

Sédentarité au travail L'épidémie silencieuse

**Aussi bien au travail que dans la vie courante,
la sédentarité nous concerne tous !**



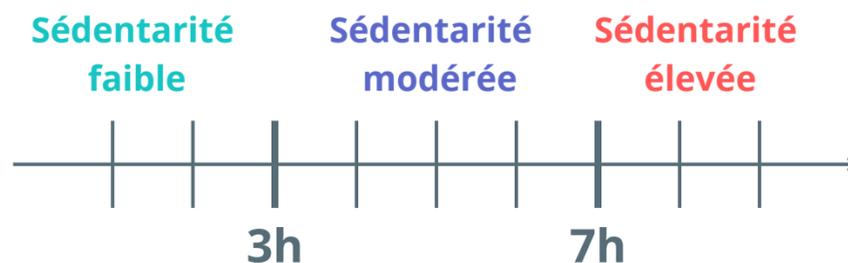
**Comment agir pour prévenir les effets de la
sédentarité sur la santé ?**

Qu'est-ce que la sédentarité ?

La sédentarité est caractérisée par :

- ★ Une position assise ou allongée, prolongée
- ★ Une situation d'éveil
- ★ Une faible dépense énergétique, \leq à 1,5 fois la dépense de repos (nombre de calories brûlées en une journée sans activité)

Il existe 3 niveaux de sédentarité* :



Parallèlement, on parle **d'inactivité physique** lorsque pour une semaine, un adulte n'atteint pas l'un des seuils suivants :

- ★ 2h30 d'activité d'intensité modérée
- ★ ou 1h15 d'activité d'intensité élevée
- ★ ou une combinaison équivalente des 2

Vous pouvez être physiquement actif, mais sédentaire : c'est le cas si vous faites 30 minutes d'activité physique dynamique par jour, mais que vous passez la plupart de la journée assis.

Temps moyen passé assis sur une journée



Travail
4h10

Transport
1h06

Loisir
2h11

*En France, une étude menée auprès de plus de 35 000 adultes en activité professionnelle en 2015 montre que le temps moyen passé en position assise lors d'une journée est de 7h28. Ce temps de sédentarité journalière peut atteindre jusqu'à 9h46 pour les salariés qui estiment exercer un métier comportant majoritairement une posture assise.***

Quels sont les effets sur la santé ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la sédentarité, associée à l'inactivité physique, serait **la quatrième cause de décès prématurés** (hors maladies transmissibles) après le tabagisme, la consommation excessive d'alcool et les facteurs nutritionnels. Combinée à l'insuffisance d'activité physique, la sédentarité contribue à augmenter le risque d'apparition de très **nombreuses maladies chroniques**.

Fréquence du comportement sédentaire en France

56 %



29 %



15 %



7h30 par jour**

En France, en 2019, un adulte sur trois combine un manque d'activité physique et une durée des comportements sédentaires trop importante.***

Effets potentiels sur la santé



Surmortalité



Diabète de type 2



Pathologies cardiovasculaires



Troubles musculosquelettiques



Obésité



Santé mentale



Cancers

Comment augmenter son niveau d'activité ?

Pour augmenter son activité physique quotidienne, il est possible d'agir à différents niveaux :

Au travail

• Pour le collectif

En priorité, il est plus efficace d'avoir une approche globale et organisationnelle pour diminuer la sédentarité en concevant et adaptant les espaces de travail qui favorisent les déplacements internes.

• À titre individuel

★ Proposer une organisation et/ou du matériel permettant la variation de position, tels que



Bureaux à hauteur variable
Réunions assis/debout



Ballon gonflable pour une assise d'appoint



Appels en marchant

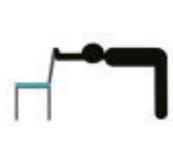


Tapis de marche



Pédalier sous le bureau

★ Privilégier régulièrement la prise de pauses courtes et actives : marche, étirements, jeux...



En télétravail

- L'allongement des journées de travail à domicile, avec moins de temps pour les activités personnelles, et la diminution des échanges informels avec les collègues au bureau, créent moins de mouvements et moins de pauses. Cela représenterait **30 minutes d'activité physique en moins par jour**.

Pour limiter les risques, il est conseillé :

- ★ d'adapter au domicile les mesures proposées au bureau
- ★ de développer une routine sportive et/ou des rituels de début et de fin de journée (par exemple : sortir du lieu de télétravail)
- ★ d'utiliser le temps habituellement dédié au temps de transport à la pratique d'une activité physique

Dans la vie quotidienne

- Tous les adultes devraient avoir une pratique d'activité physique régulière adaptée à leur état de santé (ludique, avec des objectifs atteignables et s'intégrant aux habitudes de vie)

Endurance	Renforcement musculaire	Souplesse / étirements	Limiter le temps de sédentarité
A minima 2h30 à 5h d'activité physique modérée ou 1h15 à 2h30 d'activité élevée ou une combinaison équivalente	Impliquer tous les principaux groupes musculaires à une intensité modérée ou plus élevée	Maintenir l'amplitude articulaire nécessaire aux activités de la vie quotidienne	Remplacer la sédentarité par une activité physique de tout niveau d'intensité
Répartie tout au long de la semaine	2 jours ou plus par semaine	Tous les jours	Autant que possible

Rapprochez-vous de votre médecin traitant avant de débuter une activité physique régulière.

Pour tester votre niveau d'activité et de sédentarité, scannez les QR Codes ci-dessous :



Le niveau d'activité physique et de sédentarité : Ricci et Gagnon (adapté Laureyns et Sene).



Le questionnaire d'aptitude à l'activité physique : 2021 Q-AAP+.

Autres liens utiles

<https://www.mangerbouger.fr/>

<https://www.actuel-rh.fr/content/la-sedentarite-un-risque-professionnel-meconnu>

Pour tout complément d'information, contactez notre équipe d'intervenants: prevention@preveam.fr