



Les postures sédentaires

Un réel enjeu de santé au travail

16 novembre 2023

Intervenants



Kévin DESBROSSES

Responsable d'études

INRS



Laurent KERANGUEVEN

Expert d'assistance conseil

INRS



Postures sédentaires, de quoi parle-t-on ?

« Sédentarité » : une notion trop large

La sédentarité,
c'est lorsque l'on reste
au **même endroit**



La sédentarité,
c'est passer du temps
sur les **écrans**



Je n'ai pas un **métier**
sédentaire, je suis
commercial itinérant



Etre sédentaire,
c'est ne pas faire
de **sport**



J'ai un comportement
sédentaire, je reste
assise toute la journée



© Dmytro Beridze

Définition des postures sédentaires

**Posture
sédentaire**

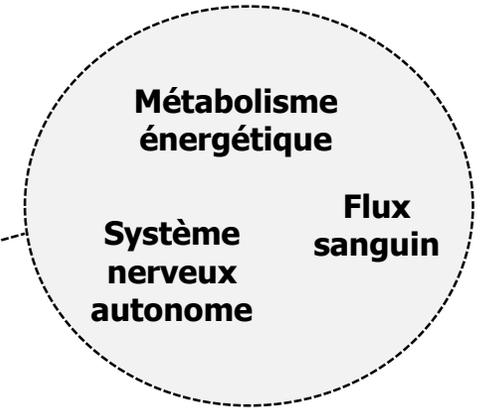
**une posture assise (ou allongée),
maintenue dans le temps
avec une très faible dépense énergétique,
en situation d'éveil.**



Notion de posture assise



**Différences
physiologiques**



Notion de maintien dans le temps



2 aspects

Durée cumulée journalière

Caractère ininterrompu

+++

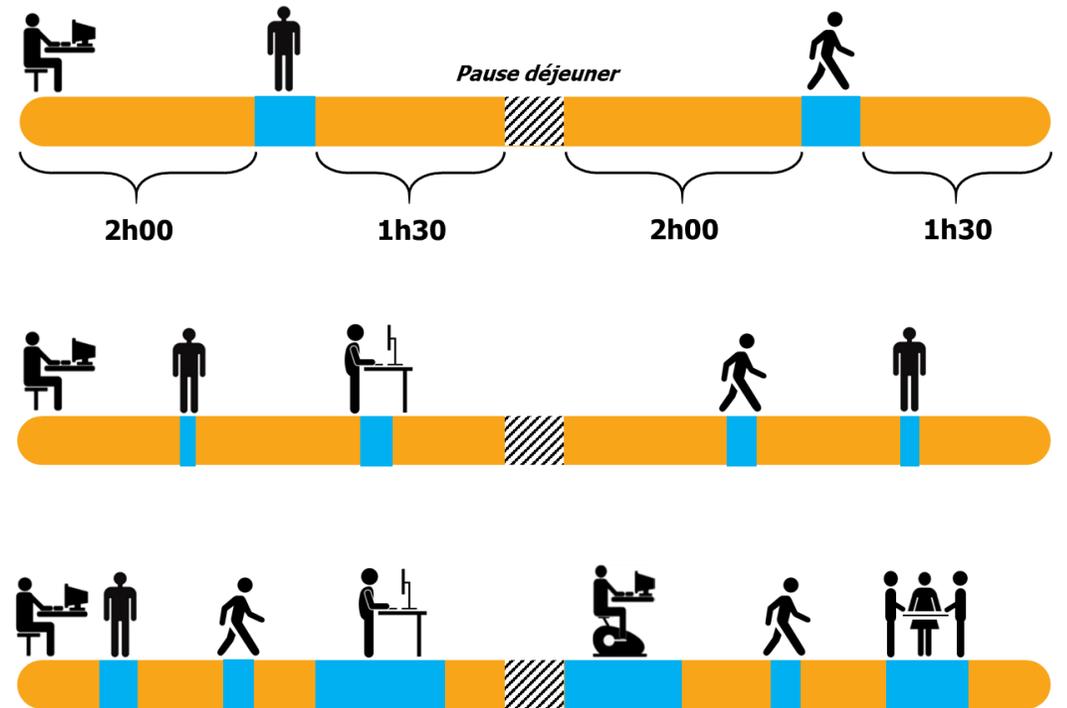
+++

+++

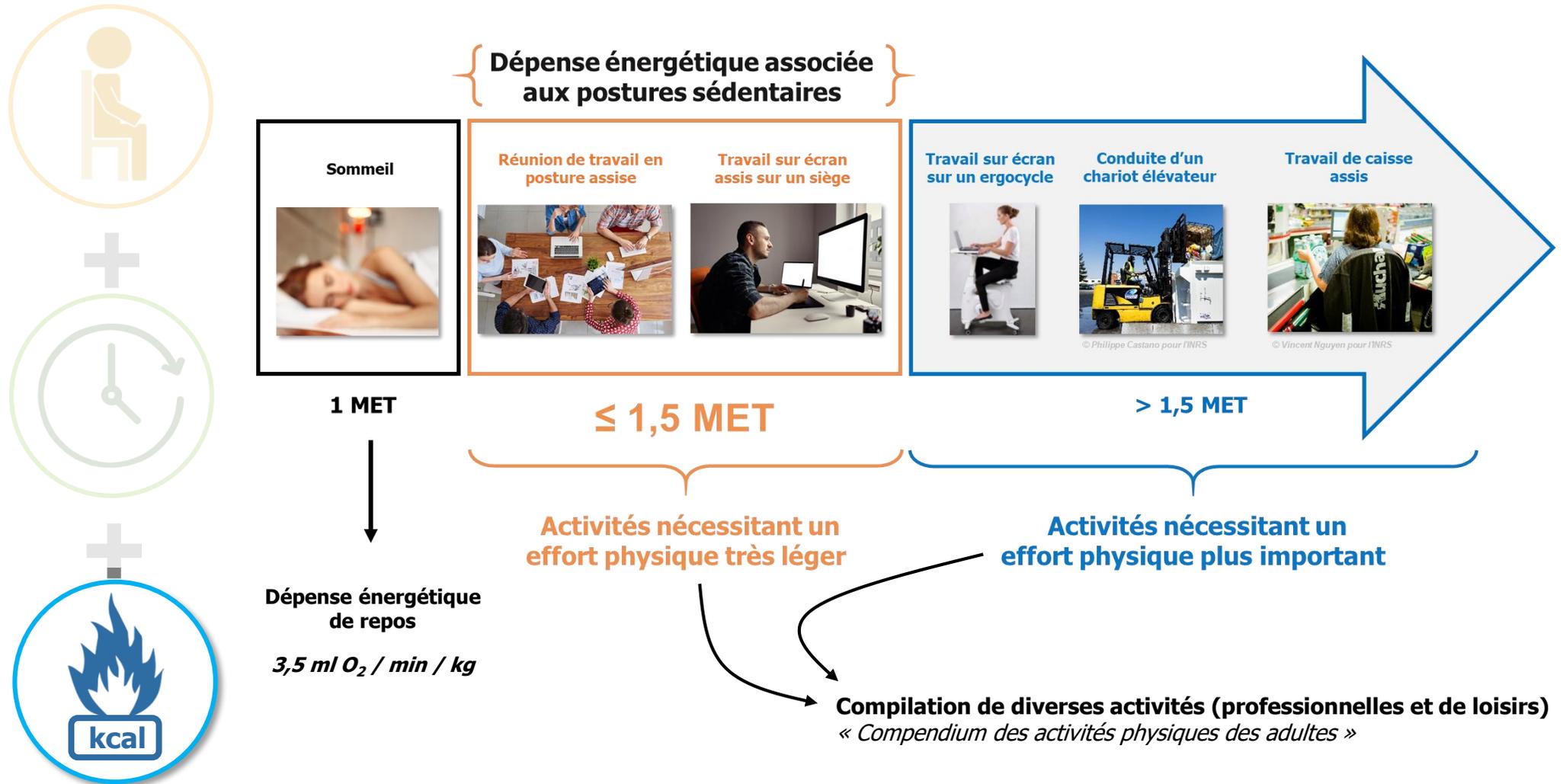
++

+

+



Notion de très faible dépense énergétique



Postures sédentaires au travail ?



Présence de postures sédentaires



Absence de postures sédentaires



Ne pas confondre avec l'inactivité physique

Postures sédentaires

Posture assise (ou allongée) maintenue dans le temps et associée à une **très faible dépense énergétique** ($\leq 1,5$ MET), en situation d'éveil

... d'**être** en posture sédentaire au travail ...



... de **ne pas être** en posture sédentaire au travail ...



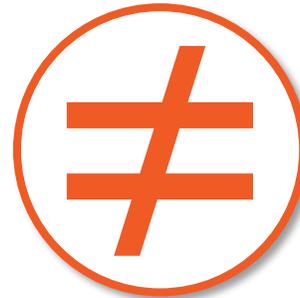
Inactivité physique

Non-atteinte des recommandations en matière d'activité physique : par semaine, au minimum 2h30 d'activités d'intensité modérée (3 à 6 MET) ou 1h15 d'activités d'intensité élevée (≥ 6 MET), ou une combinaison de celles-ci

... et d'être physiquement **actif** hors travail



... et d'être physiquement **inactif** hors travail



Il est possible ...

Exposition professionnelle

Postures sédentaires et travail



Postures sédentaires

→ principalement d'origine professionnelle



Cumul de périodes prolongées et ininterrompues



Postures sédentaires et travail



© Claude Almodovar pour l'INRS

75 à 82 % en postures sédentaires



22 à 52 % = périodes > 30 min.

**Durée totale
+
Caractère ininterrompu**

Postures sédentaires et travail



En France ?

	Salariés	Travail	Transports	Loisirs	Total
Jours travaillés	Tous	4h10	1h06	2h11	7h27
	Principalement assis	6h13	1h13	2h20	9h46

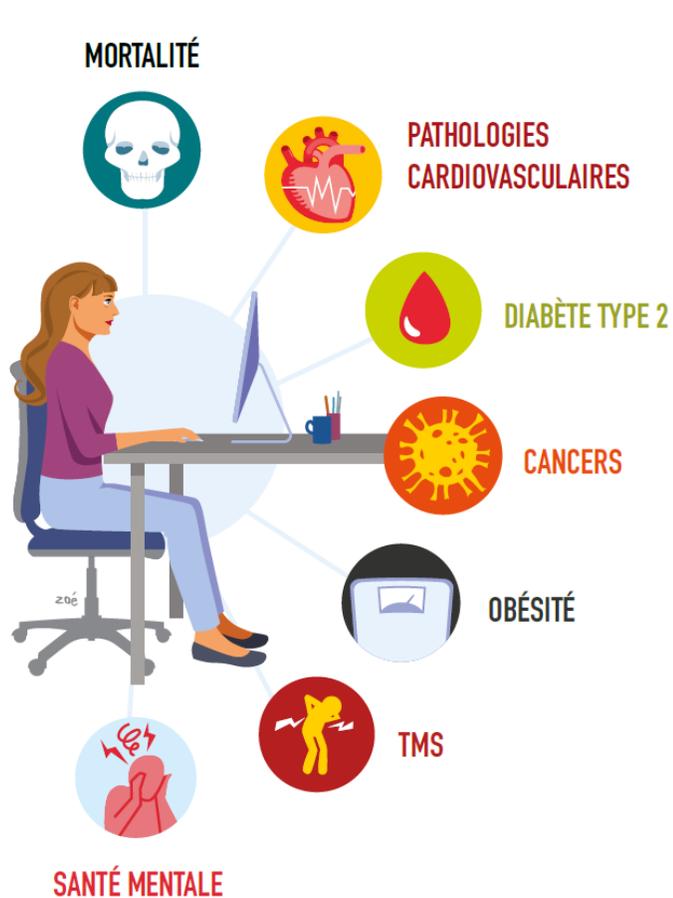
64 % au travail



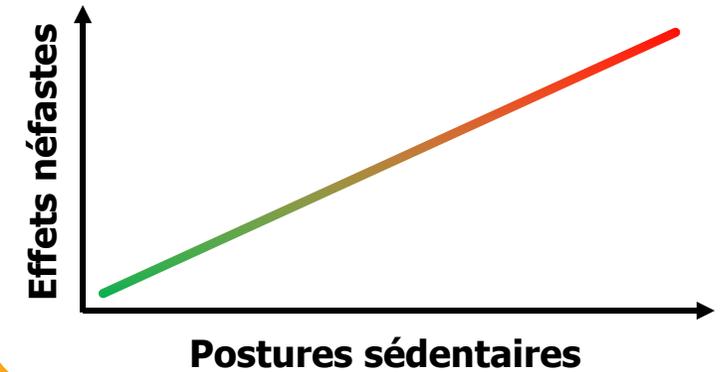
Cohorte NutriNet-santé
35,444 travailleurs
79% femmes
44,5 ans (± 13)

Effets sur la santé

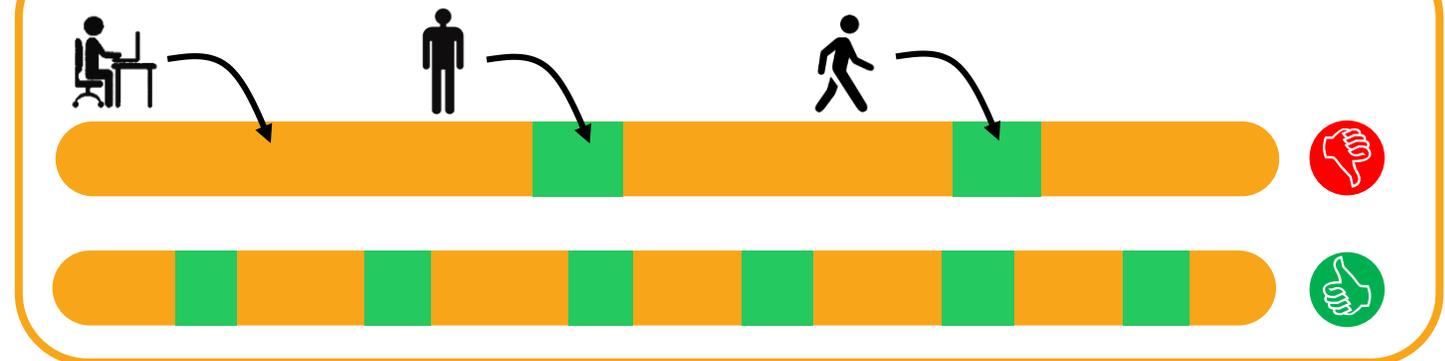
Postures sédentaires et santé



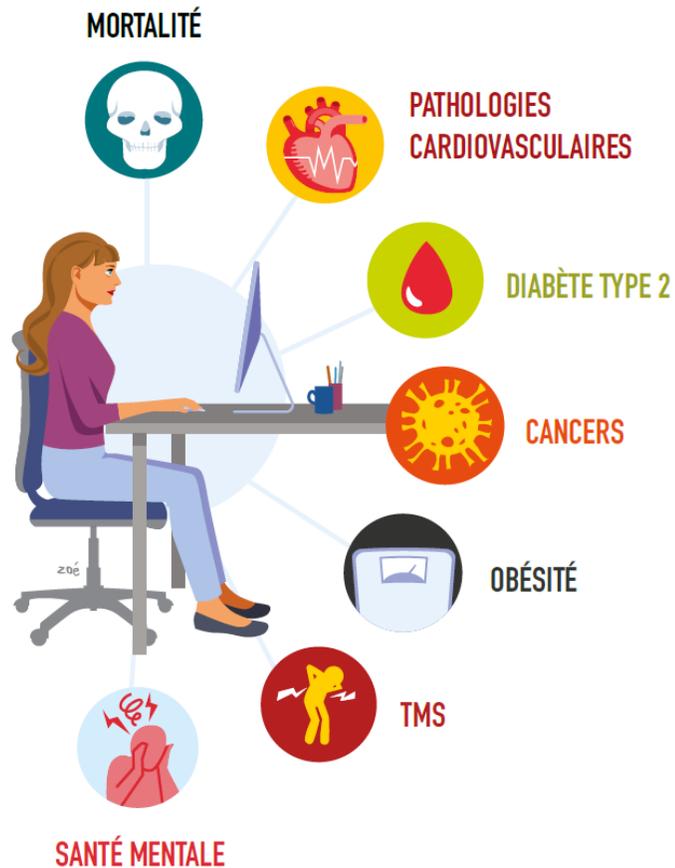
Durée cumulée journalière



Caractère ininterrompu



Mécanismes physiopathologiques



Perturbations du métabolisme énergétique

- *Réduction sensibilité à l'insuline, accumulation de graisse (muscles, foie, tissu adipeux), aggravation du stress oxydatif et des mécanismes inflammatoires ...*

Perturbations du système cardiovasculaire

- *Réduction flux sanguin (membres inférieurs, cerveau), augmentation pression artérielle, dysfonctionnement endothélial ...*

Compression diaphragme et intestins

- *Perturbations de la respiration, de la digestion*

Augmentation pression disques intervertébraux

Facteur de risque indépendant du niveau d'activité physique



© microgen



© Claude Almodovar pour l'INRS



Santé



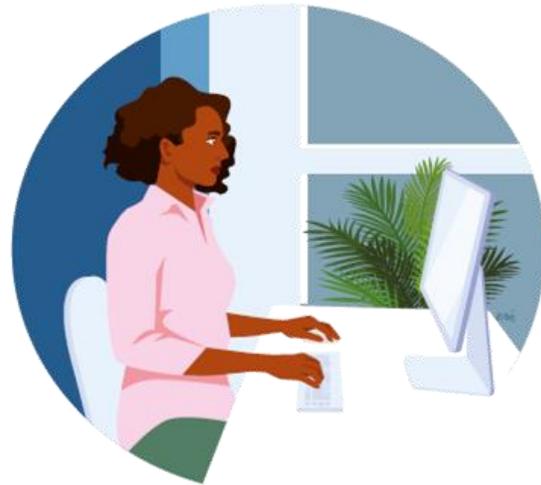
Postures sédentaires



Prévention

Postures sédentaires : facteur de risques professionnels

Les postures sédentaires sont bien souvent induites par une organisation du travail ou un aménagement impliquant le maintien prolongé de la posture assise



Evaluer les risques

Evaluation des risques
associés aux postures sédentaires au travail

Identification des postures sédentaires

Dans l'entreprise,

- Y a-t-il des **salariés travaillant en posture assise maintenue** ? OUI NON
 - Si OUI, le **niveau de dépense énergétique est-il très faible** ? OUI NON
(correspond à des activités nécessitant un effort physique très léger, comme par exemple le travail de bureau, l'assemblage de petits éléments, le contrôle/pilotage de machines industrielles...)
- Si OUI, définir pour quel(s) métier(s) / quelle(s) activité(s) les postures sédentaires ont été identifiées

Analyse de l'exposition aux postures sédentaires

Pour chaque métier / activité,

- Y a-t-il de longues périodes ininterrompues de postures sédentaires ?
... d'au moins 30 minutes consécutives Très fréquemment
 Assez fréquemment
 Peu fréquemment
 Pas du tout fréquemment
- Quelle est la durée cumulée journalière de postures sédentaires ? ... heures / jour

peut être
complétée par
une analyse
approfondie

Intégration au **DUERP** et mise en place de **mesures de prévention**

Pour une analyse approfondie

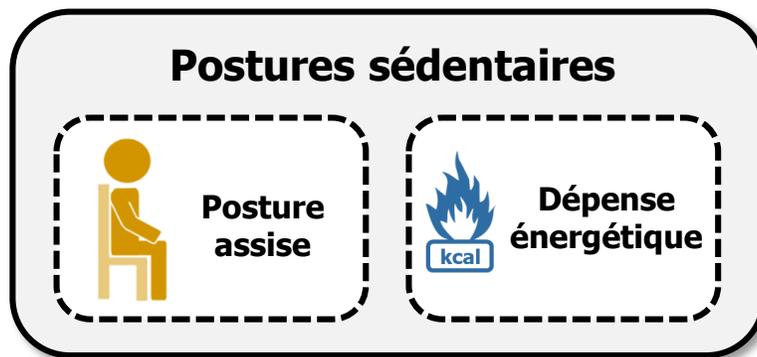
Questionnaires



Observation



Mesures techniques



Caractéristiques



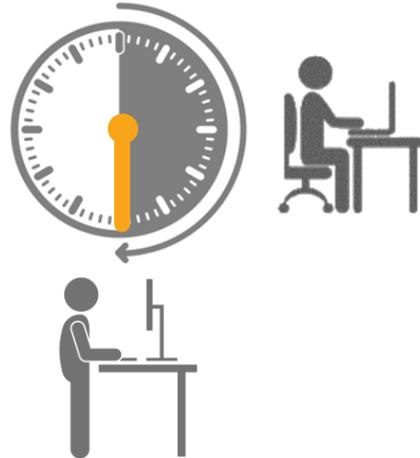
Références en Santé au Travail n°162 Juin 2020

Repères pour la prévention

Réduire les temps de postures sédentaires

Limiter la durée de chaque période

Idéalement toutes les 30 min.



Limiter la durée quotidienne

Idéalement < 5 h / jour



Actions possibles à différents niveaux

- **Organiser l'activité**

Alterner des tâches nécessitant une posture sédentaire avec des tâches pouvant être réalisées dans d'autres postures (debout, en se déplaçant...).

Alterner des postures pour une tâche donnée. Certaines tâches peuvent s'effectuer dans différentes postures.



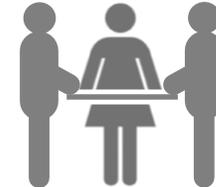
Laisser la possibilité aux salariés de s'octroyer des **pauses actives**.



Actions possibles à différents niveaux

- Organiser l'activité
- Aménager l'environnement de travail

Aménager **les espaces de travail** de façon à ce que les salariés soient incités à changer de postures et à se déplacer régulièrement afin de rompre le maintien des postures sédentaires.



L'aménagement physique du **poste de travail** doit également permettre l'alternance régulière entre les postures sédentaires et d'autres postures.



Actions possibles à différents niveaux

- Organiser l'activité
- Aménager l'environnement de travail
- Sensibiliser, informer et former

Notamment pour **combattre l'idée, socialement ancrée**, selon laquelle la posture assise doit nécessairement être la posture à adopter dans de nombreuses activités.



Actions possibles à différents niveaux

- Organiser l'activité
- Aménager l'environnement de travail
- Sensibiliser, informer et former



**Réduire les temps
passés en postures
sédentaires**



Santé Publique France
Juillet 2023

Points de vigilance

- compatibilité avec l'activité réalisée
- adéquation à l'environnement de travail
- durée maximale d'utilisation d'un équipement
- nouveaux risques potentiels
- implication des salariés dans les choix concernant l'aménagement de leurs postes
- formation à l'utilisation des équipements
- maintenance périodique des équipements



>> Ne pas supprimer totalement le travail assis

Il n'existe pas de posture idéale, l'idéal est de varier les postures !

Points de vigilance

Postures sédentaires

Posture assise (ou allongée) maintenue dans le temps et associée à une **très faible dépense énergétique** ($\leq 1,5$ MET), en situation d'éveil

Démarche de **prévention des risques professionnels**, centrée sur les conditions et l'organisation du travail et orientée vers des **solutions collectives**

Réduire le temps passé en postures sédentaires

Inactivité physique

Non-atteinte des recommandations en matière d'activité physique : par semaine, au minimum 2h30 d'activités d'intensité modérée (3 à 6 MET) ou 1h15 d'activités d'intensité élevée (≥ 6 MET), ou une combinaison de celles-ci

Démarche d'**amélioration de la qualité de vie au travail ou de santé publique**, davantage focalisée au niveau de **l'individu**

Favoriser une pratique d'activité physique



Heures de travail



Pause déjeuner



Vos questions

Vos questions

- **Les postures sédentaires ne concernent-elles que les salariés travaillant sur écran ?**
- **Si je dois faire une courte interruption de la posture assise, que me recommandez-vous en termes de durée (1, 2, 5 minutes) et de modalité de réalisation (debout, marche) ?**
- **Mon employeur propose de mettre en place des séances d'échauffement / de réveil musculaire à la prise de poste : cela permettra-t-il de lutter contre les postures sédentaires ?**

Vos questions

- **Je travaille en logistique et réalise des tâches de manutention manuelle qui sollicitent mon corps. Dois-je éviter d'adopter une posture assise lors de mes pauses ?**
- **En télétravail, quels moyens puis-je mettre en place ?**
- **Le fait de travailler en marchant sur un tapis ou en pédalant est-il la meilleure solution pour réduire les risques associés aux postures sédentaires ?**



Pour vous informer

Documents INRS

➤ **Dossier WEB**

➤ **Brochure ED 6494, 2022**

Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention

➤ **Q/R 139 Références en Santé au Travail, 2019**

Utilisation d'un swiss-ball comme siège de travail

➤ **Q/R 174 Références en Santé au Travail, 2023**

Postures sédentaires : quelles solutions techniques pour les réduire ?

➤ **Article TM 57 Références en Santé au Travail, 2020**

Évaluation du comportement sédentaire au travail : quels outils ?



Si des questions subsistent...

- Découvrez l'ensemble de nos supports sur

www.inrs.fr

- Vous pouvez adresser vos questions au service assistance de l'INRS via son site, à la rubrique

Poser une question à l'INRS



Notre métier, rendre le vôtre plus sûr

Merci de votre attention



*Ce webinaire sera disponible en replay dans les prochains jours
sur le site de l'INRS et sur la chaîne YouTube de l'INRS.*

www.inrs.fr

YouTube

