway-CymLib 2019



Consulter le dépliant "Tous actifs contre les postures sédentaires" à destination des salariés.

LES BÉNÉFICES QUAND J'AGIS CONTRE LES POSTURES SÉDENTAIRES DE MES SALARIÉS



Chaque € investi en prévention génère un retour sur investissement de 2,5 à 4,8 €²

¹ AT/MP : Accident de travail / Maladie professionnelle.

² Source : ENWHP - European Network for Workplace Health Promotion, ENWHP Brochure. BKK Bundesverband. 2009.

Pour aller plus loin :



Les postures sédentaires au travail - INRS ED 6494



Guide juridique APS employeurs



Webinaire INRS
Les postures sédentaires



Vidéo INRS
Salle de réunion active



Flashez pour retrouver la documentation sur la thématique de la sédentarité.

Besoin de conseils ou d'un accompagnement ? Rapprochez-vous de votre médecin du travail.

Suivez-nous sur  

www.presanse-bretagne.org

Tous droits réservés Présanse Bretagne | Mai 2025