

## Démarche de prévention

### Recommandations actuelles :

- **bouger toutes les 30 minutes ;**
- **ne pas cumuler plus de 5h/j en position assise.**

## Chacun peut être acteur et lutter contre les postures sédentaires au travail

- réintroduire du mouvement dès que possible :
  - ▶ se déplacer plutôt qu'envoyer un courriel ;
  - ▶ faire certaines tâches debout (réunions, téléphone etc.) ;
  - ▶ prendre une minute pour se lever, s'étirer.



**s'aider des objets connectés (montres, smartphones) pour avoir des rappels régulièrement !**

- organiser ses tâches pour faciliter la mise en mouvement.

## Aménager l'environnement et l'organisation de travail

- favoriser la mise en mouvement : imprimantes centrales etc. ;
- favoriser l'alternance des postures : bureau électrique, station de travail active etc.

## Des idées reçues à combattre

Se lever pendant une réunion, ce n'est pas une marque d'irrespect.

Passer à une imprimante centrale, ce n'est pas perdre un privilège.

Aller voir ses collègues plutôt que d'envoyer un mail, ce n'est pas se promener.

S'étirer à son bureau, ce n'est pas extravagant.

Prendre une pause active, ce n'est pas perdre du temps.



## N'hésitez pas à nous contacter :

**MIST Normandie**  
9, rue Dr Laënnec BP 10063  
14203 Hérouville St-Clair Cedex  
Tél. **02 31 46 26 60**

[www.mist-normandie.fr](http://www.mist-normandie.fr)



### Sources :

- [www.onaps.fr](http://www.onaps.fr)
- [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)
- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**MIST** LA CULTURE  
DE LA PRÉVENTION  
SANTÉ AU TRAVAIL • NORMANDIE  
Maisons Interentreprises  
de la Santé au Travail [www.mist-normandie.fr](http://www.mist-normandie.fr)

Maisons Interentreprises de la Santé au Travail  
Normandie  
La culture de la prévention



## La sédentarité au travail



MIST NORMANDIE - Mai 2024 - Illustrations : Freepik/MIST Normandie

Il existe des solutions  
pour améliorer la prévention.

## Quelques chiffres

5h15

temps de travail passé en moyenne et par jour en posture sédentaire pour une durée légale hebdomadaire de travail de 35h/semaine.

8,1 millions de personnes

exercent un **emploi de bureau** en France (DARES, 2019), soit 1/3 des salariés.

12h/jour

durée moyenne passée en position assise (travail et temps personnel), les jours travaillés.

## La sédentarité, qu'est-ce que c'est ?

### La sédentarité

« situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos, en position assise ou allongée ».

Au travail, il s'agira essentiellement des **postes avec une position assise prolongée et peu ou pas de sollicitation physique associée.**

### L'activité physique

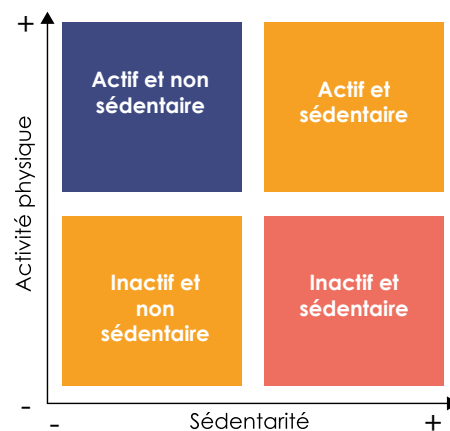
« tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos ».

### Recommandation actuelle de l'OMS

30 minutes par jour et 150 à 300 minutes par semaine d'activité d'intensité modérée, ou 75 minutes par semaine d'activité d'intensité élevée.

**Même un sportif peut être qualifié de sédentaire s'il effectue 8h de travail assis et 1h de sport le soir !**

## Profils liés à la sédentarité et à l'activité physique



### Intensité de l'activité physique

- Sédentarité** (moins de 1,6 MET\*)
  - Regarder la télévision
  - Lire, écrire, travail de bureau (position assise)
- Faible** (de 1,6 à 2,9 MET)
  - Marche (> 4 km/h)
  - Promener son chien
  - Conduire (voiture)
  - S'habiller, manger, déplacer de petits objets
- Modérée** (de 3 à 5,9 MET)
  - Marcher d'un bon pas (env. 110 pas/min ou 4 à 6,5 km/h)
  - Course à pied (< 8 km/h)
  - Vélo (15 km/h)
  - Monter des escaliers (vitesse faible)
- Élevée** (de 6 à 9 MET)
  - Marche (> 6,5 km/h ou en pente)
  - Course à pied (8 à 9 km/h)
  - Vélo (20 km/h)
  - Monter rapidement les escaliers
  - Déplacer des charges lourdes
- Très élevée** (de 6 à 9 MET)
  - Course à pied (9 à 18 km/h)
  - Cyclisme (> 25 km/h)
  - Saut à la corde

\*MET (Metabolic Equivalent of Task) : unité permettant d'évaluer la dépense énergétique d'une activité et ainsi son intensité)

## Les effets sur la santé

Les postures sédentaires entraînent :

- des **dysfonctionnements du métabolisme** (risque de diabète, d'augmentation du cholestérol) ;
- une **augmentation de l'inflammation chronique** (pathologies cardiovasculaires, métaboliques, cancers,...) ;
- une réduction des capacités cardiopulmonaires ;
- des atteintes des muscles et articulations (perte de masse musculaire, mal de dos).



Mortalité



Pathologies cardiovasculaires



Diabète type 2



Cancers (endomètre, poumon, côlon)



Obésité



Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)



Santé mentale



**L'activité physique ne compense pas les effets d'une journée sédentaire !**

## Évaluation

Il existe des auto-évaluations pour connaître son niveau d'activité physique :

**Mangerbouger.fr** rubrique **Bouger plus**

- test de niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes.



**Onaps.fr** rubrique **Outils d'évaluation**

- 5 questionnaires disponibles.

