

## LES POSTURES SEDENTAIRES : UN ENJEU DE SANTE AU TRAVAIL

En 2022 l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail a alerté sur les effets négatifs de la santé liés au **manque d'activité physique et excès de sédentarité considérant qu'il s'agit d'une priorité de santé publique.**

En effet, **95% de la population française adulte est exposée** à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis ou allongé.

*Ces risques sont majorés lorsque le manque d'activité physique et l'excès de sédentarité sont cumulés.*

Aujourd'hui en France, **seuls 5% des adultes** auraient une **activité physique suffisante** pour être protectrice et **plus d'un tiers des adultes** cumuleraient un **niveau de sédentarité élevé** et une activité physique insuffisante.

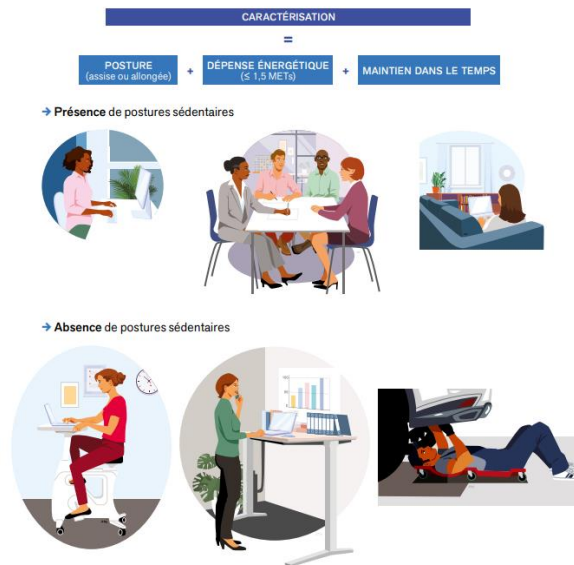
### DEFINITIONS

- **Activité physique** = mouvements corporels produits par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos (1 MET = Metabolic Equivalent of Task)
- **Inactivité physique** = non atteinte du seuil d'activité physique recommandé : 150 minutes d'activité d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité d'intensité élevée par semaine ou une combinaison équivalente d'activité physique modérée et élevée
- **Sédentarité** = mode de vie caractérisé par une fréquence faible voire nulle des déplacements. Vient du latin « sedere » qui signifie « être assis »
- **Travail sédentaire** = dont la profession n'exige pas de déplacement fréquent hors du lieu où elle s'exerce (majoré avec le télétravail)
- **Postures sédentaires** caractérisées par une position assise ou allongée, en situation d'éveil avec une dépense énergétique faible  $\leq 1.5$  MET (dormir = 1 MET) maintenue dans le temps

Les postures sédentaires concernent tout le monde quel que soit l'âge ou le sexe ; on les retrouve dans les différentes sphères de notre vie. *Le temps passé en position assise lors d'une journée de travail a été évalué en moyenne à 7h28* et réparti comme suit :

- **Déplacements domicile – travail** (voiture – transports en commun) : 1h06 soit 15% du temps total
- **Loisirs** (télévision...) : 2h11 soit 29% du temps total
- **Travail** : 4h10 soit 56% du temps total
  - On passe **¼ de notre vie au travail** quel que soit le secteur d'activité, ce qui explique que **les postures sédentaires se retrouvent essentiellement dans la sphère professionnelle**
  - Par ailleurs le monde du travail a évolué en profondeur depuis 1960 contribuant à augmenter le temps passé en position assise le secteur tertiaire devenant majoritaire et une **sédentarisation importante** accéléré par **la révolution numérique** et la récente démocratisation du **télétravail** intensifié par la pandémie Covid-19

Figure 1 : Identifier les postures sédentaires au travail



### ***Le saviez-vous ?***

**Vous pouvez être physiquement actif mais sédentaire : si vous faites 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour, mais que vous passez la plupart de la journée assis, vous êtes actif mais sédentaire.**

- 56% des femmes et 60% des hommes passent >7heures/jour sédentaire tout en atteignant les recommandations d'activité physique
- Une activité physique de loisir (séance de sport le soir ou le weekend) ainsi qu'une bonne hygiène de vie (alimentation / non-fumeur) *ne compensent pas* le temps passé en postures sédentaires

## **EFFETS SUR LA SANTE**

Dans de nombreux secteurs d'activité, la **posture assise est une posture de travail couramment rencontrée** (travail tertiaire de bureautique mais également métiers de la conduite...).

Elle est d'ailleurs souvent décrite comme la posture de travail idéale.

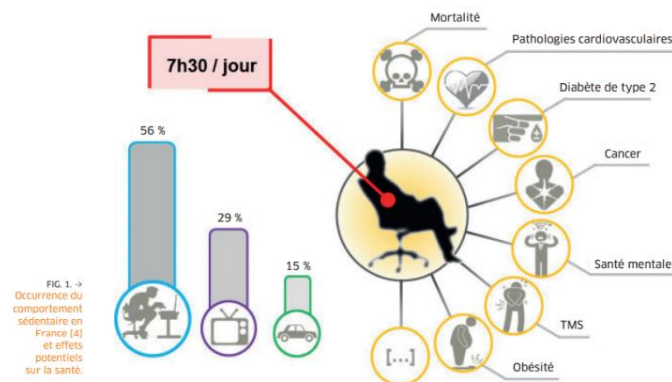
Toutefois, cette posture peut avoir des **conséquences négatives sur la santé** dès lors qu'elle est **maintenue dans le temps**, particulièrement lorsqu'elle est associée à une **très faible dépense énergétique**.

**Les études montrent que les postures dites sédentaires représentent un facteur de risque de nombreuses pathologies.**

Les **mécanismes physiopathologiques** sont liés au trop **faible niveau de dépense énergétique** qui va entraîner un taux de sucre dans le sang qui ne baisse pas (par non consommation par les cellules) développant ainsi une insulino-résistance entraînant à son tour risque de développement d'un diabète, de dyslipidémie et la maladie athéromateuse qui fait le lit des maladies cardio-vasculaires.

- **Augmentation de 49% de la mortalité toutes causes confondues** → 1 heure de posture sédentaire aurait été associé par une étude à la perte de 22 minutes d'espérance de vie (Veerman et al, 2012)
- **Augmentation de 90% de la mortalité cardio-vasculaire :**

- **+147% de risque de développer des pathologies cardio-vasculaires :** hypertension artérielle, syndrome métabolique, maladie athéromateuse (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral...)
- **+112% de risque de développer un diabète de type 2** (Wilmot et al, 2012) et Hu et al, 2003
- Obésité : chaque 2h/j en postures sédentaires +5% surpoids-obésité
- Cholestérol et dyslipidémie
- Syndrome métabolique
- **Augmentation du risque de développer un cancer :**
  - Poumon +21% (Schmid et Lelizmann)
  - Colon +24%
  - Utérus +32%
  - Suspicion concernant d'autres localisations : sein, ovaires, vessie, pancréas
- **Troubles musculo-squelettiques** notamment lombalgies [Présentation PowerPoint \(omt.mc\)](#)
- **Incontinence urinaire**
- **Troubles de la santé mentale...**



## PREVENTION

En matière de **santé au travail**, la prévention des **risques liés aux postures sédentaires** représente donc un **enjeu important**.

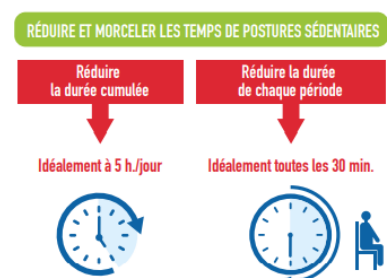
Pour les entreprises, il est nécessaire dans un premier temps d'identifier les métiers et les activités qui exposent les salariés aux postures sédentaires, au travers de deux critères conjoints :

- **Y a-t-il des salariés qui travaillent en postures sédentaires ?**
- **Si oui, la dépense énergétique est-elle faible ?**

**2 axes de prévention soutenues par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) et le Programme national nutrition santé :**

- **Réduire le temps global passé en postures sédentaires : diminuer la durée < 5h maximum /jour**
- **Morceler le temps de postures sédentaires : rompre la posture assise et se lever / bouger idéalement 5 minutes toutes les 30 minutes au maximum toutes les 2 heures**

Figure 4 : Objectifs des actions de prévention des risques liés aux postures sédentaires au travail



- **Organisation du travail** : alterner les tâches réalisées en postures sédentaires avec d'autres tâches permettant de se lever ou se déplacer :
  - Permettre au salarié de prendre des pauses actives et régulières : « la bonne position c'est la suivante » [Microsoft Word - Plaquette Etirements au bureau def 09-2017.docx \(omt.mc\)](#)
  - **Ne pas bannir complètement le travail assis** mais permettre l'alternance entre le travail assis et debout
  - Téléphoner debout
  - **Réunion debout ou en partie debout**
  - **Réunion en mouvement / en marchant** (lutte contre l'inactivité physique et les postures sédentaires)
- **Aménagement des espaces de travail et des postes de travail** (équipements de travail) → configurations alternatives des postes de travail
  - Mobilier permettant d'alterner différentes postures de travail (bureau et salle de réunion)
  - Alarme pour rompre régulièrement les postures sédentaires / logiciel d'incitation à se lever
  - Imprimante/photocopieuse et corbeille mutualisée (à l'écart des postes de travail), avec nécessité de se lever...
- **Campagnes d'information et de sensibilisation** : avec pour objectif d'inciter à rompre régulièrement les postures sédentaires et à limiter au maximum leur durée cumulée.
- Dans le cadre de la **prévention tertiaire** : s'interroger sur la place d'un **bilan de santé axé cardio-vasculaire** autour de 50 ans
- **Bouger** : faire au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.

**Pour rester en bonne santé, il est bénéfique de limiter et rompre le temps passé assis en plus d'une activité physique régulière.**

## BIBLIOGRAPHIE

- Manque d'activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
- Les postures sédentaires au travail - Brochure - INRS
- Le comportement sédentaire au travail : de quoi parle-t-on ? - Article de revue - INRS
- [Réduire le temps passé assis \(mangerbouger.fr\)](#)
- [Time Spent Sitting as an Independent Risk Factor for Cardiovascular Disease - PMC \(nih.gov\)](#)
- [Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women - The Lancet](#)