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.

MIST
SANTÉ AU TRAVAIL • NORMANDIE

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

Sources :

- www.onaps.fr
- www.inrs.fr
- www.mangerbouger.fr

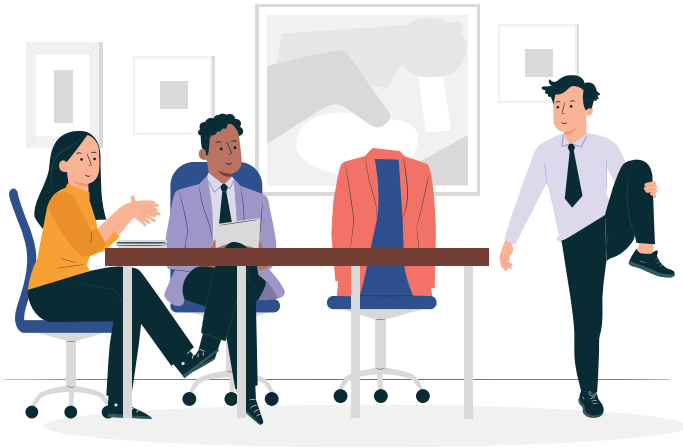
MIST SANTÉ AU TRAVAIL • NORMANDIE
Maisons Interentreprises de la Santé au Travail
LA CULTURE **DE LA PRÉVENTION**
www.mist-normandie.fr

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

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

MIST
SANTÉ AU TRAVAIL • NORMANDIE

La sédentarité au travail



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.

8,1millions 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

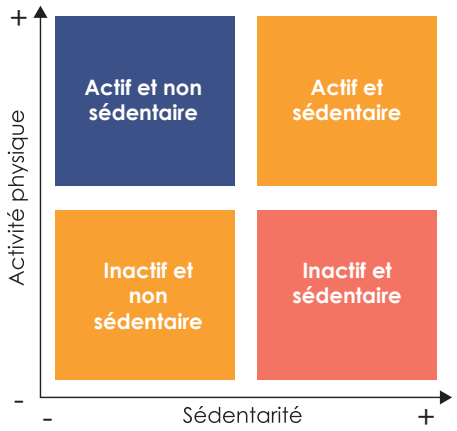
« *tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos* ».

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 (Matabilic 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 connaitre 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.