

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 ≤ 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.

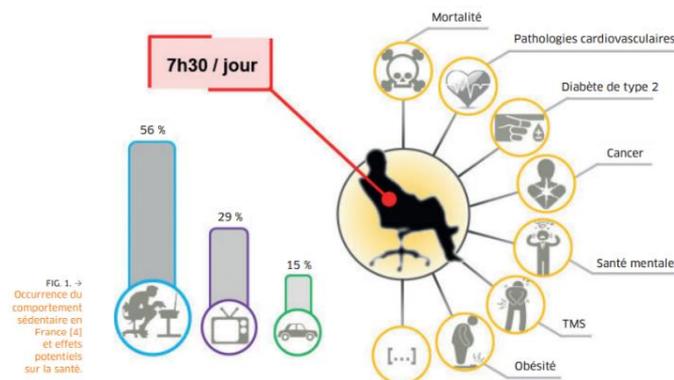
Toutefois, cette posture peut avoir des **conséquences négatives sur la santé** dès lors qu'elle est **maintenue dans le temps**, particulièrement lorsqu'elle est associée à une **très faible dépense énergétique**.

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**.

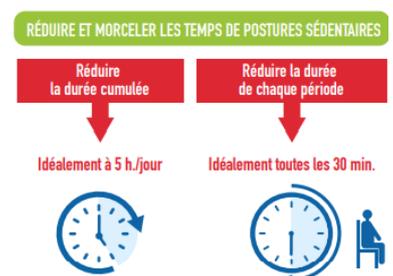
Pour les entreprises, il est nécessaire dans un premier temps d'identifier les métiers et les activités qui exposent les salariés aux postures sédentaires, au travers de deux critères conjoints :

- **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](#)